

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต

นางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

**The Effects of Using a Guidance Activities Package with the Use of Growth  
Mindset to Develop Educational Goal Setting of Mathayom Suksa II  
Students at Kajonkiet Suksa School in Phuket Province**

**Miss Wilaiwan Phetset**



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2018

**หัวข้อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนจรเกียรติกศึกษา จังหวัดภูเก็ต

**ชื่อและนามสกุล** นางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์

**แขนงวิชา** การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**สาขาวิชา** ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**อาจารย์ที่ปรึกษา** 1. รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง  
2. อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2562

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารูเพ็ง)



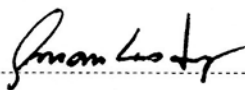
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)



กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรเกียรติ  
ศึกษา จังหวัดภูเก็ต

**ผู้วิจัย** นางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ รหัสนักศึกษา 2602800050

**ปริญญา** ศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง (2) อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์

**ปีการศึกษา** 2561

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนที่  
เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อ  
พัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (2) เปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนที่ใช้  
กิจกรรมปกติและที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมาย  
ทางการศึกษา และ (3) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้  
กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรเกียรติศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปี  
การศึกษา 2562 จำนวน 51 คน จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทาง  
การศึกษา และมีคะแนนจากแบบวัดไม่แตกต่างกัน ใช้วิธีการสุ่มแบบเป็นกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน  
26 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้  
กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา กิจกรรมแนะแนวปกติ และแบบวัด  
การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมาย  
ทางการศึกษาสูงกว่าก่อน ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายทางการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่ม  
ทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .05 และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ  
มากที่สุด

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว กรอบความคิดแบบเติบโต การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา มัธยมศึกษา

**Thesis title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package with the Use of Growth Mindset to Develop Educational Goal Setting of Mathayom Suksa II Students at Kajonkiet Suksa School in Phuket Province

**Researcher:** Miss Wilaiwan Phetset; **ID:** 2602800050;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Thesis advisors:** (1) Dr. Wunlapa Sabaiying, Assistant Professor;  
(2) Dr. Jirasuk Suksawat; **Academic year:** 2018

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the scores on educational goal setting of students who participated in guidance activities before and after using a guidance activities package with the use of growth mindset to develop educational goal setting; (2) to compare the scores on educational goal setting of the students who used normal guidance activities with those of the students who used the guidance activities package with the use of growth mindset to develop educational goal setting; and (3) to study opinions of the experimental group students toward the guidance activities package with the use of growth mindset to develop educational goal setting.

This research sample consisted of 51 Mathayom Suksa II students in two intact classrooms of Kajonkiet Suksa School during the first semester of the 2019 academic year. The two classrooms were obtained because their student members had comparable scores on a scale to assess educational goal setting. Then, one classroom consisting of 26 students was randomly assigned as the experimental group; the other classroom consisting of 25 students, the control group. The research tools employed were a guidance activities package with the use of growth mindset to develop educational goal setting, a set of normal guidance activities, and a scale to assess educational goal setting. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research results indicated that (1) after the experiment, the post-test scores on educational goal setting of the experimental group students, who used the guidance activities package with the use of growth mindset to develop educational goal setting, were significantly higher than their pre-test counterpart scores at the .05 level of statistical significance, (2) after the experiment, the post-test scores on educational goal setting of the experimental group students, who used the guidance activities package with the use of growth mindset to develop educational goal setting, were significantly higher than the counterpart post-test scores of the control group students at the .05 level of statistical significance; and (3) the experimental group students had opinions that the guidance activities package with the use of growth mindset to develop educational goal setting was appropriate at the highest level.

**Keywords:** Guidance activities package, Growth mindset, Educational goal setting, Mathayom Suksa

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จได้ เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากท่านอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง และ อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่ได้กรุณาเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้ต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้ ทั้งยังได้เสียสละเวลาในการนัดหมายเพื่อตรวจงาน ติดตามงาน สามารถปรึกษาได้ทุกช่วงเวลาเมื่อมีปัญหาหรือติดขัดในการทำวิจัย คุณแลอย่างใกล้ชิดด้วยความห่วงใยและใส่ใจเสมอ รวมถึงคอยให้กำลังใจในช่วงที่ท้อหรือมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ได้ถ่ายทอดความรู้เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำวิจัย รวมถึงการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาและทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อริยา คูหา นางสาวพรทิพย์ แม่นทรง นางจิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว นางมลฤดี แพทย์ปฐม และนางสาวขวัญฤดี เอี้ยวเล็ก ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือในการทำวิจัย ช่วยตรวจทาน แก้ไข ทำให้เครื่องมือมีคุณภาพและเป็นประโยชน์ในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนจจรเกียรติศึกษา คุณชิตาพร เหล่าวิเศษกุล ที่ได้ให้โอกาสในการศึกษาต่อเพื่อพัฒนาตนเองในด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สนับสนุนด้านการศึกษาและการทำงาน รวมถึงครูและนักเรียนทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รุ่นที่ 7 ที่ร่วมเรียนและช่วยเหลือกันมาตลอด คอยให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา

ขอขอบพระคุณครอบครัวที่คอยเป็นกำลังใจ เข้าใจ ส่งเสริมสนับสนุน และช่วยเหลือให้การศึกษาและการทำงานในครั้งนี้ประสบความสำเร็จ

ท้ายสุดนี้ ความสำเร็จจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าขาดความพยายาม ความใส่ใจ ความอดทน ความรับผิดชอบ และความตั้งใจจากตนเอง “ทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าเราตั้งใจ”

วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์

สิงหาคม 2562

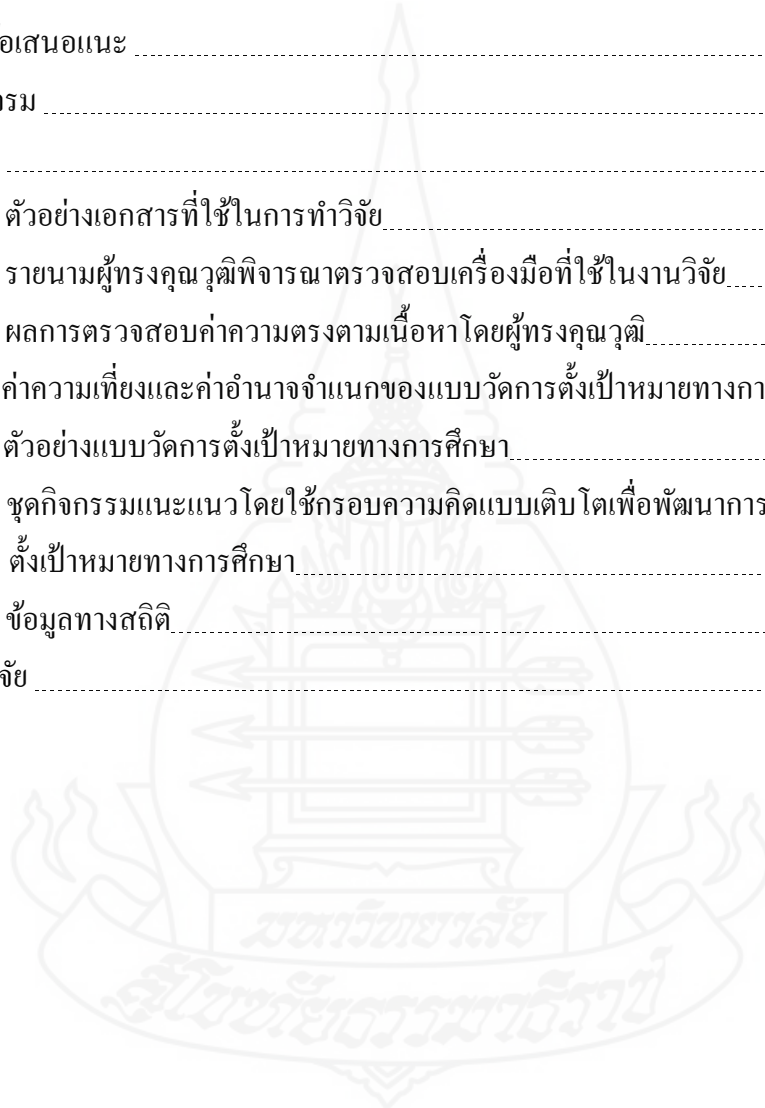
## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	6
สมมติฐานการวิจัย .....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	9
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	10
การตั้งเป้าหมาย .....	11
การแนะแนวการศึกษา .....	31
กรอบความคิดแบบเติบโต .....	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	64
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	65
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	67
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	67
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน .....	68
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	68
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	69



## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	96
สรุปการวิจัย .....	96
อภิปรายผล .....	99
ข้อเสนอแนะ .....	105
บรรณานุกรม .....	107
ภาคผนวก .....	114
ก ตัวอย่างเอกสารที่ใช้ในการทำวิจัย .....	115
ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย .....	123
ค ผลการตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ .....	127
ง ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา .....	131
จ ตัวอย่างแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา .....	134
ฉ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการ ตั้งเป้าหมายทางการศึกษา .....	139
ช ข้อมูลทางสถิติ .....	233
ประวัติผู้วิจัย .....	245





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	แสดงแบบแผนการทดลอง ..... 54
ตารางที่ 3.2	โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ..... 58
ตารางที่ 4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ..... 69
ตารางที่ 4.2	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ..... 72
ตารางที่ 4.3	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มควบคุม ..... 72
ตารางที่ 4.4	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาโดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample t-test) ..... 73
ตารางที่ 4.5	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paired-Sample t-test) ..... 73
ตารางที่ 4.6	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample t-test) ..... 74
ตารางที่ 4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย ..... 74
ตารางที่ 4.8	ความคิดเห็นของนักเรียนจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย ..... 77

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า	
ตารางที่ 4.9	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน .....	79
ตารางที่ 4.10	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3 รู้จักตนเองดีสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจน .....	80
ตารางที่ 4.11	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4 ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากการตั้งเป้าหมายที่ดี .....	82
ตารางที่ 4.12	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5 ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ .....	83
ตารางที่ 4.13	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6 มาเป็นนักวางแผนกันเถอะ .....	84
ตารางที่ 4.14	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 7 เป้าหมายระยะสั้นดีมีโอกาสำเร็จระยะยาว .....	85
ตารางที่ 4.15	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 8 ความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย .....	86
ตารางที่ 4.16	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 9	บันทึกความสำเร็จ .... 87
ตารางที่ 4.17	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 10 เรียนรู้ความผิดพลาด .....	89
ตารางที่ 4.18	ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 11 ใช้พลังคำว่า “ยัง” .....	90
ตารางที่ 4.19	ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 12 กิจกรรมผ่านการเรียนรู้...มุ่งสู่การพัฒนา.....	91
ตารางที่ 4.20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้สึกรักของนักเรียน (ข้อที่ 3) จากแบบบันทึกการเรียนรู้หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา .....	94

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	หน้า
		6



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญด้านการศึกษาในฐานะกลไกหลักในการพัฒนาประเทศ ดังที่แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 ได้กล่าวไว้ว่า “ การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน สร้างสังคม และสร้างชาติ เป็นกลไกหลักในการพัฒนากำลังคนให้มีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลกศตวรรษที่ 21 ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษา การพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของคนไทยให้มีทักษะ ความรู้ความสามารถ และสมรรถนะที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานและการพัฒนาประเทศ” และยังได้ให้ความสำคัญในการจัดการแนะแนวเพื่อการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของคนไทย โดยมีแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาระบบการแนะแนวในสถานศึกษา เพื่อสร้างทางเลือกในการตัดสินใจศึกษาด้านอาชีพ และประกอบอาชีพในสาขาที่ตนถนัดและสนใจ รวมถึงจัดระบบแนะแนวการศึกษา ทั้งด้านอาชีพและทักษะชีวิต เพื่อการศึกษาต่อ การทำงานหรือการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

การศึกษาเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพมีความสามารถเต็มศักยภาพ มีการพัฒนาที่สมดุลทั้งสติปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคม เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การศึกษาเป็นกระบวนการถ่ายทอดและเรียนรู้ในการที่จะสร้างสรรค์และพัฒนาคนทั้งในแง่ความรู้ ความคิด ตลอดจนคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การศึกษานับว่ามีความสำคัญในการดำเนินชีวิต บุคคลจะประสบความสำเร็จในด้านการศึกษาได้นั้น จำเป็นต้องมีปัจจัยหลายๆ อย่างในการส่งเสริมและสนับสนุน เช่น การแนะแนวด้านการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ การรู้จักการตั้งเป้าหมายด้านการศึกษา รวมไปถึงการวางแผนการปฏิบัติเพื่อมีแนวทางอย่างเหมาะสม สามารถเรียนรู้ในการจัดการปัญหาอุปสรรค ปรับปรุง และพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการแนะแนว ในมาตรฐานที่ 2 ที่ว่าผู้เรียนสามารถวางแผนชีวิตด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ตัวบ่งชี้ที่ 2.1 ผู้เรียนสามารถศึกษา วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและวางแผนด้านการศึกษา หมายถึง ผู้เรียนสามารถศึกษาข้อมูลด้านการเรียน

เช่น หลักสูตร การวัดประเมินผล คุณค่าการเรียน คุณค่ารายวิชา ทักษะและวิธีการเรียนตาม ลักษณะวิชา วิเคราะห์คุณลักษณะด้านการเรียนของตนเอง รวมทั้งจุดแข็งจุดอ่อนในการเรียนตาม ความเป็นจริง และนำผลมาประกอบการตัดสินใจ วางแผน พัฒนา และปรับปรุงตนเองด้านการ ศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2559)

การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากอีกประการหนึ่ง หากนักเรียน รู้จักและเข้าใจตนเองแล้ว การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก็จะมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น นาฏศิลป์ ฤษประเสริฐ (2557) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า หมายถึง การกำหนด พฤติกรรมเป้าหมาย โดยเริ่มจากการเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ อย่างชัดเจน มีการวางแผนเพื่อเป็น แนวทางในการปฏิบัติตนให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ ดังนั้น การ ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับตัวนักเรียนนั้น จึงถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ มาก พาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551) ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อต้องการเลือกศึกษาต่อหรือเลือกอาชีพการ งานของตนเองในอนาคตแล้ว สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งในกระบวนการตั้งเป้าหมาย คือ การรู้จัก ตนเอง โดยต้องรู้ว่าตนเองมีความสนใจ มีความสามารถ ทักษะ รวมถึงบุคลิกภาพเป็นอย่างไร เพื่อที่จะสามารถเลือกอาชีพการงานให้มีความเหมาะสมกับตนเองได้” นอกจากการรู้จักตนเองแล้ว การรู้จักโลกของการศึกษาต่อ เช่น คณะที่เปิดสอน รายละเอียดของหลักสูตร โอกาสในการ ประกอบอาชีพ และขั้นตอนการสอบคัดเลือก เป็นต้น ก็มีความสำคัญ หากนักเรียนได้วิเคราะห์ ตนเองได้ตามองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้แล้ว นักเรียนก็สามารถตั้งเป้าหมายทางการศึกษาได้

การทำสิ่งต่างๆ อย่างมีเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต เพราะเป้าหมายจะช่วยให้ เกิดแรงผลักดัน ความอดทน และความเพียรพยายามที่จะเดินไปสู่เป้าหมายให้สำเร็จ การสอนให้ นักเรียนรู้จักเป้าหมายของตนเองและปฏิบัติตามเป้าหมายที่ไว้ให้ได้ จึงเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ควร ปลูกฝัง เพราะหากนักเรียนไม่มีเป้าหมาย จะทำให้ขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ในด้านการเรียน นักเรียนก็จะไม่รู้ว่าตัวเองเรียนไปเพื่ออะไร ต้องการทำอะไรในอนาคต ขาดการพัฒนาตนเอง ซึ่งมักมีแนวโน้มที่จะถูกชักจูงหรือหลงไปตามกระแสของสังคมได้ง่าย จากการสังเกตของผู้วิจัย ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบปัญหาว่าเมื่อครูใช้คำถาม ถามนักเรียนเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เช่น “นักเรียนอยากศึกษาต่อสาขาใด” “นักเรียนคิดว่าเรียนจบแล้วอยากประกอบอาชีพอะไร” นักเรียนส่วนใหญ่มักจะตอบว่า “ยังไม่ ทราบ” “ยังไม่ตัดสินใจ” “ไม่รู้ว่าชอบเรียนอะไร” และ “ไม่รู้ว่าถนัดด้านไหน” ซึ่งส่งผลทำให้ นักเรียนไม่สามารถตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองได้ เนื่องจากนักเรียนขาดการวิเคราะห์ ไม่รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ อย่างถ่องแท้ ขาดความตระหนักในการตั้งเป้าหมายทาง การศึกษา และเนื่องจากนักเรียนมีความพร้อมในด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ทำให้นักเรียนขาด

แรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเลือกทำวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพราะนักเรียนในช่วงวัยนี้สามารถเรียนรู้การปรับตัวในด้านต่างๆ ได้แล้ว ภายหลังจากการเข้าศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การสร้างความตระหนักในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นั้นเป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและเพียงพอในการใช้วางแผนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และเมื่อนักเรียนศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนจะมีแนวทางในการศึกษาต่อที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการได้ศึกษาต่อตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ด้วย ดังงานวิจัยของ ปิยวรรณ ปริษานุกุล (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพเพื่อพัฒนาการรับรู้ด้านการศึกษาต่อสายอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโคกคูมวิทยา จังหวัดลพบุรี ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในการศึกษา เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ยังขาดการรับรู้เกี่ยวกับการเรียนสายอาชีพ

ดังนั้นการฝึกให้นักเรียนรู้จักตั้งเป้าหมายทางการศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นพื้นฐานและแรงผลักดันให้นักเรียนก้าวไปสู่ความสำเร็จในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษา การทำงาน และการใช้ชีวิต

การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งมีงานวิจัยหลายฉบับที่ยืนยันว่าการที่นักเรียนรู้จักตั้งเป้าหมายทางการศึกษาจะส่งผลให้นักเรียนเป็นคนที่มีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ และลงมือทำอย่างมุ่งมั่นด้วยตัวของนักเรียนเอง การสอนให้นักเรียนมีทักษะในการตั้งเป้าหมายที่ถูกต้อง และบ่มเพาะจนมีความคุ้นเคยกับเป้าหมายจนเป็นนิสัย เพื่อให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีแรงขับเคลื่อนตัวเอง มีแรงบันดาลใจที่จะลงมือทำในสิ่งที่เขามุ่งหวัง โดยที่มีการวางแผนอย่างรอบคอบ มีการติดตามความคืบหน้า และมีการปฏิบัติที่เหมาะสมอยู่เป็นระยะๆ ดังงานวิจัยของนาฏศิลป์ ษประเสริฐ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนห้วยคาพิทยาคม จังหวัดชัยนาท จากการวิจัยพบว่าภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ

การแนะแนวมีความสำคัญต่อนักเรียนเป็นอย่างมากในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เพราะการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ มีการใช้สื่อการเรียนการสอนที่หลากหลาย น่าสนใจและทันสมัย จะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา การแนะแนวด้านการศึกษาช่วยเสริมสร้างศักยภาพของนักเรียนในทุกด้าน นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของการเรียน ได้รู้จักตนเอง ประเมินความสนใจ



ความถนัด ความสามารถในการเรียน และเตรียมพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในสาขาวิชาเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง รู้จักโลกกว้างทางการศึกษา ทั้งทางด้านสายสามัญ สายอาชีพ และสายอื่นๆ ตลอดจนสามารถวางแผนอนาคตได้ โดยครูแนะแนวมีส่วนสำคัญในการช่วยจัดบริการแนะแนวให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายด้านการศึกษาได้อย่างเหมาะสม ดังที่ อรรถพล อนันตวรสกุล (2561) ได้กล่าวว่า “คนยุคใหม่ต้องมีทักษะการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องรู้ว่าตัวเองเก่งหรือถนัดอะไร มีจุดอ่อนที่ต้องพัฒนาเรื่องไหน เพราะการแข่งขันมันจะเกิดขึ้นโดยที่ควบคุมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงเร็ว รูปแบบการแข่งขันหรือกติกาที่เปลี่ยนง่าย การที่เด็กรู้ว่าตัวเองคือใคร ทำอะไรได้ จะทำให้โลกของงานหรือโลกของอาชีพมีความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้นเยอะมาก เนื่องจากเทคโนโลยีสารสนเทศมักมาพร้อมกับโอกาสใหม่ๆ ....กิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูทำกับเด็ก พยายามส่งเสริมความเป็นตัวของเขาเองให้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งต้องการครูอีกแบบในการมองเด็ก เคารพความแตกต่างได้ เพราะโลกอนาคตอันใกล้นี้ความเหมือนกันอาจไปไม่รอดแต่ความต่างกันทำให้เด็กมีจุดแข็งในตัวเองที่ไปเจอเส้นทางอาชีพและอนาคตของตัวเองได้ง่ายมากกว่า” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เก็จกาญจน์ กนกแก้ว (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อเพื่อส่งเสริมวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ พบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อมีวุฒิภาวะทางอาชีพสูงขึ้น

จากการศึกษาเรื่องกรอบความคิดแบบเติบโต ทำให้เห็นถึงความสอดคล้องในการนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เพราะการสอนให้นักเรียน ได้รู้จักการตั้งเป้าหมายทางการศึกษานั้น อาจนำไปสู่การปฏิบัติได้ยากหากนักเรียนขาดความอดทนและความพยายาม ดังนั้น การปลูกฝังกรอบความคิดแบบเติบโตจึงเป็นจุดเริ่มต้นให้กับนักเรียนในการเปลี่ยนความคิดในการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายโดยอาศัยความอดทนและความพยายาม คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต คือคนที่มีความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มองอุปสรรคและความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้ และให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม การปลูกฝังกรอบความคิดแบบเติบโตให้กับนักเรียน เน้นหลักการสร้างหรือการรักษากรอบความคิดแบบเติบโตให้คงอยู่ ที่สำคัญคือ การช่วยให้นักเรียนเห็นคุณสมบัติ หรือความสามารถต่างๆ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวหรือเป็นอัตลักษณ์ แต่เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ด้วยการเรียนรู้และความพยายาม (ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา, 2560) ดังงานวิจัยของ Blackwell and Dweck (2007) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่มีความเชื่อแบบ Growth Mindset มีผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในช่วงมัธยมศึกษา



ปีที่ 2 เทอมปลาย สูงกว่ากลุ่มที่มี Fixed Mindset อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มี Growth Mindset มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่มี Fixed Mindset

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพราะการปลูกฝังกรอบความคิดแบบเติบโต โดยการสอนให้นักเรียนเรียนรู้ว่าตนเองสามารถเพิ่มศักยภาพของสมองได้ การสอนให้นักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมายในการเรียน การสอนให้นักเรียนมองความผิดพลาดเป็นเห็นเป็นโอกาสในการเรียนรู้และมองเห็นโอกาสจากความผิดพลาด สอนการใช้คำว่า “ยัง” ให้นักเรียนได้ตระหนักว่าผลลัพธ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันยังไม่ใช่จุดสิ้นสุด สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตได้ และการชมที่ความพยายามหรือกระบวนการทำให้นักเรียนมีแนวโน้มที่จะชอบงานที่ยากและท้าทาย สนใจในกระบวนการการเรียนมากกว่าการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น รวมถึงการให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และการพัฒนา วิธีการสอนดังที่กล่าวนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายทางการศึกษาได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและตามศักยภาพของนักเรียน อันจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อของนักเรียนต่อไปในอนาคต

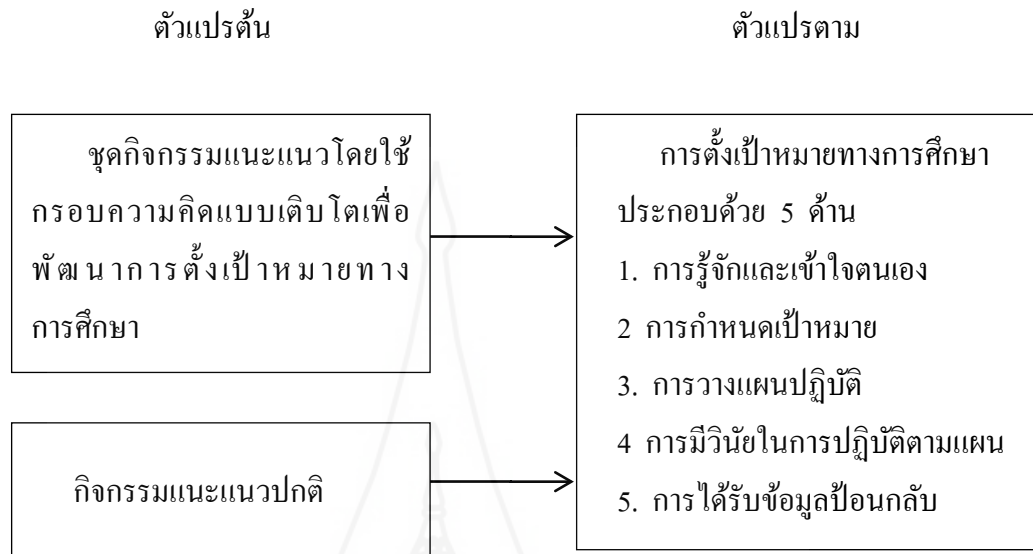
## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

2.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

### 3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

4.2 หลังการทดลองคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4.3 หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด

## 5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

### 5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1 *ประชากร* นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต จำนวน 5 ห้องเรียน นักเรียนจำนวน 127 คน

5.2.2 *กลุ่มตัวอย่าง* นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต นักเรียนจำนวน 51 คน จำนวน 2 ห้องเรียน ซึ่งได้มาจากการทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และมีคะแนนจากแบบวัดไม่แตกต่างกัน แล้วใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

### 5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 *ตัวแปรต้น* ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

5.3.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่ การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

### 5.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.4.1 แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

5.4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

5.4.3 กิจกรรมแนะแนวปกติ

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอ้างอิงเอกสารการพัฒนากรอบความคิด Growth Mindset ของศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการสร้างและพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตให้กับนักเรียนเพื่อให้ นักเรียนมีมุมมอง ความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มองอุปสรรคและความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้ และให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม เพื่อเป็นแนวทางในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา มีวิธีการ ดังนี้ 1) สอนให้

เด็กเข้าใจว่าการเรียนรู้สามารถเพิ่มศักยภาพของสมองได้ 2) สอนให้เด็กรู้จักตั้งเป้าหมายในการเรียน รักในการเรียนรู้ 3) ไม่พลาดเมื่อผิดพลาด มองความผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้ 4) ใช้พลังของคำว่า “ยัง” การเพิ่มคำว่า “ยัง” เป็นการสร้างความตระหนักว่าผลลัพธ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่จุดสิ้นสุด เราสามารถเปลี่ยนแปลงและสามารถไปถึงเป้าหมายได้ในอนาคต 5) ชมที่ความพยายามหรือกระบวนการ การชมในความตั้งใจ ความพยายาม หรือกระบวนการ ทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะชอบงานที่ยากและท้าทาย สนใจในกระบวนการการเรียนรู้ ค้นหาวิธีการทำงานใหม่ๆ มากกว่าการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น 6) ให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา การไปสู่เป้าหมายของเด็กๆ จึงต้องอาศัยการให้ข้อมูลป้อนกลับจากครูและพ่อแม่เพื่อเป็นเข็มทิศที่ช่วยให้เดินไปได้อย่างถูกต้อง โดยกิจกรรมแต่ละครั้งประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3) กลุ่มเป้าหมาย 4) วัตถุประสงค์ 5) สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม 6) วิธีดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นนำกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุปกิจกรรม และ 7) การประเมินผลกิจกรรม โดยมีการดำเนินกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ประกอบด้วย 5 ชุดกิจกรรม ได้แก่ ชุดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักตนเอง ชุดกิจกรรมที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย ชุดกิจกรรมที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ ชุดกิจกรรมที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน และชุดกิจกรรมที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ

**6.2 การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา** หมายถึง ขั้นตอนและกระบวนการในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย

**6.2.1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายการศึกษา ได้แก่ ความชอบ ความถนัด ความสนใจ ทักษะ ความสามารถ สุขภาพร่างกาย และเศรษฐกิจ

**6.2.2 การกำหนดเป้าหมาย** หมายถึง การระบุเป้าหมายทางการศึกษาที่นักเรียนต้องการและยอมรับเป้าหมายที่ตนเองตั้งขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะ ดังนี้ 1) มีความชัดเจน คือ เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจง เน้นสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น 2) สามารถวัดได้ คือ สามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ สามารถทราบได้ว่าบรรลุเป้าหมายแล้วเมื่อถึงจุดกำหนดที่เราตั้งไว้ 3) สามารถบรรลุได้ คือ เป้าหมายต้องสามารถทำให้บรรลุได้ รู้ลำดับขั้นตอนว่าควรทำอย่างไร และมีความรับผิดชอบให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ 4) อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง คือ เป้าหมายต้องเป็นไปได้ มีความสมเหตุสมผลกับความเป็นจริง และ 5) มีกำหนดเวลาแน่นอน คือ การกำหนดเป้าหมายต้องมีกรอบเวลาที่ชัดเจนและแน่นอนในการบรรลุเป้าหมาย เป็นเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว

**6.2.3 การวางแผนปฏิบัติ** หมายถึง การศึกษาข้อมูลเพื่อวางแผนในการปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมายทางการศึกษาที่ได้วางไว้ สามารถกำหนดวิธีการที่จะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาได้ โดยได้กำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน แบ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว

**6.2.4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้** หมายถึง การปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ สามารถแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน มีความตั้งใจและพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

**6.2.5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ** หมายถึง การได้รับข้อมูลป้อนกลับที่แสดงว่านักเรียนได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้หรือไม่ การให้ข้อมูลเพื่อช่วยให้ไปสู่เป้าหมาย เป็นข้อมูลป้อนกลับที่พฤติกรรมและกระบวนการ โดยให้คำแนะนำในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม มีความสมดุลระหว่างการส่งเสริมสิ่งที่ทำได้ดีกับสิ่งที่ควรปรับปรุง

**6.3 นักเรียน** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจทรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

7.2 เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจสามารถนำชุดกิจกรรมไปปรับใช้ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หรือชั้นอื่นๆต่อไป

7.3 เป็นแนวทางในการสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต มุ่งเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความพยายาม เรียนรู้และพัฒนา เพื่อที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย
  - 1.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย
  - 1.2 ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย
  - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย
  - 1.4 หลักการและองค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย
  - 1.5 ลักษณะของเป้าหมายที่ดี
  - 1.6 อิทธิพลของเป้าหมายที่มีต่อความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียน
  - 1.7 ผลที่บุคคลได้รับจากการตั้งเป้าหมาย
  - 1.8 งานวิจัยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย
2. การแนะแนวการศึกษา
  - 2.1 ความหมายของการแนะแนวการศึกษา
  - 2.2 ความสำคัญของการแนะแนว
  - 2.3 ปรัชญาของการแนะแนว
  - 2.4 ขอบข่ายของการแนะแนว
  - 2.5 การจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา
  - 2.6 การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม
  - 2.7 เทคนิคที่นิยมนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว
  - 2.8 งานวิจัยเกี่ยวกับการแนะแนว
3. กรอบความคิดแบบเติบโต
  - 3.1 ความหมายของกรอบความคิด
  - 3.2 ประเภทของกรอบความคิด
  - 3.3 ความสำคัญของกรอบความคิดแบบเติบโต

### 3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโต

#### 1. การตั้งเป้าหมาย

##### 1.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

Locke and Latham (1990) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคที่ใช้ในการจูงใจผู้ปฏิบัติงานให้เกิดความพยายามในการทำงานเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ ตามเป้าหมายที่บุคคลต้องการ

Rouillard (1993) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมาย คือ การใช้ความพยายามเพื่อการไปสู่ จุดหมายปลายทาง โดยการตัดสินใจด้วยตนเอง มีการวางแผนการและวิเคราะห์องค์ประกอบของ เป้าหมาย

อารี พันธุ์ณี (2542) ให้ความหมายการตั้งเป้าหมายว่า การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนได้ตั้งความหวังไว้

พาสนา นิยมบัตร์เจริญ (2551) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า การ ตั้งเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน โดยมีการวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ได้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมและ สำเร็จตั้งเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้

สุนันทา คาเนโกะ (2554) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจง โดยใช้ความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อ บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่ตนได้ตั้งความหวังไว้

นาฏศิลป์ คชประเสริฐ (2557) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า การ ตั้งเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย โดยเริ่มจากการเข้าใจตนเองด้านต่างๆ อย่าง ชัดเจน มีการวางแผน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเอง กำหนดไว้

เจษฎา นกน้อย (2560) ได้กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายเป็นการใช้กระบวนการ จูงใจเพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ต้องการ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผลการปฏิบัติงานในปัจจุบันกับ ผลการปฏิบัติงานที่คาดหวัง



จากความหมายของการตั้งเป้าหมายที่ได้กล่าวมานี้สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายหมายถึง การกำหนดเป้าหมาย ทิศทางหรือจุดที่เราต้องการจะไปให้ถึงอย่างชัดเจน โดยเริ่มจากการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน มีการวางแผนและวิเคราะห์องค์ประกอบของเป้าหมาย มีกระบวนการและวิธีการปฏิบัติ โดยใช้ความพยายามและความตั้งใจในการปฏิบัติตนให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

## 1.2 ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย

ได้มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายไว้ ดังนี้

Locke and Latham (Locke and Latham, 1990 อ้างถึงใน นาฏศิลป์ คชประเสริฐ, 2557) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในของบุคคลแต่ละคน ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเองที่ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและส่งผลต่อการทำงานของบุคคล ประกอบด้วย 4 ลักษณะ ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายและการกำหนดทิศทางทำให้บุคคลหรือนักเรียนสามารถกำหนดทิศทางการกระทำได้สอดคล้องกับเป้าหมาย
2. ความพยายามจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตั้งเป้าหมายหรือกำหนดทิศทาง และจะเพิ่มขึ้นตามลำดับหากบุคคลมีความต้องการอย่างมากที่จะบรรลุเป้าหมาย
3. ความคงทน หมายถึง ระดับความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมาย และความพยายามของบุคคลที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
4. การพัฒนากลยุทธ์ หมายถึง การวางแผนและการจัดระบบการทำงาน ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญที่บุคคลพัฒนาด้านทักษะหรือการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ ภายหลังจากที่บุคคลตั้งเป้าหมายแล้ว

Locke and Latham (1990) ยังได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายที่มีผลต่ออิทธิพลการทำงานของบุคคลไว้ ดังนี้

1. เป้าหมายจะส่งผลให้บุคคลใช้ความพยายามและเพิ่มความพยายามมากขึ้น
2. เป้าหมายจะกระตุ้นให้บุคคลมีความคงทนในการทำงานมากขึ้น
3. เป้าหมายจะทำให้บุคคลมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้
4. เป้าหมายจะทำให้บุคคลนำทักษะและความรู้เดิมที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
5. เป้าหมายจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลวางแผนและหากกลยุทธ์ที่เหมาะสมมาปรับใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

6. เป้าหมายจะส่งผลให้ผลการทำงานของคุณค่ามากขึ้น
7. เป้าหมายทำให้บุคคลตระหนักถึงคุณภาพในการทำงาน
8. เป้าหมายในขั้นที่สูงจะส่งผลให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

นฤมล สุ่นสวัสดิ์ (2558) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของเป้าหมาย เป้าหมายให้ทิศทางในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงาน ให้ความรู้ว่าเส้นทางไปถึงจุดใด ซึ่งให้เห็นระดับวุฒิภาวะและปรับคุณภาพของชีวิต ความสำคัญของเป้าหมายมีหลายประการ คือ

1. เป้าหมายให้จุดหมายในชีวิต เมื่อคนรู้ว่าต้องการอะไรจากชีวิตจะพยายามทำอย่างดีที่สุดในการบรรลุถึงนั้น เพราะรู้ว่าสิ่งนั้นจะให้ผลประโยชน์
2. เป้าหมายเป็นป้ายบอกทางให้ชีวิต จะรู้อย่างไรว่าชีวิตของตนเดินได้ถูกทาง ทางที่ต้องการไปต้องการทำ การทำเป้าหมายให้สำเร็จไปเรื่อยๆ ตลอดทางทำให้รู้ว่าเดินไปถูกทางเพื่อเป้าหมายที่ใหญ่กว่าหรือสำคัญกว่าซึ่งอยู่ข้างหน้า
3. เป้าหมายช่วยสร้างความเชื่อมั่น ในตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น เมื่อได้รับความสำเร็จ จะรู้สึกภูมิใจ เชื่อว่าชีวิตมีความหมาย เมื่อคนอื่นรู้ก็ยิ่งให้คำชม
4. เป้าหมายชี้ให้เห็นระดับวุฒิภาวะ เป้าหมายที่ตั้งช่วยให้รู้ว่ามีความเป็นผู้ใหญ่หรือเติบโตเพียงใด บางคนตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับเมื่อสิบปีที่แล้ว แล้วยังไม่ได้ไปถึงไหน ถ้าไม่ได้ยกระดับเป้าหมายก็หมายความว่ายังย่ำอยู่กับที่ ควรยกระดับเป้าหมายของชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายสุขภาพ ด้านสติปัญญาการศึกษา ด้านการเงินอาชีพ ด้านครอบครัวบ้านเรือน ด้านจิตวิญญาณจริยธรรม และด้านสังคมวัฒนธรรม
5. เป้าหมายช่วยให้บรรลุคุณภาพแห่งชีวิต ชีวิตมีเป้าหมายหลายอย่างที่ควรทำให้สำเร็จ การตั้งเป้าหมายที่คลุมทุกด้านของชีวิต ด้านร่างกายสุขภาพ ด้านสติปัญญาการศึกษา ด้านการเงินอาชีพ ด้านครอบครัวบ้านเรือน ด้านจิตวิญญาณจริยธรรม และด้านสังคมวัฒนธรรม ทำให้ชีวิตได้ไปอย่างสมดุลในด้านต่างๆ ของชีวิต ชีวิตประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง เมื่อบรรลุเป้าหมายด้านต่างๆ อย่างได้คุณภาพ นั่นอาจเรียกว่าเป็นคน “เก่ง”
6. เป้าหมายช่วยให้จัดการกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลง หรือปรับชีวิตให้เหมาะสมแก่เหตุการณ์ที่กระทบได้อย่างรู้เท่าทัน รับรู้ถึงผ่านพบเปลี่ยนแปลงลำดับความสำคัญ ตั้งเป้าหมายได้ต่างออกไปได้เหมาะสมแก่สถานการณ์

จากงานวิจัยของ Locke and Latham (Locke and Latham, 1990 อ้างถึงใน พาสนา นิยมบัตรเจริญ, 2551) พบว่า ผลที่น่าเชื่อถือได้มากที่สุดจากการตั้งเป้าหมาย คือ การเพิ่มผลผลิตในงานหรือการปรับปรุงคุณภาพงาน และยังมีประโยชน์อื่นๆ เช่น ประการแรก การทราบผลที่คาดว่าจะได้รับของงาน ประการที่สอง ช่วยลดความเบื่อบ้านในการเรียน ซึ่งการตั้งเป้าหมายที่

ยากแต่สามารถบรรลุได้ช่วยให้เกิดความท้าทายในการเรียนหรือการทำงานเมื่อนักเรียนได้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้และมีข้อมูลป้อนกลับที่ชี้ถึงความสำเร็จในเป้าหมายเหล่านั้น จะช่วยให้นักเรียนรู้สึกชอบในการทำงานขึ้นนั้นมากขึ้น และมีความพึงพอใจในผลการปฏิบัติงาน

Locke and Latham (1990) กล่าวว่า ข้อมูลป้อนกลับที่เกี่ยวกับความสำเร็จตามเป้าหมายจะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและเป็นที่ยอมรับจากทั้งเพื่อนและอาจารย์ ซึ่งอาจจะสร้างให้เกิดการแข่งขันกันระหว่างนักเรียนด้วยกัน อันจะส่งผลให้การปฏิบัติงานที่ดีขึ้น และการตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะของการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายนั้นมีผลต่อการยกระดับการปฏิบัติงาน และเพิ่มความสามารถแก่ผู้ปฏิบัติงานได้โดยการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย ช่วยให้นักเรียนเหล่านั้นมีความมั่นใจว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้

ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายมีอีกหลายประการ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมายสามารถทำให้รู้ว่ากลยุทธ์หรือวิธีการทำงานที่กำลังทำอยู่ สอดคล้องกับความต้องการของชีวิตหรือไม่

2. การตั้งเป้าหมายสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานที่กำลังจะลงมือปฏิบัติ มีความเร่งด่วนมากเพียงใด

3. การตั้งเป้าหมายทำให้รู้ว่าเป้าหมายของกิจกรรมที่กำลังทำอยู่สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่

4. การตั้งเป้าหมายสามารถทำให้ตนเองบรรลุความต้องการของชีวิต การมีเป้าหมายชีวิตชัดเจนย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตตนเอง เป้าหมายจะทำให้เกิดแผนปฏิบัติรู้ว่าตนเองจะทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร

5. การตั้งเป้าหมายจะช่วยสำรวจตนเองว่าปัจจุบันตนเองอยู่ไกลจากเป้าหมายมากน้อยอย่างไร สามารถสะท้อนตนเองได้ หากจะประสบความสำเร็จและก้าวไปข้างหน้าได้ต้องทำอย่างไร ต้องมีความรู้ใดเพิ่มเติมจะได้พัฒนาให้ก้าวไปจุดนั้นๆ

6. การตั้งเป้าหมายสามารถโน้มน้าวจิตใจ สามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ เพราะรู้ว่าตนเองจะได้รับรางวัลอะไรเป็นการตอบแทนเมื่อลงมือทำงานประสบความสำเร็จ

โดยสรุปความสำคัญของการตั้งเป้าหมายมีดังนี้ คือ บุคคลสามารถกำหนดทิศทาง การกระทำได้สอดคล้องกับเป้าหมาย เพิ่มความพยายามและคงทนในการทำงานของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความสนใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมาย มีการวางแผนและการ จัดระบบการทำงานหลังจากที่บุคคลตั้งเป้าหมายแล้ว

### 1.3 แนวคิดและทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย

#### 1.3.1 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke and Latham

จากการศึกษาทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke and Latham มีรายละเอียด ดังนี้

Locke and Latham (Locke and Latham, 1990 อ้างถึงใน นาฏศิลป์ กช ประเสริฐ, 2557) ได้สร้างทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting theory) การตั้งเป้าหมายเป็นทฤษฎีแรงจูงใจ ซึ่งมีพื้นฐานบนสมมติฐานที่ว่า มนุษย์ประพฤติตนอย่างมีเหตุผลและมีสติ ประเด็นสำคัญของทฤษฎีอยู่บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายที่รอบคอบ ความตั้งใจหรือเจตนา และความสำเร็จในงาน ข้อสนับสนุนพื้นฐาน คือ ความคิดที่รอบคอบหรือมีสติจะกำหนดการกระทำของบุคคลเป้าหมาย คือ สิ่งที่บุคคลพยายามอย่างมีสติจะทำให้ประสบผลสำเร็จ และให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยจะสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับ Muchinsky (1990) ที่กล่าวว่า เป้าหมายมี 2 หน้าหลัก คือ เป็นส่วนสำคัญของแรงจูงใจ และกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ เป้าหมายจะให้แนวทางสำหรับการตัดสินใจว่าจะใช้ความพยายามมากเพียงใดในงานนั้น และเป็นพฤติกรรมที่ตั้งใจปฏิบัติ ในทางกลับกันก็มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของงาน ซึ่งต้องพบเงื่อนไข 2 ประการก่อนที่เป้าหมายจะสามารถมีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ประการแรกคือ แต่ละบุคคลต้องรู้เป้าหมายและรู้ว่าต้องทำอะไรให้ประสบความสำเร็จ ประการที่สองคือ แต่ละบุคคลต้องยอมรับว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่เต็มใจจะทำ เป้าหมายสามารถถูกละทิ้งไปได้ อาจเป็นเพราะว่าเป็นสิ่งที่ง่ายหรือยากเกินไป หรือเพราะไม่รู้ว่าพฤติกรรมใดที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จในเป้าหมายนั้น การยอมรับเป้าหมายถือได้ว่าเป็นการตั้งใจทำพฤติกรรมที่จำเป็นเพื่อความสำเร็จของเป้าหมาย

Locke and Latham (1990) กล่าวว่า เป้าหมายที่ยิ่งยากจะยิ่งนำไปสู่ผลงานในระดับที่สูงขึ้น และเขายังเชื่อว่าข้อผูกมัดของการไปสู่เป้าหมายเป็นสัดส่วนกับความยากของมัน เป้าหมายยิ่งยากลำบากเท่าใด ยิ่งก่อให้เกิดข้อผูกมัดกับความสำเร็จ Muchinsky (1990) เป้าหมายทั้งหลายสามารถผันแปรตามความเฉพาะเจาะจง เป้าหมายยิ่งเฉพาะเจาะจงเท่าใด ความเข้มข้นของความพยายามแสวงหาและกำหนดพฤติกรรมยิ่งยากขึ้นเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนที่ได้รับผลตอบแทนจากความสำเร็จในงาน สิ่งนี้เป็นแนวทางว่าควรทำงานหนักขึ้นหรืออยู่ร่วมกับที่ ดังนั้นตามทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย เป้าหมายทั้งหลายเป็นเจตนาของพฤติกรรมที่ปล่อยพลังงานของเราไปในทิศทางที่แน่นอน เป้าหมายยิ่งยากและยิ่งเฉพาะเจาะจงเท่าใด ก็ยิ่งจูงใจให้เราทำเป้าหมายให้ประสบผลสำเร็จ ผลตอบรับความสำเร็จของเราในเป้าหมายที่แสวงหาบอกได้ว่า ความพยายามของเราถึงจุดหมายแล้ว แหล่งที่มาของแรงจูงใจสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมาย คือ เป็นความ

ปรารถนาที่มุ่งให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และเชื่อมโยงกับการยอมรับเป้าหมายของแต่ละบุคคลด้วย และยังพบว่าผลลัพธ์ของการตั้งเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ที่สุด คือ การเพิ่มผลผลิตหรือการปรับปรุงคุณภาพงาน แต่ก็ยังมีประโยชน์อื่นๆ คือ สร้างความเข้าใจของการตั้งเป้าหมายนั้น และช่วยลดความเบื่อน่ายในการทำงาน หากสามารถบรรลุเป้าหมายที่ยากจะช่วยให้เกิดความท้าทายในการทำงาน และเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายพร้อมกับได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ชี้ถึงความสำเร็จในเป้าหมาย บุคคลจะรู้สึกว่าคุณมีความชอบในงานมากขึ้น รวมทั้งเกิดความพอใจในการปฏิบัติงานที่ตนทำ

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke มีหลักการพื้นฐานว่าพฤติกรรมทั้งหมดได้รับการกระตุ้นและแรงจูงใจเป็นกระบวนการที่มุ่งเป้าหมาย ดังนั้น ระดับของแรงจูงใจจึงขึ้นอยู่กับประเภทของเป้าหมายที่กำหนดไว้ และวิธีการจัดการปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลต่อกระบวนการระหว่างกระบวนการระบุเป้าหมายสู่การบรรลุเป้าหมาย ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke เชื่อว่าบุคคลที่พบเป้าหมายของเขาจะพบความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมาย

Locke and Latham (1990) ได้ระบุว่า “ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการที่ว่ากระทำของมนุษย์นั้นมีจุดมุ่งหมายในการที่ถูกควบคุมโดยเป้าหมายที่ใส่ใจ” การตัดสินใจกำหนดเป้าหมายเป็นผลมาจากความไม่พอใจกับระดับประสิทธิภาพในปัจจุบัน การตั้งเป้าหมายควรรวมถึงการกำหนดโครงสร้างที่นำการกระทำและพฤติกรรมที่ปรับปรุงประสิทธิภาพที่ไม่น่าพอใจ การตั้งเป้าหมายจะเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายคาดการณ์ว่าผู้คนจะใช้ความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายซึ่งจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพ

ก่อนที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับเป้าหมายแต่ละคนต้องยอมรับเป้าหมาย การยอมรับเป้าหมายเป็นขั้นตอนแรกในการสร้างแรงจูงใจ ความมุ่งมั่นของเป้าหมาย คือระดับของการตัดสินใจที่ใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่รับได้ ปัจจัยหลักสองประการที่ช่วยเพิ่มความมุ่งมั่นของเป้าหมาย คือ ความสำคัญและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสำคัญหมายถึงปัจจัยที่ทำให้บรรลุเป้าหมายสำคัญรวมถึงผลลัพธ์ที่คาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตน คือความเชื่อที่ว่าคุณๆ หนึ่งสามารถบรรลุเป้าหมายได้

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายพัฒนาโดย Locke เป็นทฤษฎีกระบวนการของการจูงใจที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการทำนายและอธิบายพฤติกรรม ซึ่ง Locke ได้อธิบายว่าถ้าพิจารณาในแง่ความเหมาะสมการกำหนดเป้าหมายควรเป็นเรื่องของเทคนิคการจูงใจมากกว่าการเป็นทฤษฎีที่เป็นทางการ (ชัยเสถียร พรหมศรี, 2561)



จากการจากการศึกษาทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke and Latham สรุป  
ได้ ดังนี้

1. เป้าหมายเป็นส่วนสำคัญของแรงจูงใจและการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์
2. เป้าหมายยิ่งยากและเฉพาะเจาะจงเท่าใด ก็ยิ่งจูงใจให้บุคคลทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ โดยเชื่อมโยงกับการยอมรับเป้าหมายของแต่ละบุคคล
3. การตัดสินใจกำหนดเป้าหมายเป็นผลจากความไม่พอใจกับระดับประสิทธิภาพที่ไม่น่าพอใจ
4. บุคคลที่ค้นพบเป้าหมาย จะค้นพบความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมาย
5. ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย คือ ความสำคัญของเป้าหมายและการรับรู้ความสามารถของตน
6. เป้าหมายจะเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยบุคคลจะใช้ความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพ
7. การสร้างความเข้าใจในการตั้งเป้าหมายจะช่วยลดความเขื่อนายในการปฏิบัติงาน และหากบุคคลบรรลุเป้าหมายพร้อมกัน ได้รับข้อมูลป้อนกลับที่ชี้ถึงความสำเร็จในเป้าหมาย ส่งผลให้บุคคลพึงพอใจในการปฏิบัติงาน

### 1.3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura

จากการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura มีรายละเอียด ดังนี้

Bandura (Bandura, 1986 อ้างถึงใน ขวัญใจ ฤทธิคำรพ, 2554) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมว่าเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม ปัจจัยความคิดส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรม มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดเป้าหมาย ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรมว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ในขณะที่เดียวกันการกระทำของบุคคลก็เป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดลักษณะการคิดของบุคคล และส่งผลต่อพฤติกรรม และศักยภาพในการทำงานของบุคคลด้วย ส่วนความสัมพันธ์ของอิทธิพลของสภาพแวดล้อมและปัจจัยส่วนบุคคลเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบุคคลและสภาพแวดล้อม ความคาดหวัง โดยจะมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไป

ตามอิทธิพลของสภาพแวดล้อมทางสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและอิทธิพลของสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปด้วย และในการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมใดนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง

แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura เชื่อว่า การคาดหวังผลการกระทำในอนาคตและกระบวนการตั้งเป้าหมายจะมีผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่างๆ โดยในกระบวนการตั้งเป้าหมาย บุคคลจะมีการประเมินเปรียบเทียบผลการกระทำที่บุคคลนั้นได้กระทำตามเป้าหมายที่บุคคลนั้นได้ตั้งขึ้นมา ถ้าผลการกระทำไม่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งขึ้น จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง ซึ่งมีผลในการผลักดันให้บุคคลนั้นใช้ความพยายามในการทำงานนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าบุคคลนั้นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะเกิดความพึงพอใจในตนเองและทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการตั้งเป้าหมายต่อไป

จากการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura สรุปได้ดังนี้ การตั้งเป้าหมายจะมีผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่างๆ บุคคลจะมีการประเมินเปรียบเทียบผลการกระทำที่ได้ตั้งขึ้นมา ถ้าผลการกระทำไม่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งขึ้น จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง และจะใช้ความพยายามในการทำงานนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าบุคคลนั้นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะเกิดความพึงพอใจในตนเองและมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการตั้งเป้าหมายต่อไป

### 1.3.3 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Dweck and Elliott

จากการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Dweck and Elliott มีรายละเอียด ดังนี้

Dweck and Elliott (Dweck and Elliott, 1988 อ้างถึงใน ขวัญใจ ฤทธิคำพร, 2554) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการสำคัญที่มีบทบาทอย่างมากต่อกระบวนการคิดของบุคคลที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่างๆ และได้กล่าวถึงลักษณะของการตั้งเป้าหมายไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. เป้าหมายมุ่งการเรียนรู้ (Mastery Goal) บุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายในลักษณะนี้จะเป็นผู้ที่มีการพัฒนาความสามารถในการทำงานของตนเอง มีความสุขในการทำงาน และต้องการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่รู้จริงในเรื่องต่างๆ ที่ต้องการศึกษา
2. เป้าหมายมุ่งผลงาน (Performance Goal) บุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายในลักษณะนี้จะเป็นคนตัดสินความสามารถของตนเองในเชิงบวก และหลีกเลี่ยงที่จะตัดสินผลการ



กระทำของตนในทางลบ บุคคลกลุ่มนี้จะเรียนและทำงานโดยหวังการได้รับการยกย่องและการยอมรับจากผู้อื่น

จากการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Dweck and Elliott สรุปได้ ดังนี้ การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญต่อกระบวนการคิดของบุคคลและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม ลักษณะของการตั้งเป้าหมายมี 2 ลักษณะ คือ เป้าหมายมุ่งการเรียนรู้ และเป้าหมายมุ่งผลงาน

นอกจากนี้ Haslam (Haslam, 2001 อ้างถึงใน นาฏศิลป์ คชประเสริฐ, 2557) ได้กล่าวว่าทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) เป็นการเน้นเป้าหมายของความคิดของแต่ละคนเพื่อนำไปสู่การสร้างพฤติกรรม มีความเชื่อว่าแต่ละคนมีแรงจูงใจที่มีความมุ่งมั่น และเฉพาะเจาะจงในการไปสู่เป้าหมายตามที่ได้ตั้งเอาไว้ การนำเป้าหมายมาใช้ในการจูงใจเป็นแนวทางที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะมีความสัมพันธ์กับความปรารถนา หรือความต้องการของแต่ละบุคคลไปสู่ความตั้งใจและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการ เป้าหมายที่มีความแตกต่างร่วมกับแรงจูงใจที่แตกต่าง และความรู้ความสามารถที่ตนมีจะได้ผลลัพธ์เป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้คนสร้างงานที่เกิดจากความคิดของตนเอง (Task self-inventory)

Noe (2003) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการวางแผน พัฒนาการทางอาชีพที่ตนเองมุ่งหวัง และยังเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ทำให้บุคคลสามารถระบุถึงวิธีการที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ ซึ่งเป้าหมายทางการศึกษาที่บุคคลได้กำหนดไว้จะมีความสัมพันธ์กับอาชีพที่ตนเองปรารถนา และการที่บุคคลจะกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ เป้าหมายนั้นเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขการกระทำพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้ความพยายามและการจูงใจในการเรียนและการประกอบอาชีพ การตั้งเป้าหมายควรมีลักษณะชัดเจน เจาะจง และท้าทาย เพราะเมื่อบุคคลสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ บุคคลจะเกิดความพึงพอใจและใช้ความพยายามมากขึ้น และเป้าหมายที่บุคคลกำหนดควรเป็นเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ไม่ยากเกินไปหรือง่ายเกินไป เพราะเป้าหมายที่ยากเกินไปหรือง่ายเกินไปไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อแรงจูงใจ

#### 1.4 หลักการและองค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย

##### 1.4.1 หลักการของการตั้งเป้าหมาย

หลักการของกระบวนการตั้งเป้าหมาย ได้มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

Locke and Latham (1990) ได้กำหนดหลักการในการตั้งเป้าหมายที่ประสบความสำเร็จ 5 ประการ ได้แก่

1. ความชัดเจน เป้าหมายต้องเจาะจงและชัดเจน

2. ความท้าทาย เป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของเป้าหมาย คือระดับของความท้าทาย บุคคลจะถูกกระตุ้นด้วยความสำเร็จและจะตัดสินใจตามความสำคัญของความสำเร็จที่คาดการณ์ไว้

3. ความมุ่งมั่น การมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย ช่วยให้บุคคลมีความเชื่อถือ ทุ่มเทและมุ่งมั่นในการทำงาน ยิ่งเป้าหมายยากขึ้นก็ยิ่งต้องมีความมุ่งมั่นมากขึ้น

4. ผลตอบรับ/ข้อเสนอแนะ การให้ข้อเสนอแนะตลอดทั้งกระบวนการ เป็นการช่วยในการติดตามเป้าหมาย

5. ความซับซ้อนของงาน สำหรับเป้าหมายหรือการมอบหมายงานที่มีความซับซ้อนสูง สิ่งที่สำคัญที่จะต้องทำ คือ ให้ความสำคัญกับบุคคลอย่างเพียงพอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือปรับปรุงประสิทธิภาพ และให้เวลาเพียงพอแก่บุคคลในการฝึกฝนหรือเรียนรู้สิ่งที่คาดหวังและจำเป็นสำหรับความสำเร็จ

Locke and Latham (2002) ได้กล่าวถึงเงื่อนไขที่จำเป็นเพื่อให้เป้าหมายมีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. การยอมรับเป้าหมาย/ความมุ่งมั่นเป้าหมาย การยอมรับเป้าหมายเป็นขั้นตอนแรกในการสร้างแรงจูงใจ ความมุ่งมั่นเป้าหมาย คือ ระดับของการตัดสินใจที่ใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ยอมรับได้ มีปัจจัยหลัก 2 ประการในการเพิ่มความมุ่งมั่นของเป้าหมาย คือ ความสำคัญและการรับรู้ความสามารถของตนเอง กล่าวคือ ความสำคัญหมายถึงปัจจัยที่ทำให้บรรลุเป้าหมายสำคัญรวมถึงผลลัพธ์ที่คาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความเชื่อที่ว่าบุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายได้

2. เป้าหมายเฉพาะ เป้าหมายต้องเจาะจงและวัดได้ ควรตอบว่าใครทำอะไร เมื่อไหร่ ที่ไหน ทำไม และอย่างไรกับความคาดหวังของเป้าหมาย

3. ความยากลำบากของเป้าหมาย เป้าหมายได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นกลยุทธ์การสร้างแรงจูงใจที่มีประสิทธิภาพ หากพิจารณาความยากลำบากควรตั้งค่าให้สูงพอที่จะกระตุ้นให้มีประสิทธิภาพสูง แต่พอที่จะบรรลุได้

4. ผลตอบรับ ความคิดเห็นเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เป้าหมายยังคงมีประสิทธิภาพและรักษาความมุ่งมั่น หากไม่มีคำติชม บุคคลก็จะไม่ทราบถึงความก้าวหน้าหรือการถดถอยของพวกเขา ซึ่งยากที่จะวัดระดับความพยายามที่จำเป็นในการติดตามอย่างมีประสิทธิภาพ

เจษฎา นกน้อย (2560) กล่าวถึงปัจจัยการกำหนดเป้าหมาย ดังนี้

1. เป้าหมายต้องเป็นที่ยอมรับ เป็นเสมือนการสนับสนุนให้ทุกคนเกิดความมุ่งมั่น และยอมรับในทิศทางการทำงานเดียวกัน

2. เป้าหมายต้องชัดเจน คือ ต้องมีความเฉพาะเจาะจง และต้องสามารถวัดได้
3. เป้าหมายต้องท้าทาย คือ กระตุ้นให้บุคคลแสดงศักยภาพภายในตัวออกมา ขณะเดียวกันก็ต้องสามารถทำได้จริง
4. ต้องมีการตรวจสอบผลการปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ คือ การสังเกตและตรวจสอบผลลัพธ์จากการปฏิบัติงาน นำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติงาน หรือเพิ่มความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงาน ซึ่งสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น

โดยสรุป หลักการในการตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพและช่วยให้ประสบความสำเร็จ คือ เป้าหมายที่กำหนดต้องมีความชัดเจน ความท้าทาย เป็นที่ยอมรับ ต้องมีการตรวจสอบผลปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ

#### 1.4.2 องค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย

องค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย ได้มีผู้กล่าวไว้ดังนี้  
พาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551) ได้สรุปองค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย ดังนี้

1. การรู้จักตนเอง เป็นพื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เนื่องจากการรู้จักความสามารถ ความสนใจ ความถนัด ทักษะและบุคลิกภาพของตนเอง จะเป็นปัจจัยสำคัญในการตั้งเป้าหมายด้านการศึกษาและอาชีพของตนเอง

2. การกำหนดเป้าหมาย ทำให้ได้เป้าหมายทางด้านการศึกษาและอาชีพที่มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคล รวมทั้งส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้กำหนดและรับผิดชอบในการตัดสินใจ จึงส่งผลให้บุคคลยอมรับเป้าหมายและพยายามที่จะทำตามเป้าหมายให้สำเร็จเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งขึ้น

- 2.1 มีความเฉพาะเจาะจง คือ เป็นเป้าหมายทางด้านการศึกษาและอาชีพที่ชัดเจน ไม่ควรสลับซับซ้อน และเน้นในสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้น เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงช่วยให้เกิดความชัดเจนในสิ่งที่บุคคลกำลังทำ ดังนั้นเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่กำหนดไว้จะต้องเป็นรูปธรรมว่าอะไรคือเป้าหมายที่กำลังจะทำ ทำไมต้องทำสิ่งนั้นในเวลานี้ และจะทำสิ่งนั้นได้โดยวิธีใด

- 2.2 มีความท้าทาย เนื่องจากระดับของเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพมีผลต่อปฏิริยาต่อตนเองและความพยายามที่ใช้ ดังนั้นเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่มีความท้าทายบุคคลจะเกิดความพึงพอใจและพยายามมากขึ้น และถ้าตั้งเป้าหมายสูงก็จะยิ่งเพิ่มความพยายามมากขึ้นในการทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ

2.3 มีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง คือ เป็นเป้าหมายทางการศึกษา และอาชีพที่มีความใกล้เคียงกับระดับความสามารถที่บุคคลนั้นสามารถจะกระทำไปประสบความสำเร็จได้ ซึ่งจะส่งผลให้เห็นถึงความก้าวหน้าในการทำตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

2.4 มีการวางแผนระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากการวางแผนในการปฏิบัติจะทำให้บุคคลไปถึงเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่กำหนดไว้ได้ โดยการวางแผนจะต้องมีการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติและวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาวไว้อย่างชัดเจน

3. การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ จะทำให้บุคคลเกิดความพยายามและความพากเพียรในการปฏิบัติตามแผนที่ตนได้วางไว้ (Latham และ Locke, 1990) มีความอดทนในการฝ่าฟันอุปสรรครวมถึงการบริหารเวลา การรู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของตน (Jim Rohn, 1986)

4. การประเมินตนเอง เป็นการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกับเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่กำหนดไว้ของตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีผลต่อแรงจูงใจในการทำตามแผนที่วางไว้

5. การได้รับข้อมูลป้อนกลับ ข้อมูลป้อนกลับที่แสดงว่าบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่กำหนดไว้หรือไม่ ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายจะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเพิ่มระดับเป้าหมายให้ท้าทายมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามข้อมูลป้อนกลับที่ระบุถึงความล้มเหลวก็ทำให้เขามีแนวโน้มลดระดับของเป้าหมายลง

นาฏศิลป์ คชประเสริฐ (2557) ได้สรุปองค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมาย เป็นการกำหนดเพื่อให้ได้เป้าหมายทางการศึกษา และอาชีพที่มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคล โดยเป้าหมายที่กำหนดควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 มีความเฉพาะเจาะจง

1.2 มีความท้าทาย

1.3 มีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง

2. การวางแผนปฏิบัติ เป็นการศึกษาข้อมูลเพื่อวางแผนในการปฏิบัติที่จะทำให้บุคคลไปถึงเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่กำหนดไว้ได้ โดยการวางแผนจะต้องมีการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน ดังนี้

2.1 เป้าหมายระยะสั้น หมายถึง เป้าหมายที่สามารถทำให้บรรลุผลในเวลาอันรวดเร็ว ลักษณะของเป้าหมายระยะสั้นจึงได้รับการแบ่งเป็นเป้าหมายย่อยๆ ให้บุคคลกระทำในช่วงเวลาสั้นๆ

2.2 เป้าหมายระยะกลาง หมายถึง เป้าหมายที่สามารถทำให้บรรลุผลได้ในเวลาไม่นานนัก เป็นลักษณะของการตรวจสอบว่าที่ผ่านมาเป้าหมายระยะสั้นนั้นประสบความสำเร็จส่งผลให้เป้าหมายระยะกลางประสบความสำเร็จหรือไม่

2.3 เป้าหมายระยะยาว หมายถึง เป้าหมายซึ่งมีระยะห่างของเวลาระหว่างปัจจุบันกับสิ่งที่เป็นเป้าหมายในอนาคตมาก บุคคลจึงไม่อาจประสบความสำเร็จได้ในเวลาอันรวดเร็ว ลักษณะของเป้าหมายระยะยาวเป็นการระบุเป้าหมายโดยภาพรวมตอนสุดท้ายให้บุคคลกระทำ ซึ่งเป้าหมายระยะยาวจะสำเร็จได้ต้องเป็นการรวมผลสำเร็จของเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะกลางเข้าไว้ด้วยกัน

3. การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เป็นการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ จะทำให้บุคคลเกิดความพยายามและความพากเพียรในการปฏิบัติตามแผนที่ตนได้วางไว้

4. การได้รับข้อมูลป้อนกลับ เป็นการรับข้อมูลป้อนกลับที่แสดงว่าบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่กำหนดไว้หรือไม่ ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายจะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเพิ่มระดับเป้าหมายให้ท้าทายมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามข้อมูลป้อนกลับที่ระบุถึงความล้มเหลวก็จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มลดระดับของเป้าหมายลงได้ นอกจากนี้ข้อมูลป้อนกลับยังช่วยให้บุคคลตัดสินใจได้ว่าควรปรับปรุงการกระทำของตนเองหรือไม่

จากการศึกษาองค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย ผู้วิจัยได้สรุปองค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย การรู้จักและเข้าใจตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนปฏิบัติ การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ

### 1.5 ลักษณะของเป้าหมายที่ดี

ลักษณะของเป้าหมายที่ดี ได้มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล, 2546 อ้างถึงใน นาฏศิลป์คชประเสริฐ, 2557) กล่าวว่า ลักษณะของเป้าหมายที่ดี ประกอบด้วย

1. เป็นจุดหมายที่พึงพอใจอยากทำ เมื่อจุดมุ่งหมายใดๆ เป็นสิ่งที่บุคคลนั้นต้องการและพึงพอใจ จะส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจ ความสุขใจที่จะมุ่งมั่นทุ่มเททำให้จุดหมายนั้นประสบความสำเร็จขึ้นมา

2. มีลักษณะเฉพาะ เป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง ไม่เลื่อนลอย หรือกว้างจนเกินไป

3. สามารถวัดได้ เป้าหมายที่บุคคลตั้งขึ้นมานั้นต้องสามารถวัดได้ คือ สามารถตรวจสอบเพื่อต้องการทราบปริมาณ จำนวน หรือคุณภาพได้

4. สามารถทำให้สำเร็จได้ การตั้งเป้าหมายที่ดีบุคคลจะต้องมีความสามารถที่จะทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จได้ บรรลุได้

5. มีความเป็นไปได้ เป้าหมายที่ตั้งขึ้นควรอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความเป็นไปได้ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ไม่เพื่อฝันจนเกินจริง

6. กำหนดกรอบเวลาที่จะทำให้สำเร็จ หากบุคคลมีจุดมุ่งหมายของตน แต่ไม่เคยกำหนดกรอบเวลาที่แน่นอนในการดำเนินการให้เกิดผลสำเร็จแล้ว จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ก็จะเลื่อนลอยไร้ทิศทาง ทำให้สูญเสียเวลาและประสบความสำเร็จได้ยาก

พิภพ อุดร และ ครรชิตพล ยศพรไพบูลย์ (2555) ได้กล่าวถึง ลักษณะของเป้าหมายที่ดี มี 3 ประการ คือ

1. มีความเป็นไปได้ หมายความว่า มีโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายได้ หากมีการดำเนินงานอย่างเต็มที่ตามแผนที่วางไว้

2. สามารถวัดผลได้ ซึ่งเป็นรูปธรรม หมายถึง มีความชัดเจนที่สามารถประเมินได้ว่ากิจกรรมนั้นบรรลุตามเป้าหมายหรือไม่ ทั้งนี้โดยทั่วไปควรจะต้องกำหนดระยะเวลาให้ชัดเจนว่าต้องบรรลุเป้าหมายนั้นภายในระยะเวลาเท่าใด

3. เป็นไปในทิศทางเดียวกัน หมายถึง เป้าหมายย่อยๆ ควรมีความสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน พร้อมทั้งต้องแน่ใจว่าเป้าหมายระยะสั้นเป็นไปเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป้าหมายในระยะกลางและระยะยาว

ณรงค์วิทย์ แสนทอง (2555) ได้กล่าวว่า เป้าหมายที่ดีควรมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. ต้องชัดเจนว่าจะทำอะไร
2. วัดผลได้
3. เป็นที่ยอมรับว่าเหมาะสม สามารถปฏิบัติได้
4. บันทึกข้อมูลได้
5. มีกำหนดเวลาในการปฏิบัติและวัดผล
6. สามารถตรวจสอบและประเมินผลการปฏิบัติได้
7. สามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายได้ ในกรณีที่เป้าหมายนั้นยากเกินไป



นฤมล สุ่นสวัสดิ์ (2558) ได้กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายที่ดี ควรมีองค์ประกอบ  
ดังนี้

Specific - เฉพาะเจาะจง

Measurable - สามารถวัดได้

Action-oriented - ยึดการกระทำเป็นหลัก

Realistic - เป็นจริง

Time and resource constrained - เวลาและข้อจำกัดด้านทรัพยากร

วิสูตร แสงอรุณเลิศ (2558) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการเขียนเป้าหมายที่ดี  
ต้องมีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบนี้

1. เป้าหมายที่ดีควรต้องครอบคลุมทุกด้านของชีวิต
2. เป้าหมายที่ดีควรต้องเขียนออกมาอ่านแล้วทรงพลัง
3. เป้าหมายที่ดีควรต้องเขียนออกมาในรูปของกาลปัจจุบัน
4. เป้าหมายที่ดีควรต้องเขียนออกมาขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉัน”
5. เป้าหมายที่ดีควรต้องผ่านตัวกรองที่ชื่อ SMART ซึ่งประกอบด้วย

S หมายถึง Specific (เฉพาะเจาะจง)

M หมายถึง Measurable (วัดค่าได้)

A หมายถึง Achievable (เป็นไปได้)

R หมายถึง Relevance (เกี่ยวข้องกับเรา)

T หมายถึง Time-Bound (มีเวลาจำกัดไว้)

จากการศึกษาการตั้งเป้าหมายสามารถใช้หลัก SMART ผู้วิจัยได้สรุปหลักการ  
ตั้งเป้าหมาย SMART เป็น 5 หลักการสำหรับการตั้งเป้าหมายที่ดี ประกอบด้วย

Specific หมายถึง เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจง ชัดเจน คือ เป้าหมายจะต้องมี  
ลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน ต้องบอกชัดเจนว่าต้องทำอะไรหรือต้องการอะไร

Measurable หมายถึง สามารถวัดได้ คือ เป้าหมายสามารถวัดผลเป็นตัวเลขได้  
ประเมินค่าเปรียบเทียบได้ สามารถระบุได้ว่าบรรลุเป้าหมาย หรือเข้าใกล้เป้าหมาย หรือยังห่างอีก  
เพียงใด สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงหรือติดตามผลที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

Achievable หมายถึง สามารถสำเร็จได้จริง คือ เป้าหมายจะต้องเป็นเป้าหมายที่  
สามารถบรรลุผลได้จริง หรือต้องตั้งให้เป็นไปได้ ควบคุมได้ มีลำดับขั้นตอนว่าควรทำอย่างไร  
ต้องระบุแผนของกิจกรรมย่อยที่จะทำให้สำเร็จรวมทั้งระบุข้อจำกัด และแผนที่จะแก้ไขปรับปรุง



Realistic หมายถึง เป้าหมายที่ตั้งมีความสอดคล้องกับความเป็นจริง คือ เป็นการตั้งเป้าหมายให้สมเหตุสมผลกับสิ่งที่เป็นอยู่หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่

Timely หมายถึง มีกำหนดเวลาของเป้าหมายที่ชัดเจน คือ การตั้งเป้าหมายที่ดีจะต้องมีการกำหนดช่วงระยะเวลาในการวัดผลที่ชัดเจนแบ่งเป็นระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

### 1.7 อิทธิพลของเป้าหมายที่มีต่อความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียน

อิทธิพลของเป้าหมายที่มีต่อความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียน จากการที่ได้ศึกษาได้มี ดังนี้

พาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551) อิทธิพลของเป้าหมายที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียน ได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

1. เป้าหมายทำให้นักเรียนต้องใช้ความพยายามและเพิ่มความพยายามมากขึ้น
2. เป้าหมายกระตุ้นให้นักเรียนมีความอดทนในการทำกิจกรรมด้านการเรียนดีขึ้น
3. เป้าหมายทำให้นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมาย
4. เป้าหมายทำให้นักเรียนนำความรู้หรือทักษะที่มีอยู่มาใช้เพื่อความสำเร็จ
5. เป้าหมายจูงใจให้นักเรียนค้นหายุทธวิธีและวางแผนในการศึกษาที่เหมาะสม
6. เป้าหมายเป็นแนวทางในการเพิ่มผลงานหรือคุณภาพในการศึกษาให้มากขึ้น
7. เป้าหมายทำให้นักเรียนทราบถึงคุณภาพในการทำงานหรือการศึกษาของตนเอง
8. เป้าหมายระดับสูงทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ ดังนี้ อิทธิพลของเป้าหมายที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียน คือ เป้าหมายทำให้เกิดความพยายาม อดทน และมีความสนใจในการเรียนมากขึ้น ช่วยให้นำความรู้ ทักษะ การวางแผนและค้นหาวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมาย ช่วยเพิ่มคุณภาพงาน และเกิดความพอใจในตนเองมากขึ้น

### 1.7 ผลที่บุคคลได้รับจากการตั้งเป้าหมาย

ผลที่บุคคลได้รับจากการตั้งเป้าหมาย มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

นาฏศิลป์ คชประเสริฐ (2557) ได้กล่าวถึงผลที่บุคคลได้รับจากการกำหนดเป้าหมายไว้ ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายช่วยสร้างบรรยากาศให้การทำกิจกรรมต่างๆ ดีขึ้น
2. การกำหนดเป้าหมายช่วยสร้างความเข้าใจในตนเองเมื่อต้องการให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย
3. การกำหนดเป้าหมายช่วยทำให้เกิดความคิดที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น คือ เป็นคนที่มีกฎเกณฑ์สามารถบังคับตนเองได้

4. การกำหนดเป้าหมายช่วยทำให้ทุกคนมีโอกาสประสบผลสำเร็จ  
นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลที่บุคคลได้รับจากการตั้งเป้าหมาย มีดังนี้
  1. การตั้งเป้าหมายทำให้บุคคลมีความอยากทำงานด้วยความตื่นเต้น ตื่นตัว กระตือรือร้น และมีพลังอย่างล้นเหลือ
  2. การตั้งเป้าหมายทำให้บุคคลทำงานด้วยความสุข สนุก ไม่เหนื่อย ท้อแท้ เพราะพลังผลักดันในตนเองจะคอยปลุกเร้าอารมณ์ให้มีความมุ่งมั่น ขยัน อดทน และมีวินัยต่อตนเอง
  3. การตั้งเป้าหมายทำให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีกับงานที่ทำ จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จ ได้สูงและรวดเร็ว
  4. การตั้งเป้าหมายทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นและคาดหวังถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ง่าย
  5. การตั้งเป้าหมายทำให้บุคคลทำงานเป็นลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง และพร้อมเผชิญปัญหา อุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

#### 1.8 งานวิจัยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

พาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ มาตรการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ แบบบันทึกประสบการณ์ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและผู้นำกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Paired – Sample t-test Independent – Sample t-test ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนน

จากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพทำให้นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้านความสนใจ ความถนัด ทักษะและบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพให้สอดคล้องกับตนเอง รวมถึงได้เรียนรู้ความสำคัญของการมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การประเมินตนเอง และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งช่วยให้นักเรียนตั้งเป้าหมาย วางแผน และดำเนินการตามแผนที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่ตนเองตั้งไว้

พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2556) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน 2) เปรียบเทียบแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน ได้มาจากการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนต่ำ จำนวน 10 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจได้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้คือ 1) โปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน 2) แบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Ranks Test พบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ช่วยให้นักศึกษามีการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น และสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนให้กับตนเองได้โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทางการเรียน แลรู้จักวางแผนการเรียนเพื่อให้การเรียนประสบความสำเร็จ

นาฏศิลป์ กชประเสริฐ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนห้วยคาพิทยาคม จังหวัดชัยนาท โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนห้วยคา

พิทยาคม จังหวัดชัยนาท ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหันคาพิทยาคม จังหวัดชัยนาท ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 184 คน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายและอาชีพ จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 88 จากนั้นคัดเลือกห้องโดยการสุ่มแบบกลุ่มจากห้องที่มีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพไม่แตกต่างกัน 2 ห้องเรียนแล้วสุ่มแบบกลุ่มให้ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และอีกห้องหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแต่ละครั้ง แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพและต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ Paired – Sample t-test และ Independent – Sample t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ

ธัญรดา โสมิตรานานนท์ และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายและอาชีพ และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายและอาชีพ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 858 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการเลือกแบบ

เจาะจง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 60 คน โดยใช้แบบวัดการตั้งเป้าหมายด้านการศึกษาและอาชีพ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ 2) แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพและต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติโดยใช้ Non Parametric (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test และ the Mann – Whitney U Test) ผลวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Morisano (2010) ได้ศึกษาผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ที่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ มีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 85 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกตั้งเป้าหมาย และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฝึกตั้งเป้าหมาย โดยใช้ระยะเวลาในการทดลองทั้งหมด 16 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกตั้งเป้าหมาย มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตั้งเป้าหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2. การแนะแนวการศึกษา

### 2.1 ความหมายของการแนะแนวการศึกษา

การแนะแนวการศึกษา ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พนม ลีมอารีย์ (2533) กล่าวว่า การแนะแนวการศึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องที่เกี่ยวกับการศึกษาโดยเฉพาะ เช่น แนวทางในการศึกษาต่อการเลือกโปรแกรม การเรียน การลงทะเบียน หลักสูตรการเรียนการสอน การวัดผล ประเมินผลของโรงเรียน การค้นคว้า เขียนรายงาน การอ่านหนังสือ การเตรียมตัวสอบ การสร้างสมาธิในการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร การให้การบริการแนะแนวการศึกษาจะช่วยให้



นักเรียนรู้จักเลือกและปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในเรื่องการศึกษาเล่าเรียนของตน ทั้งยังช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนการศึกษาของตนได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

นางลักษณ์ ประเสริฐ และคณะ (2548) กล่าวว่า การแนะแนวการศึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนให้รู้และเข้าใจความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ และความถนัดของตนเอง รู้โอกาสทางการศึกษาในปัจจุบันและอนาคต การตัดสินใจเลือกกลุ่มวิชาเรียน สถานที่เรียน วิธีเรียน การแบ่งเวลา การทำกิจกรรมต่างๆ การศึกษาข้อมูลวางแผนการศึกษาต่อ การปรับตัวให้เข้ากับการเรียนการสอนและชีวิตในโรงเรียน

ลักขณา สริวัฒน์ (2551) กล่าวว่า การแนะแนวการศึกษาเป็นการช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคนหรือกลุ่ม เพื่อให้ทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนให้ดีขึ้นโดยใช้สมรรถวิสัย (Capacity) ที่จะเรียนรู้อย่างอิสระและยังช่วยให้นักเรียนได้รู้ความต้องการและโอกาสทางการศึกษาของตนเองในปัจจุบันและในอนาคต การแนะแนวจึงประกอบด้วยช่วยเหลือนักเรียนในการปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพของโรงเรียน การเลือกหลักสูตร และกิจกรรมนอกหลักสูตร การวางแผน การเตรียมตัว การดำเนินการเพื่อให้เกิดความเหมาะสมด้านการศึกษาอาชีพ

จากความหมายของการแนะแนวการศึกษาที่ได้กล่าวมานี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการแนะแนวการศึกษา หมายถึง เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนให้รู้และเข้าใจความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ และความถนัดของตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน การวางแผนการเรียนที่ดี การรู้ช่องทางการศึกษา การศึกษาข้อมูลเพื่อเลือกศึกษาต่อ และการสร้างนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดชีวิต

## 2.1 ความสำคัญและประโยชน์ของการแนะแนว

### 2.2.1 ความสำคัญของการแนะแนว

ความสำคัญของการแนะแนว ได้มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

นางลักษณ์ ประเสริฐ และคณะ (2553) กล่าวถึงความสำคัญของการแนะแนวว่า การแนะแนวเป็นกลไกสำคัญในการสร้างคน สร้างงาน และสร้างชาติ กล่าวคือ สร้างคนให้รู้จักคุณค่าในตนเอง สร้างงานให้รู้จักความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพของตน รู้ข้อมูลอาชีพ ตลอดจนสามารถเชื่อมความสัมพันธ์คุณลักษณะของตนเองกับอาชีพได้ถูกต้อง มีการฝึกงานอาชีพ หรือมีประสบการณ์ในงาน มีคุณลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นในการประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จ สร้างชาติ ให้คนมีวิธีการหาความรู้ทางวิชาการ มีคุณธรรมจริยธรรม เอื้ออาทร สนิทสนมกัน และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ด้วยคุณลักษณะดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในยุคปัจจุบันที่จะพัฒนาคนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้



นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2554) กล่าวถึงความสำคัญของการแนะแนว ดังนี้

1. ทำให้บุคคลมีค่านิยม จริยธรรม สามัญสำนึก สติรู้ผิดชอบ สามารถรับรู้ ความรู้ที่แตกต่างๆ ของบุคคลอื่นที่มีต่อตนได้
2. ทำให้บุคคลเข้าใจเรื่องธรรมชาติของคน ความสัมพันธ์ จิตวิทยา การปรับตัวทางสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้
3. ทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเองได้ และเลือก วิธีทางได้ถูกต้อง
4. ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของการศึกษา การทำงานอาชีพ เพื่อให้ศึกษาสำเร็จได้ประกอบอาชีพที่ถนัด เข้าใจและทันต่อโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง
5. เพื่อให้บุคคลพัฒนาการและเจริญเติบโตไปตามครรลองที่มีคุณภาพ รู้จัก และเข้าใจตนเองและความแตกต่างระหว่างบุคคล

กฤษฎวรรณ คำสม (2557) กล่าวถึงความสำคัญของการแนะแนวไว้ว่า บริการแนะแนวนับว่าเป็นบริการที่สำคัญและมีความจำเป็น ที่ต้องจัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ ความเข้าใจรวมทั้งการช่วยเหลือทุกๆ ด้านแก่บุคคลโดยไม่จำกัดเพศและวัย การจัดบริการแนะ แนวอาจจะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความเหมาะสม เพราะปัญหา บางอย่างอาจเป็นปัญหาของกลุ่ม แต่ปัญหาบางอย่างอาจเป็นปัญหาของบุคคล สาเหตุที่จำเป็น จะต้องมีบริการแนะแนวสืบเนื่องมาจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมมากมาย การอยู่รวมกลุ่มกัน ของมนุษย์ย่อมก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาเป็นของธรรมดา นอกจากนั้น การที่มนุษย์ต้องต่อสู้ ดิ้นรนเพื่อควมมีชีวิตอยู่รอด และดำเนินชีวิตอยู่ตามสมควรแก่อัตภาพ ทำให้เกิดปัญหาอยู่ ตลอดเวลา ปัญหาของมนุษย์เริ่มแรกจะเกิดจากปัญหาครอบครัวจะค่อยๆ เป็นปัญหาที่สืบเนื่องไปสู่ กลุ่มใหญ่และค่อยๆ กลายเป็นปัญหาของประเทศชาติไปในที่สุด การแนะแนวจะช่วยป้องกัน ปัญหา ลดปัญหาต่างๆ ให้อลดลง

กระทรวงศึกษาธิการ (2559) กล่าวถึงความสำคัญของการแนะแนวไว้ว่า พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 มุ่งสนับสนุนให้เครือข่ายทุกภาคส่วนตั้งแต่ระดับท้องถิ่นถึง ระดับชาติ ในการดูแลสถานะความเป็นอยู่ของเด็กทุกคนในสังคม ให้มีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่ดี และมุ่งเน้นให้ปฏิบัติต่อเด็ก โดยคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญและ กระทรวงศึกษาธิการได้ตรากฎกระทรวงฯ ว่าด้วย กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ เงื่อนไข ในการ จัดการระบบงานและกิจกรรมในการแนะแนว ให้คำปรึกษา และฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษา และผู้ปกครอง พ.ศ. 2548 ข้อ 2 บัญญัติว่า “ให้โรงเรียนและสถานศึกษา จัดให้มีระบบงานและ กิจกรรมในการแนะแนว ให้คำปรึกษา และฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษา และผู้ปกครองตาม

ระบบของโรงเรียนหรือสถานศึกษา” ข้อ 3 บัญญัติว่า “ให้โรงเรียนและสถานศึกษา มีหน้าที่ดังต่อไปนี้ (1) พัฒนาระบบงานแนะแนวที่จะช่วยดูแลนักเรียนและนักศึกษาเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งส่งเสริมให้ครูทุกคนมีบทบาทในการแนะแนว รู้จักและเข้าใจนักเรียน สามารถค้นพบและจัดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนและให้คำปรึกษาด้านการดำรงชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การศึกษาต่อและการมีงานทำ ทั้งนี้ ให้มีระบบข้อมูลตั้งแต่แรกเข้า เพื่อติดตามดูแลอย่างต่อเนื่องจนจบการศึกษา”

จากพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 และกฎกระทรวงฯ ว่าด้วยกำหนด หลักเกณฑ์ วิธีการ เงื่อนไขในการจัดการระบบงานและกิจกรรมในการแนะแนว ให้คำปรึกษา และฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษา และผู้ปกครอง พ.ศ. 2548 หมายถึง ให้โรงเรียนพัฒนาระบบการแนะแนว ส่งเสริมให้ครูทุกคนมีบทบาทในการแนะแนวเบื้องต้น มีระบบข้อมูลของนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาและการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนและผู้ปกครอง

ความสำคัญของการแนะแนว สรุปได้ ดังนี้ การแนะแนวจะช่วยบุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของการศึกษา การทำงานอาชีพ เพื่อให้ศึกษาสำเร็จได้ประกอบอาชีพที่ถนัด รู้จักและเข้าใจตนเองและความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยป้องกันปัญหา ลดปัญหาต่างๆ ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเองได้ และเลือกวิถีทางได้ถูกต้อง มีความเข้าใจและทันต่อโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง สามารถพัฒนาการและเจริญเติบโตไปตามครรลองที่มีคุณภาพ

### 2.2.2 ประโยชน์ของการแนะแนว

ประโยชน์ของการแนะแนว ได้มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

กฤตวรรณ คำสม (2557) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการแนะแนวไว้ดังนี้ การแนะแนวนับว่ามีประโยชน์มากมายต่อนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม การที่ผู้เรียนขาดประสบการณ์ ขาดผู้ให้การช่วยเหลือชี้แนะทางในการดำเนินชีวิต เป็นเหตุให้ต้องดำเนินชีวิตผิดพลาด ประสบปัญหาบางอย่างที่ร้ายแรงที่อาจทำลายอนาคตได้ การจัดบริการแนะแนวจะช่วยขจัดปัญหาต่างๆ ด้าน ช่วยให้นักเรียนมองเห็นปัญหาแล้วเกิดความกระจำงขึ้นในใจ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ขอมรับสภาพที่แท้จริงของตนเอง พยายามที่จะช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด รู้จักระมัดระวังตัวในการดำเนินชีวิต รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิต ความสำเร็จในชีวิต มนุษย์อยู่ที่การรู้จักกำหนดเป้าหมายที่อยู่ในความสามารถของตนเองที่จะก้าวไปถึง ไม่เกียจคร้าน รอคอยโชคชะตา บุคคลที่มีหลักในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักปรัชญาของการแนะแนวจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต สรุปประโยชน์ของการแนะแนว ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้ได้อย่างถูกวิธี ช่วยให้เกิดความเข้าใจในบทเรียนให้ดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนการสอน
2. ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนตามความถนัดของตนเอง สามารถเลือกวิชาตามความรู้ความสามารถของตนเอง
3. ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการศึกษา ทำให้เกิดความสนใจในการเรียน พอใจที่จะศึกษาหาความรู้
4. ช่วยให้โรงเรียนสามารถจัดวิชาเรียนได้สนองความต้องการของนักเรียน รู้แนวทางว่าวิชาใดควรจัดและเหมาะสมกับผู้ใด
5. ช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ โดยการวางแผนเอาไว้ล่วงหน้า เพื่อช่วยให้นักเรียนหลีกเลี่ยงปัญหาไม่ต้องเผชิญกับปัญหา
6. ช่วยให้นักเรียนรู้จักคิดและร่วมกิจกรรมต่างๆ ไปตามความพอใจและความสามารถของตนเอง
7. ช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกอาชีพไปตามความถนัดของตนเอง อันจะนำไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลในวิชาที่ตนเองเลือก
8. ช่วยให้นักเรียนเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิดและปฏิบัติสิ่งใหม่ๆ ได้ด้วยตนเอง สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
9. ช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการไปอย่างถูกหลักวิธี โดยมีพัฒนาการไปพร้อมๆ กัน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
10. ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น
11. ช่วยให้นักเรียนรู้จักรักษาระเบียบวินัย และขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม รู้จักหน้าที่ของตนเองในฐานะพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ และเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว มีมานะอดทน ขยันหมั่นเพียรเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ
12. ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองอย่างแท้จริง รู้จักคิดและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง รู้จักวางแผนชีวิตในอนาคตและดำเนินชีวิตไปตามที่ตนต้องการ
13. ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว รู้จักและเข้าใจบุคคลอื่น มีความเห็นอกเห็นใจและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้

14. ช่วยให้นักเรียนเป็นคนมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์เป็นเครื่องตัดสินปัญหา รู้จักคุณค่าของตนเองและนำคุณค่าของตนเองไปใช้ให้เป็นประโยชน์

15. ช่วยให้ครูและผู้บริหารรู้เหตุแห่งพฤติกรรม เพื่อหาทางช่วยจัดปัญหาได้ง่ายขึ้น

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2557) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการแนะแนวแต่ละด้านต่อผู้เรียน ดังนี้

1. การแนะแนวด้านการศึกษา ประโยชน์ของการแนะแนวด้านการศึกษาต่อผู้เรียน มีดังนี้

1.1 นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองด้านการศึกษาในการจะเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียนในทุกด้าน

1.2 นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของการเรียนในวิชาแต่ละวิชา

1.3 นักเรียนได้รู้จักตนเอง มั่นใจ รู้จักประเมินความสนใจ ความถนัด ความสามารถในการเรียน และเตรียมพร้อมในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ ในกลุ่มวิชาเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถวางแผนอนาคตได้

1.4 นักเรียนรู้จักวิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตัวเอง รู้จักสาเหตุเข้าใจปัญหาวิธีแก้ไขและป้องกันปัญหา

1.5 นักเรียนรู้จักศึกษา ค้นคว้า จากแหล่งความรู้โดยตรง

1.6 นักเรียนรู้จักโลกกว้างทางการศึกษาทั้งทางด้านสายสามัญ สายอาชีพ และสายอื่นๆ

2. การแนะแนวทางด้านอาชีพ ประโยชน์ของการแนะแนวอาชีพ มีดังนี้

2.1 รู้จักโลกของงานอาชีพ ลักษณะอาชีพ รายได้ ความมั่นคง ความก้าวหน้า ซึ่งแต่ละเรื่องต่างมีความสำคัญควรแก่การรู้จัก

2.2 รู้จักเตรียมตัวประกอบอาชีพอย่างมีเป้าหมาย เช่น การทำงานที่เหมาะสมกับตนเอง การเรียนรู้เพื่อพัฒนางานในอนาคต มีแผนการเลือกอาชีพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2.3 รู้จักเลือกอาชีพที่สุจริต สอดคล้องกับความถนัด ความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ และบุคลิกภาพ

2.4 รู้จักวิธีการปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานทุกคน ทั้งหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และลูกน้อง เพื่อให้มีความสุขในการประกอบอาชีพ มีแนวทางในการแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญา

3. การแนะแนวทางด้านสังคมและส่วนตัว ประโยชน์ของการแนะแนว  
ด้านสังคมและส่วนตัว มีดังนี้

3.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับ และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือหรือปรับตัวในการร่วมมือกันทำงานได้

3.2 บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับวัย โอกาส และสถานที่

3.3 รู้จักมองโลกในแง่ดี มีความคิดเชิงบวก เมื่อพบปัญหาอุปสรรค  
ก็สามารถมีสติและใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา

3.4 มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้าใจผู้อื่น เกิดการเกื้อกูลอย่างต่อเนื่อง

3.5 เลือกตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างฉลาด โดยจัดลำดับปัญหา  
จากง่ายไปหายาก วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาได้ตรงประเด็น

3.6 มีชีวิตที่เป็นสุข ในบทบาทตามวัยที่แตกต่างกัน เช่น บทบาท  
ของลูก พี่ น้อง เพื่อน นักเรียน สมาชิกของสังคม ลูกจ้าง นายจ้าง ผู้บังคับบัญชา หรือ  
ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือแม่แต่อยู่เพียงลำพังก็พึ่งตนเอง และมีความสุข

ประโยชน์ของการแนะแนวโดยสรุป ได้แก่ ประโยชน์ของการแนะ  
แนวด้านการศึกษา คือ ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองด้านการศึกษา สามารถวางแผนด้าน  
การเรียน และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ประโยชน์ของการแนะแนวด้านอาชีพ คือ ช่วย  
ให้ผู้เรียนได้รู้จักโลกของอาชีพ มีแผนการเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และ  
บุคลิกภาพของตนเอง เพื่อให้มีความสุขในการประกอบอาชีพ ประโยชน์ของการแนะแนวด้าน  
สังคมและส่วนตัว คือ ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัว การ  
คิดแก้ปัญหา และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 2.3 ปรัชญาของการแนะแนว

ปรัชญาของการแนะแนว ได้มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ (รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์, 2545 อ้างถึงใน กฤตวรรณ คำสม,  
2557) ปรัชญาของการแนะแนวประกอบด้วยความรู้ ความเข้าใจ หรือความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติ  
ของมนุษย์ ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน นักเรียน  
ทุกคนจึงควรมีสติและโอกาสที่จะได้รับความช่วยเหลือ และส่งเสริมพัฒนาอย่างเท่าเทียมกันเต็ม  
ศักยภาพ ให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตตามอัธยาศัย จากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย

2. นักเรียนแต่ละคนย่อมมีคุณลักษณะอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว อันเป็นผลให้นักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นด้านความรู้ ทักษะ หรือเจตคติ การให้บริการแก่นักเรียนจึงควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนเป็นพิเศษ

3. พฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนมีสาเหตุ การแนะนำจึงต้องทำเป็นกระบวนการให้ครบวงจร ทั้งด้านป้องกันปัญหาสำหรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พัฒนาและสร้างเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

4. มนุษย์ทุกคนควรให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันและผู้ที่ให้ความช่วยเหลือได้ดีควรมีความรู้และหลักในการให้ความช่วยเหลือโดยเฉพาะอุทิศตนเพื่อสังคมจะน้อยกว่านักเรียนวัยรุ่นในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา งานแนะนำจึงต้องทำให้ครบทุกด้าน ไม่เฉพาะด้านการศึกษาหรือด้านการประกอบอาชีพเท่านั้น จะต้องมึงานแนะนำส่วนตัวและสังคมด้วย

5. นักเรียนมีสิทธิและเสรีภาพและความสามารถในการเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ครูแนะนำไม่สามารถตัดสินใจแทนนักเรียนคนไหนคนใดได้

6. นักเรียนทุกคนควรได้รับการพัฒนาทุกด้านอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ความสำเร็จในข้อนี้จะเกิดขึ้นได้ จะต้องได้รับความร่วมมือจากบุคลากรทุกฝ่ายในโรงเรียน การทำงานแนะนำจึงควรประสานสัมพันธ์กับทุกหน่วยงานในโรงเรียน

สมจิตรา เรื่องศรี (สมจิตรา เรื่องศรี, 2550 อ้างถึงใน กฤตวรรณ คำสม, 2557) กล่าวว่า การแนะนำเข้ามามีบทบาทต่อการจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระบวนการแนะนำจึงยึดปรัชญาในการปฏิบัติเป็นหลัก ดังนี้

1. บุคคลมีความแตกต่าง โดยยึดถือว่าบุคคลมีความแตกต่างทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ บุคลิกภาพ ให้ความสำคัญกับเอกัตบุคคล

2. บุคคลย่อมต้องการความช่วยเหลือ ผู้แนะนำจึงให้ความช่วยเหลือเพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. บุคคลแต่ละคนย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ความเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด บุคลิกภาพต่างๆ จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ

4. พฤติกรรมของบุคคลย่อมมีสาเหตุ สอดคล้องกับความเชื่อตามหลักการวิทยาศาสตร์ และศาสนา เช่น ผลย่อมเกิดแต่เหตุ ถ้าจะแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมก็ให้แก้ที่สาเหตุ ก็จะสามารถแก้ไขพฤติกรรมเหล่านั้นได้

5. บุคคลย่อมมีศักดิ์ศรีในตนเอง เชื่อในศักยภาพของแต่ละคนที่สามารถวางแผนสร้างทางเลือกในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง การแนะนำจึงควรให้แต่ละคนได้สามารถเลือกให้



โอกาสในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความภาคภูมิใจ มองเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยให้เขาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

6. บุคคลจะประสบความสำเร็จถ้าได้รับการพัฒนาในทุกด้านตามศักยภาพที่มีอยู่ การแนะแนวจึงควรให้โอกาสบุคคลในการพัฒนาด้านต่างๆ โดยควรให้ความช่วยเหลือ

กระทรวงศึกษาธิการ (2559) กล่าวถึง ปรัชญาของการแนะแนว ซึ่งเน้นความเชื่ออย่างมีเหตุผล สำหรับใช้เป็นแนวปฏิบัติต่อนักเรียน มีดังต่อไปนี้

1. มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีศักยภาพ
2. มนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. มนุษย์มีศักดิ์ศรีและต้องการการยอมรับ
4. มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้
5. พฤติกรรมของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุ

โดยสรุป ปรัชญาการแนะแนวสำหรับใช้เป็นแนวปฏิบัติต่อนักเรียน คือ พื้นฐานความรู้ ความเชื่อที่ว่ามนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีศักยภาพ มนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคล มนุษย์มีศักดิ์ศรีและต้องการการยอมรับ มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ และพฤติกรรมของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุ ซึ่งปรัชญาการแนะแนวตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ให้ความสำคัญกับคนและการพัฒนาคน

#### 2.4 ขอบข่ายของการแนะแนว

จากการศึกษาขอบข่ายของการแนะแนว มีดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2559) ขอบข่ายของการแนะแนว มี 3 ด้าน ได้แก่

1. แนะนำด้านการศึกษา ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่การสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน การฝึกทักษะหรือเทคนิคการเรียนที่มีประสิทธิภาพ กิจนิสัยในการเรียน การวางแผนการเรียนที่ดี การรู้ช่องทางการศึกษา และการเลือกทางศึกษาต่อ ตลอดทั้งการสร้างนิสัยใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิต

2. แนะนำด้านอาชีพ ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่การสร้างเจตคติที่ดีต่อการทำงาน และการประกอบอาชีพ การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของโลกอาชีพ การสำรวจอาชีพ การตัดสินใจและวางแผนด้านอาชีพ การเตรียมตัวเพื่ออาชีพ การเข้าสู่อาชีพ และการพัฒนาตนเองเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ

3. แนะนำด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งมีขอบข่ายตั้งแต่การรู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว สังคม รู้จักชีวิตและสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การรู้จักปรับตัวและแก้ปัญหา การพัฒนาตนเอง การฝึกทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่สมบูรณ์

โดยสรุปขอบข่ายของการแนะแนวมี 3 ด้าน ได้แก่ การแนะแนวด้านการศึกษา การแนะแนวด้านอาชีพ และการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

#### 2.4.1 การจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา

การจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับมัศึกษามีวิธีการ ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2559) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าสามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

1. กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีหลักสูตรเนื้อหาสาระครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ดำเนินการทุกภาคเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อย่างต่อเนื่อง และมีการประเมินผล ผ่าน ไม่ผ่าน

แนวการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน มีดังนี้

1.1 ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของนักเรียน

1.2 วิเคราะห์ทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วัสดุทัศน์ของโรงเรียน และวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนแต่ละชั้นปี

1.3 กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษาด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของนักเรียน และเป้าหมายของโรงเรียน โดย ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนมีส่วนร่วม

1.4 กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของโรงเรียนเป็นระดับการศึกษาและชั้นปี

1.5 ออกแบบหน่วยการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ พฤติกรรมนักเรียน หลักฐานการทำกิจกรรม วิธีการจัดกิจกรรม วิธีการประเมินผลภาคเรียน และระยะเวลาที่จัดกิจกรรมแนะแนว

1.6 จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ ชิ้นงาน/ภารกิจ วิธีการจัดกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

1.7 จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผลการจัดกิจกรรม

1.8 ประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน และสรุปรายงาน

2. กิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียน เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีหลักสูตรมีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจง เพื่อพัฒนาหรือแก้ปัญหาให้นักเรียน ระยะเวลาในการจัดแต่ละหลักสูตร

ประมาณ 12-15 ชั่วโมง มักจะดำเนินการนอกเวลาเรียนปกติ เช่น โปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน ฯลฯ

แนวการจัดกิจกรรมนอกชั้นเรียน มีดังนี้

- 2.1 ศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจของนักเรียน
- 2.2 สำรวจความต้องการ ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.3 ออกแบบหลักสูตรโดยมีหลักการทฤษฎีรองรับ
- 2.4 จัดทำโปรแกรมการจัดกิจกรรม
- 2.5 จัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่กำหนด
- 2.6 ประเมินผลสัมฤทธิ์การจัดกิจกรรม

กล่าวโดยสรุปการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา มี 2 วิธีการ ดังนี้ กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีหลักสูตรเนื้อหาสาระครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ดำเนินการทุกภาคเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อย่างต่อเนื่อง และมีการประเมินผล ผ่าน ไม่ผ่าน และกิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียน เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลักสูตรมีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจง เพื่อพัฒนาหรือแก้ปัญหาให้นักเรียน ระยะเวลาในการจัดแต่ละหลักสูตรประมาณ 12-15 ชั่วโมง มักจะดำเนินการนอกเวลาเรียนปกติ

## 2.6 การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม

การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม มีดังนี้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2557) ได้กล่าวถึง การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมว่าเป็นการระบุลำดับขั้นของการดำเนินกิจกรรมนับตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม ขั้นตอนของกิจกรรมจะมีลักษณะทำนองเดียวกับขั้นตอนของกระบวนการสอนกล่าวกว้างๆ สำหรับกระบวนการสอนได้ว่าประกอบด้วยขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล ซึ่งเมื่อนำมาใช้ในกระบวนการของกิจกรรมแนะแนวก็กล่าวได้ว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปกิจกรรม และขั้นประเมินผล ขั้นตอนตามที่กล่าวมานี้ มักนิยมใช้ในรูปแบบของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ซึ่งการแนะแนวของประเทศไทยนิยมใช้เป็นส่วนใหญ่

การกำหนดขั้นตอนในของกิจกรรมในรูปแบบใด สิ่งที่ควรเน้นให้ความสำคัญเป็นพิเศษและขาดไม่ได้ คือการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ ซึ่งในปัจจุบันเน้นจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการ

เรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัติ และข้อดีในการนำเทคนิควิธีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาเป็นหลักในการกำหนดขั้นตอนกิจกรรมและการดำเนินกิจกรรมแนะแนวคือ วิธีการนี้ช่วยสนองปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลของผู้รับบริการ เพราะสนับสนุนโอกาสให้ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ แสวงหาทักษะ พัฒนาค่านิยม อันพึงประสงค์จากประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของความรู้และข้อมูลที่ได้เรียนรู้ นับเป็นการเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งไม่ใช่เพียง “รู้” แต่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนาการกระทำด้วย โดยบทบาทของผู้ให้บริการในทุกขั้นตอนของกิจกรรมจะต้องกระตุ้นการคิดวิเคราะห์ หากความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมและสาระการเรียนรู้ที่เป็นนามธรรม และมุ่งนำสาระการเรียนรู้สู่การเจริญแห่งตน

ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีขั้นตอนกิจกรรมว่าประกอบด้วย 4 ขั้นตอนได้เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) คือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ ”

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกมบทบาทสมมติ ทำงานทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตนเองใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ จากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 ประกอบด้วย กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต สุดท้ายคือกิจกรรมให้คิดและนำไปใช้ ซึ่งถ้าผู้จัดกิจกรรมมีประสบการณ์สูงก็จะดำเนินกิจกรรมได้อย่างคล่องตัวและต่อเนื่องอย่างราบรื่น และบางครั้งจะพบความต่อเนื่องของกิจกรรมจนดูว่าแต่ละขั้นตอนมีความคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ค่อยออก นอกจากนั้นยังพบว่า มีการสลับ

ขั้นตอนของกิจกรรมบางขั้นตอนและได้ผลในแง่ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เช่น อาจจัดกิจกรรมนำเสนอสาระการเรียนรู้หรือองค์ความรู้ก่อนจากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วเป็นกิจกรรมสะท้อนกลับการเรียนรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมให้ทดลองประสบการณ์และประยุกต์ใช้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าขั้นตอนการประยุกต์ใช้นี้จะอยู่เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกิจกรรมเสมอ และขั้นตอนนี้นับเป็นส่วนสำคัญของกิจกรรมดังกล่าวไว้แล้ว และเมื่อถึงขั้นคิดและนำไปปฏิบัติก็อาจกลับเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้นนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีขึ้น และเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต้องเนื่องต่อไปอีก

ในการกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนว ผู้แนะแนวอาจใช้วิธีการอื่นๆ ที่นอกเหนือจากที่กล่าวมาตามประสบการณ์และดุลยพินิจที่เห็นว่าเหมาะสม ที่นำเสนอไว้ในที่นี้เป็นเพียงตัวอย่างการแบ่งขั้นตอนของกิจกรรมเป็นบางส่วน บางครั้งผู้แนะแนวอาจออกแบบกิจกรรมและขั้นตอนของกิจกรรมขึ้นเองและทดลองใช้และประเมินกิจกรรม หากผลการประเมินพบว่าได้ผลบ้างในระดับหนึ่งก็ปรับปรุงพัฒนาต่อไป และเมื่อพบว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจก็จัดทำคู่มือกิจกรรมและเผยแพร่เพื่อร่วมใช้กันต่อไป

กล่าวโดยสรุปการกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม มีดังนี้ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ หรืออาจใช้วิธีการอื่นๆ ตามประสบการณ์และดุลยพินิจที่เห็นว่าเหมาะสม

## 2.7 เทคนิคที่นิยมนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เทคนิคที่นิยมนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว มีดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2559) กล่าวถึง เทคนิคที่ครูนิยมนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวมีหลากหลายขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรม สถานที่ เวลา และปัจจัยประกอบอื่นๆ และควรเลือกใช้ให้เหมาะกับนักเรียน โดยคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้สู่ผู้เรียน เช่น

1. การบรรยาย เป็นการให้ความรู้ข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งโดยมีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบเนื้อหาที่ศึกษาเองได้ยาก หรือเรื่องราวที่ครูทราบ และต้องการให้นักเรียนมีโอกาสทราบด้วย

2. การระดมสมอง เป็นวิธีการรวบรวมความคิดจากสมาชิกกลุ่มในระยะเวลาอันสั้น การระดมสมองเป็นวิธีการประชุมชนิดหนึ่ง ที่มีประสิทธิภาพมากในการเลือกสาเหตุของปัญหาและนำแนวทางในการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยอาศัยความคิดเห็นของกลุ่มบุคคลเป็นเครื่องตัดสินใจ



3. การลงมือปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและลงมือกระทำจริง โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาความสนใจและความต้องการของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาผู้เรียนได้

4. การอภิปรายกลุ่ม เป็นการสนทนาระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ได้เตรียมหรือคัดเลือกไว้ หรือเป็นเรื่องที่นักเรียนสนใจ ในการอภิปรายกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มพิจารณาปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อหาข้อยุติ ประโยชน์จากการอภิปรายกลุ่มช่วยให้สมาชิกทราบเรื่องราวและได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาร่วมกันและเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

5. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการแสดงออกโดยวิธีธรรมชาติ ซึ่งมีได้มีการซ้อมหรือเตรียมมาเกี่ยวกับเหตุการณ์ขัดแย้งกันระหว่างบุคคลซึ่งมีผู้แสดง 2 คน หรือมากกว่า แสดงบทบาทในช่วงระยะเวลาสั้นๆ การแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

6. เกม เป็นการจัดกิจกรรมที่ใช้เกมเป็นสื่อประกอบกิจกรรมการแนะแนว ซึ่งครูแนะแนวนิยมใช้กันมาก วิธีนี้จะช่วยตอบสนองพฤติกรรมที่ไม่อยู่นิ่งของนักเรียน การใช้เกมในการแนะแนวต้องเลือกเกมที่เหมาะสมกับเวลา จุดประสงค์ และลักษณะของนักเรียน จะช่วยให้การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ต้องมีการอภิปรายสรุปผลการเรียนรู้จากเกมและข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้

7. การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการจัดกิจกรรมที่เสนอสถานการณ์จำลองที่อาจสมมติขึ้น หรือเรื่องจริงขึ้นมาแต่ไม่บอกแหล่งหรือไม่ระบุชื่อ วิธีนี้จะช่วยให้แต่ละบุคคลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความในใจ คำนิยม รวมทั้งแสดงบุคลิกภาพด้านอื่นๆ ออกมา ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น รวมทั้งส่งเสริมให้เข้าใจการทำงานกลุ่ม ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

8. การศึกษารายกรณี เป็นวิธีการฝึกหดยิบยกเอาเรื่องราวกรณีใดกรณีหนึ่งมาร่วมกันศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาสาระและประโยชน์จากกรณีตัวอย่างนั้นๆ ซึ่งจากตัวอย่างกรณีที่หยิบยกมานั้น ก็จะช่วยเหลืออำนวยให้ผู้รับการฝึกได้เข้าใจและเห็นแนวทางปฏิบัติทักษะนั้นๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงๆ

นอกจากนี้เทคนิควิธีในการจัดกิจกรรมแนะแนวยังสามารถนำสื่ออื่นๆ ที่ทันสมัย เช่น ภาพยนตร์ วิดีโอ คอมพิวเตอร์ สื่อ-อุปกรณ์จริง ฯลฯ มาใช้ในการประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามเนื้อหา หรือสถานการณ์ที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้การเลือกใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรคำนึงถึงวัตถุประสงค์และเนื้อหาของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนั้น



เนื่องจากเทคนิควิธีการแนะแนวแต่ละวิธีมีลักษณะในการจัดและการตอบสนองวัตถุประสงค์ของการแนะแนวที่แตกต่างกัน การเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ให้เหมาะสมจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน และบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนั้นๆ

จากการศึกษาเกี่ยวกับเทคนิคที่นิยมนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวสรุปได้ ดังนี้ เทคนิคที่นิยมใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว ได้แก่ การบรรยาย การระดมสมอง การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ เกม การใช้สถานการณ์จำลอง และการศึกษารายกรณี

## 2.8 งานวิจัยเกี่ยวกับการแนะแนว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการแนะแนว มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ณัฐวิรุ์ นงนุช (2552) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 97 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน โดยเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง กับกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ t-test ผลการวิจัย 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 2) การรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เป็นไท เทวินทร์ (2557) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง

ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ

2) เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ 3) เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า

1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางในการศึกษาต่อหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

วชิรวิทย์ มาลาทอง (2558) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจและการเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพ และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพของนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 56 คน มีจำนวน 2 ห้องเรียน ที่มีคะแนนจากแบบวัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพไม่แตกต่างทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีนักเรียนในกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มควบคุม 28 คน ตัวแปรตามคือ การเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและอาชีพ ทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสถิติ Paired – Sample t-test, Independent – Sample t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพมีผลต่อนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา และ 2) ภายหลังจากจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Gibson (1980) ได้สำรวจความคิดเห็นของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในมลรัฐโอไฮโอ โอไอ มิชิแกน เวสต์เวอร์จิเนีย และอินเดียนา จำนวน 208 คน เกี่ยวกับการจัดโครงการแนะแนว

ในโรงเรียน พบว่า ครูส่วนมากเห็นว่าทำให้ข้อสนเทศทางการศึกษาและอาชีพแก่นักเรียนเป็นสิ่งจำเป็นมาก ครูถือเป็นบริการสำคัญในโครงการแนะแนวของโรงเรียน

### 3. กรอบความคิดแบบเติบโต

#### 3.1 ความหมายของกรอบความคิด

กรอบความคิด ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดแจ้ง (2559) กรอบแนวคิด เป็นความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อลักษณะและคุณลักษณะของตนเอง เช่น เชาวนปัญญา ความสามารถ บุคลิกภาพ เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ต่างๆ จะมีการตีความหมายของเหตุการณ์ และมีการแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ โดยอาศัยรูปแบบของกรอบความคิดที่ตนมีความเชื่ออยู่เดิม ทำให้แต่ละคนมีแรงจูงใจและคุณลักษณะอื่นๆ เช่น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนแตกต่างกัน เป็นผลให้มีการพัฒนาศักยภาพได้ไม่เท่ากัน จึงประสบความสำเร็จในระดับที่มากน้อยแตกต่างกันออกไป

เนตรนยมาศ วรรณพยงค์ (2560) กรอบความคิด คือ พื้นฐานของสมมติฐาน ความเชื่อ ค่านิยม เป้าหมาย และความคาดหวังของบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีความมุ่งมั่นเดียวกัน รวมทั้งใช้เป็นข้อตกลงเพื่อให้กลุ่มมีแนวทางในด้านทัศนคติและการปฏิบัติตนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ชุดความคิด หรือ Mindset มีที่มาจากพื้นฐานของความเชื่อ ทัศนคติ หรือประสบการณ์ต่างๆ ที่เราได้รับมา ทำให้เกิดกรอบทางความคิดซึ่งส่งผลต่อมุมมอง (Perspective) ต่างๆ ของตัวบุคคล ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการพัฒนาศักยภาพของคนเรา เพราะเป็นตัวขับเคลื่อนที่สำคัญในการดำเนินชีวิตทั้งจากความสัมพันธ์ในครอบครัว การทำงาน และสังคม เป็นต้น เราสามารถเปลี่ยนชุดความคิดได้ตลอดเวลาจากประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ได้รับ เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2560) กรอบความคิด คือ มุมมอง ความเชื่อของบุคคลที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิต ทั้งในด้านความคิด เจตคติ และพฤติกรรม

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2560) กรอบความคิดแบบเติบโต เป็นความคิดที่ว่าเชาวนปัญญาสามารถพัฒนาได้ นำไปสู่ความต้องการที่จะเรียนรู้ จึงมีแนวโน้มที่จะชอบความท้าทายทำสิ่งนั้นต่อไป แม้เผชิญความล้มเหลวมองความพยายามว่าเป็นหนทางไปสู่ความรู้ เรียนรู้จากคำวิจารณ์ หาแบบอย่างและแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น คนที่กรอบความคิดแบบเติบโต จะมีความเชื่อว่าความฉลาด และความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ ให้ความสำคัญ

กับความพยายาม ชอบปัญหาท้าทาย มองว่าเป็นโอกาสเรียนรู้และพัฒนา และมักจะมี ความกระตือรือร้นใส่ใจกับงานที่ทำ สนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้ และพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย และมักประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ทำ เพราะเชื่อว่าความสามารถสร้างได้ จึงตั้งใจทำงานเต็มที่ และพร้อมเรียนรู้เพื่อก้าวข้ามอุปสรรคที่เจอ

สรุปความหมายของกรอบความคิดแบบเติบโต ได้ดังนี้ กรอบความคิดแบบเติบโต เป็นมุมมอง ความเชื่อของบุคคลว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มองอุปสรรคและความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้ ให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม

### 3.2 ประเภทของกรอบความคิด

จากการศึกษาประเภทของกรอบความคิด มีรายละเอียด ดังนี้

Dweck (2006) ได้แบ่งประเภทของกรอบความคิดเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เชื่อว่ามนุษย์พัฒนาได้ ความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ มองว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ให้ความสำคัญกับความตั้งใจและความพยายาม เด็กที่กรอบความคิดแบบเติบโตจะกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ชอบที่จะเรียนรู้จากปัญหา สนุกเวลาที่เจอโจทย์ยากๆ มีความพยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหาอุปสรรค พัฒนาลึ่ใหม่ๆ มักมีคำถามในเรื่องการเรียน รวมถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว ถึงแม้ว่าตนเราอาจจะแตกต่างกันในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะด้านพรสวรรค์แต่แรกเริ่ม ความถนัด ความสนใจ หรืออารมณ์ ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงและเติบโตได้จากการนำไปประยุกต์ใช้และจากประสบการณ์

2. กรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed Mindset) เชื่อว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ความฉลาดของมนุษย์ได้ ไม่สามารถเพิ่มพูนทักษะความสามารถได้ และให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ คุณสมบัติ เช่น ต้องฉลาด ดูเก่ง เด็กที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดไม่ชอบเรียนเพราะคิดว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความฉลาดของตนเองได้ มันจะไม่มี ความพยายาม หลีกเลี่ยงปัญหา และงานที่ท้าทาย เมื่อเจออุปสรรคจะมองว่ามันคือความล้มเหลว หนีปัญหาเนื่องจากกลัวว่าถ้าทำไม่ได้แล้วจะดูโง่ ไม่เก่ง เสียภาพลักษณ์

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2560) กรอบความคิด (Mindset) สามารถแบ่งบุคคลได้ เป็น 2 ประเภท คือ

1. คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset หรือ Learning Mindset) จะเป็นบุคคลที่เชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มองอุปสรรคและความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้ และให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม

2. คนที่มีกรอบความคิดแบบติด (Fixed Mindset) จะเป็นบุคคลที่เชื่อว่าไม่สามารถปรับเปลี่ยนความฉลาดหรือความสามารถได้ มองว่าความผิดพลาดคือความล้มเหลว และให้คุณค่ากับคุณสมบัติ ภาพลักษณ์ เช่น ฉลาด เก่ง

Mindset เปรียบเสมือนเลนส์ การมองโลกผ่านเลนส์ที่ต่างกัน ทำให้เราเห็นโลกต่างกัน เช่น เมื่อพบกับความผิดพลาด คนที่สวมเลนส์ Growth Mindset จะเป็นโอกาสในการเรียนรู้จากความผิดพลาดและพยายามแก้ปัญหา แต่ในคนที่สวมเลนส์ Fixed Mindset จะเห็นว่าความผิดพลาดหรือความล้มเหลวของตนและพยายามเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาเพราะไม่เชื่อว่าความสามารถของตนเปลี่ยนแปลงได้

โดยสรุปประเภทของกรอบความคิด แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เชื่อว่ามนุษย์พัฒนาได้ ความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ มองว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ให้ความสำคัญกับความตั้งใจและความพยายาม และกรอบความคิดแบบติด (Fixed Mindset) เชื่อว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความฉลาดของมนุษย์ได้ ไม่สามารถเพิ่มพูนทักษะความสามารถได้ และให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์คุณสมบัติ เช่น ต้องฉลาด คู่เก่ง

### 3.3 ความสำคัญของกรอบความคิดแบบเติบโต

จากการศึกษาความสำคัญของกรอบความคิดแบบเติบโต ได้มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้  
 ชนิดา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแจ้ง (2559) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกรอบความคิดเติบโตไว้ ดังนี้

1. กรอบความคิดแบบเติบโตส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นและทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นด้วย
2. กรอบความคิดแบบเติบโตทำให้แรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนสูงขึ้นและมีแนวโน้มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นเมื่อมีการเลื่อนชั้นเรียน
3. กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น อันเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ
4. กรอบความคิดแบบเติบโตมีบทบาทในภาคธุรกิจทั้งที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการภายในองค์กร การผลิตสินค้า และยังรวมไปถึงการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2560) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกรอบความคิดแบบเติบโตไว้ ดังนี้ เด็กที่มี Growth Mindset จะมีความกระตือรือร้นในการเรียนในการเรียน ใส่ใจ



สนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้และพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย จากการศึกษาในเด็กพบว่า มีเด็กที่มี Growth Mindset จะประสบความสำเร็จในการศึกษามากกว่ากลุ่มที่มี Fixed Mindset

โดยสรุปกรอบความคิดแบบเติบโตมีสำคัญ ดังนี้ กรอบความคิดแบบเติบโต เป็นสิ่งที่มีบทบาทในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งในด้านกระบวนการเรียนรู้ การจัดการปัญหา บุคลิกภาพ และการปรับตัว ดังนั้น กรอบความคิดแบบเติบโตจึงนับเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพอันนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

### 3.4 แนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ได้มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้  
เนตรนิยามาส วรณพยนต์ (2560) ได้กล่าวว่า การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ครูมีบทบาทสำคัญในพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตให้เกิดขึ้นกับเด็ก ได้ดังนี้

1. ครูเป็นแบบอย่างของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต คือ ครูจะต้องมีความเชื่อว่าเด็กทุกคนสามารถที่จะพัฒนาและเรียนรู้ได้ โดยการสอนอย่างตั้งใจ ใจเวลา และโอกาสกับทุกคนในการเรียนรู้ นอกจากนั้นครูจะต้องไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รักที่จะเรียนรู้

2. ครูสอนให้เด็กเข้าใจเรื่องกรอบความคิดแบบเติบโต คือ สอนให้เด็กเข้าใจว่าคนเราพัฒนาศักยภาพและความสามารถได้ สิ่งสำคัญ คือ การมีความความตั้งใจ มีความพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และฝึกฝนในการทำสิ่งใหม่ที่ทำให้เกิดความท้าทายในศักยภาพและความสามารถของตนเอง

3. ครูต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการ คือ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน หรือการทำงานของเด็จะต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เด็กเห็นว่าครูให้ความสำคัญกับความพยายามในการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์หรือความฉลาด

4. ครูให้ผลสะท้อนกลับในกระบวนการเรียนการสอน คือ ครูต้องสะท้อนผลเพื่อให้เด็กได้รู้ว่าอะไรที่ทำได้ดีแล้ว และอะไรที่ต้องพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งการสะท้อนผลที่ดีต้องคำนึงถึงประโยชน์ของเด็กเป็นหลัก สร้างบรรยากาศให้เป็นมิตรเกิดความไว้วางใจต่อกัน หลักการสะท้อนผลคือ

4.1 ถูกต้อง (ตรงไปตรงมาไม่เกินจริง)

4.2 ถูกที่ (ไม่ตำหนิต่อหน้าสาธารณะ ควรพูดเป็นการส่วนตัว)

4.3 ถูกเวลา (ทำทันทีตามกาลเทศะ)

4.4 ถูกจุด (เฉพาะเจาะจง พฤติกรรมเห็นเป็นรูปธรรม)

4.5 ถูกใจ (ให้เด็กแสดงความคิดเห็นเพื่อให้เข้าใจตรงกันและร่วมตั้งเป้าหมายแก้ไขให้ดีกว่าเดิม)



5. ครูสร้างแรงจูงใจในการเรียน คือ ในเด็กที่ขาดแรงจูงใจในการเรียน ช่วยให้เกิดตั้งเป้าหมายเรียนรู้จากสิ่งที่ยากแล้วเพิ่มความท้าทายไปสู่สิ่งที่ยากขึ้นตามลำดับ

การพัฒนาหรือการปลูกฝังกรอบความคิดแบบเติบโตให้กับนักเรียนจะทำให้เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูง เพราะมีความเชื่อความสามารถพัฒนาหรือสร้างขึ้นมาได้ จึงตั้งใจเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ เมื่อนักเรียนมีอุปสรรคเขาจะตีความเป็นโอกาสในการเรียนรู้และสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2560) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างหรือการรักษา Growth Mindset ให้คงอยู่ ที่สำคัญคือ การช่วยให้เด็กเห็นคุณสมบัติ หรือความสามารถต่างๆ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวหรือเป็น อุดมการณ์ของเขา แต่เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ด้วยการเรียนรู้และความพยายาม การสามารถสร้าง Growth Mindset ให้เด็กๆ ได้โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สอนให้เด็กเข้าใจว่าการเรียนรู้สามารถเพิ่มศักยภาพของสมองได้ Dweck ได้นำการสอนเรื่องเกี่ยวกับสมองและการเรียนรู้ไปใช้กับเด็กมัธยมต้น พบว่าสามารถช่วยเพิ่มระดับผลการเรียนในเด็กที่มีผลการเรียนต่ำให้สูงขึ้นและมีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้นได้ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม เราจึงควรสอนให้เด็กเข้าใจว่าสมองของเราพัฒนาและเติบโตขึ้นได้เรื่อยๆ ศักยภาพและความสามารถของเราก็เปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอด้วยเช่นกัน

2. สอนให้เด็กรู้จักตั้งเป้าหมายในการเรียน สิ่งที่สำคัญมากในการช่วยให้เด็กเกิดความรักในการเรียนรู้ คือ การให้เขาได้รู้สึกว่าเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตนเอง รู้ว่าการเรียนนั้นมีความสำคัญ มีความหมายกับตัวเขาอย่างไร โดยการตั้งเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง ช่วยให้เด็กรู้สึกเป็นเจ้าของและรับผิดชอบการเรียนรู้ของเขา การสอนให้เด็กรู้จักตั้งเป้าหมายในการเรียนจะช่วยให้เด็กมองเห็นการพัฒนาไปข้างหน้าและประเมินการเรียนรู้ของตนเป็นระยะได้ เป้าหมายมี 2 ชนิด คือ เป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว

3. ไม่พลาดเมื่อผิดพลาด คนส่วนใหญ่มองความผิดพลาดเป็นเรื่องไม่ดี การพูดถึงความผิดพลาดคือการตำหนิ แต่สำหรับคนที่มี Growth Mindset ความผิดพลาดคือสิ่งที่น่าสนใจ เพราะเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เราจึงควรชักชวนให้เด็กๆ ใฝ่ใจ และมองเห็นโอกาสจากความผิดพลาด

4. ใช้พลังของคำว่า “ยัง” เราสามารถช่วยให้เด็ก พลิกมุมมองจาก Fixed Mindset เป็น Growth Mindset ได้ง่ายๆ โดยการใช้คำว่า “ยัง” เมื่อเด็กบอกว่า “ทำไม่ได้” ที่จริงแล้ว เขายังทำไม่ได้ในตอนนี้อย่างไร การเพิ่มคำว่า “ยัง” เป็นการสร้างความตระหนักว่าผลลัพธ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่จุดสิ้นสุด เราสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงและสามารถไปถึงเป้าหมายได้ในอนาคต

5. ชมที่ความพยายามหรือกระบวนการ การใช้คำชมโดยทั่วไปเป็นประโยชน์ เพราะช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง แต่จากการศึกษาเกี่ยวกับคำชมพบว่าคำชมบางประเภททำให้พัฒนาการในการเรียนของเด็กแย่ลง การชมที่ความฉลาดทำให้เด็กเกิด Fixed Mindset คำชมในเรื่องความฉลาด ความสามารถโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเชิงตัดสิน เปรียบเทียบ ทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการทำงานยากๆ และชอบเปรียบเทียบความสามารถกับคนอื่นมากกว่าที่จะสนใจพัฒนาตนเอง คำชมในความตั้งใจ ความพยายาม หรือกระบวนการทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะชอบงานที่ยากและท้าทาย สนใจในกระบวนการการเรียน ค้นหาวิธีการทำงานใหม่ๆ มากกว่าการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น

6. ให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา การให้คุณค่ากับความพยายามคือลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนที่มีความ Growth Mindset แต่ทั้งนี้ การจะประสบความสำเร็จหรือไปถึงเป้าหมายได้ ความพยายามดังกล่าวต้องเป็นความพยายามในวิธีการที่ถูกต้อง หากเราต้องการเดินทางไปสู่จุดหมายที่อยู่ในทิศเหนือแต่กลับเดินทางไปทิศใต้ ความพยายามในการเดินของเรานั้นยิ่งทำให้ห่างไกลจากจุดหมายไปเรื่อยๆ ในการไปสู่เป้าหมายของเด็กๆ จึงต้องอาศัย Feedback จากครูและพ่อแม่เพื่อเป็นเข็มทิศที่ช่วยให้เดินไปได้อย่างถูกต้อง

จากการศึกษากรอบแนวคิดแบบเติบโต ผู้วิจัยสรุปแนวทางการสร้างและพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ดังนี้ สอนให้เด็กเข้าใจว่าการเรียนรู้สามารถเพิ่มศักยภาพของสมองได้ สอนให้เด็กรู้จักตั้งเป้าหมายในการเรียน ไม่พลาดเมื่อผิดพลาดโดยมองเห็นโอกาสจากความผิดพลาดใช้พลังของคำว่า “ยัง” ชมที่ความพยายามหรือกระบวนการ และให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา

### 3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโต

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโต มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

กรกนก คำโกน (2560) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน แบบเป็นนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ จำนวน 20 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.71 และแบบประเมินความสุข มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.91 ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า “ที” ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มูทิตา อคทน (2561) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จังหวัดระยอง จำนวน 70 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโต 2) แบบวัดชุดความคิด และ 3) แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิด เปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีแบบ Independent t-test และเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตในกลุ่มทดลองระหว่างสิ้นสุดการทดลองกับก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีแบบ Dependent t-test ผลการวิจัย 1) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมภายหลังสิ้นสุดการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตเมื่อสิ้นสุดการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีกรอบความคิดเติบโตดีขึ้นและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

Blackwell and Dweck (2007) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ โดยให้นักเรียนแรกเข้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาด เพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 เชื่อว่าความฉลาดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Growth Mindset)

และกลุ่มที่ 2 เชื่อว่าความฉลาดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Fixed Mindset) จากนั้นติดตามผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม เป็นระยะเวลา 2 ปี ตั้งแต่แรกเข้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่มีความเชื่อแบบ Growth Mindset มีผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 2 เหนือกว่ากลุ่มที่มี Fixed Mindset อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มี Growth Mindset มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่มี Fixed Mindset



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	ทดสอบหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
กลุ่มทดลอง	$E_1$	X	$E_2$
กลุ่มควบคุม	$C_1$	Y	$C_2$

เมื่อ X แทน	การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
Y แทน	การใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ
E <sub>1</sub> แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
E <sub>2</sub> แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
C <sub>1</sub> แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
C <sub>2</sub> แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

แบบแผนการทดลองเป็นการทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองทำการทดสอบก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (E<sub>1</sub>) ด้วยแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา แล้วจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (X) แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง เมื่อดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ทำการทดสอบหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (E<sub>2</sub>) ด้วยแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาชุดเดิม ส่วนกลุ่มควบคุมทำการทดสอบก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนว (C<sub>1</sub>) ด้วยแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ชุดเดียวกันกับกลุ่มทดลอง แล้วจัดกิจกรรมโดยจัดกิจกรรมแนะแนวปกติ (Y) เมื่อจัดกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ทำการทดสอบหลังการจัดกิจกรรม (C<sub>2</sub>) ด้วยแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาชุดเดิม

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนจจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต จำนวน 5 ห้องเรียน จำนวน 127 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนจจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต นักเรียนจำนวน 51 คน จำนวน 2 ห้องเรียน ซึ่งได้มาจากการทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และมีคะแนนจากแบบวัดไม่แตกต่างกัน แล้วใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน



### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

#### 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายด้านการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1.1 ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการตั้งเป้าหมาย ตามองค์ประกอบ ดังนี้ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การกำหนดเป้าหมาย 3) การวางแผนปฏิบัติ 4) การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน และ 5) การได้รับข้อมูลป้อนกลับ

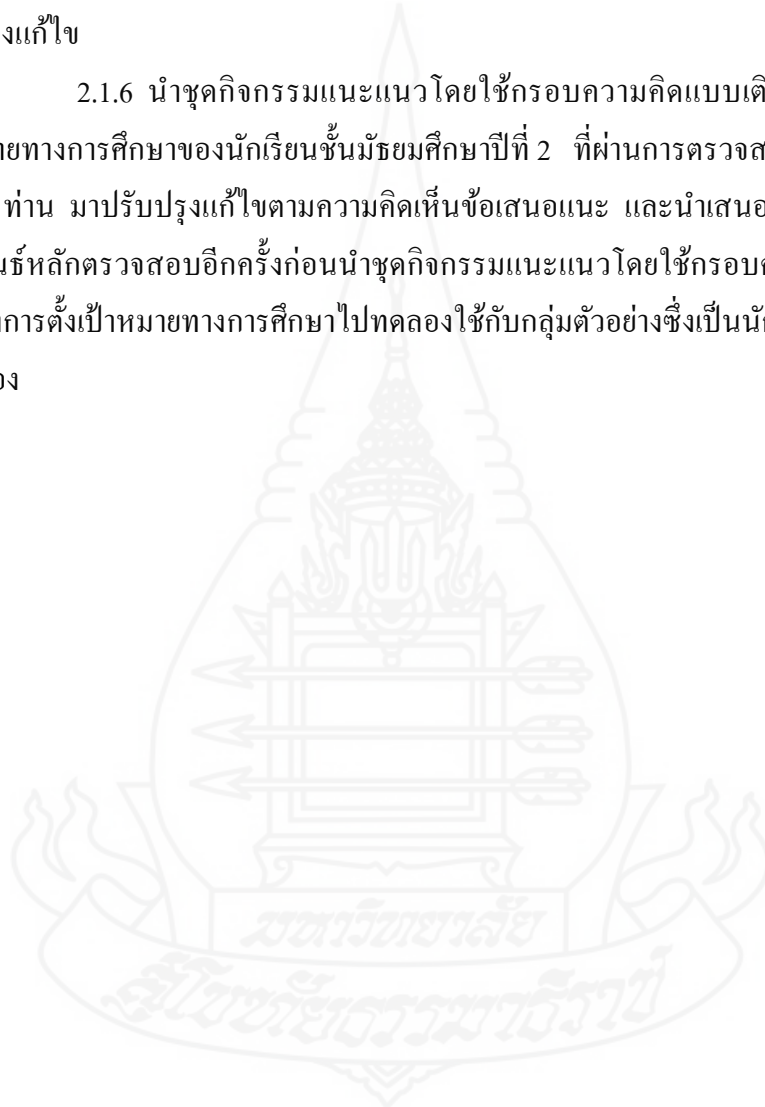
2.1.2 ศึกษาวรรณกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวและกรอบความคิดแบบเติบโต โดยผู้วิจัยอ้างอิงเอกสารการพัฒนากรอบความคิด Growth Mindset ของศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ (2560) เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา โดยการสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตให้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนมีมุมมอง ความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มองอุปสรรคและความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้ และให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม เพื่อเป็นแนวทางในการตั้งเป้าหมายด้านการศึกษา โดยมีวิธีการ คือ 1) สอนให้นักเรียนเข้าใจว่าการเรียนรู้สามารถเพิ่มศักยภาพของสมองได้ 2) สอนให้นักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมายในการเรียน 3) ไม่พลาดเมื่อผิดพลาด 4) ใช้พลังของคำว่า “ยัง” 5) ชมที่ความพยายามและกระบวนการ และ 6) ให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.3 จัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อการตั้งเป้าหมายด้านการศึกษา แต่ละครั้งจะประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3) กลุ่มเป้าหมาย 4) วัตถุประสงค์ 5) สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม 6) วิธีดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป และ 7) การประเมินผลกิจกรรม

2.1.4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน

2.1.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาปรับและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความสอดคล้อง ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม วิธีดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม จากนั้นรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไข

2.1.6 นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นข้อเสนอแนะ และนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนคนละกลุ่มกับกลุ่มทดลอง



ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชุดกิจกรรม	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วันในการจัดกิจกรรม	เวลาในการจัดกิจกรรม
ปฐมนิเทศ	1	เริ่มการเรียนรู้.....คุณครูช่วยชี้แจง	15/05/2562	11.10-12.00
การเรียนรู้จักตนเอง	2	เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน	22/05/2562	11.10-12.00
	3	รู้จักตนเองดี..สู่การมีเป้าหมายชัดเจน	27/05/2562	08.20-09.10
	4	ความสำเร็จเกิดได้...จากการตั้งเป้าหมายที่ดี	29/05/2562	11.10-12.00
การกำหนดเป้าหมาย	5	ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ	05/06/2562	11.10-12.00
	6	มาเป็นนักวางแผนกันเถอะ	10/06/2562	08.20-09.10
การวางแผนปฏิบัติ	7	เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว	12/06/2562	11.10-12.00
	8	ความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย	17/06/2562	08.20-09.10
การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน	9	บันทึกความสำเร็จ	19/06/2562	11.10-12.00
	10	เรียนรู้ความผิดพลาด	24/06/2562	08.20-09.10
การได้รับข้อมูลป้อนกลับ	11	ใช้พลังของคำว่ายัง	26/06/2562	11.10-12.00
	12	ผ่านการเรียนรู้....มุ่งสู่การพัฒนา	01/07/2562	08.20-09.10

## 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละครั้ง

3. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 12 ครั้ง

มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

#### 1. แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยศึกษาแนวความคิดการตั้งเป้าหมายของ Locke and Latham (1990) โดยแบ่งคำถามออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. การรู้จักตนเอง 2. การกำหนดเป้าหมาย 3. การวางแผนปฏิบัติ 4. การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน และ 5. การได้รับข้อมูลป้อนกลับ โดยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย

1.2 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย จากงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนห้วยคาศึกษา จังหวัดชัยนาท ของนางกุศลีย์ คชประเสริฐ (2557) และจากงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร ของพาสณา นิยมบัตรเจริญ (2551)

1.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา โดยกำหนดองค์ประกอบที่ใช้วัดจำนวน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การรู้จักตนเอง องค์ประกอบที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย องค์ประกอบที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ องค์ประกอบที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน องค์ประกอบที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ มีจำนวนทั้งสิ้น 35 ข้อ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาของแบบวัด รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงแก้ไข และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ 5 ท่านเป็นผู้ประเมินความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.6 -1.00

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

1.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach' Alpha Reliability Coefficients) โดยทำการทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต จำนวน 30 คน โดยนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช่ในกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .41 - .76 และได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .95

ลักษณะของแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา มีลักษณะดังนี้

แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาเป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ มีลักษณะเป็นข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ มีตัวเลือกตามความรู้สึก ความคิดเห็น และการกระทำของนักเรียน โดยมีคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ โดยกำหนดให้แบบวัดประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดองค์ประกอบของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การกำหนดเป้าหมาย 3) การวางแผนปฏิบัติ 4) การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 5) การได้รับข้อมูลป้อนกลับ และนิยามพฤติกรรมการของตัวเอง มีดังนี้

1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายการศึกษา ข้อดีข้อด้อยของตนเอง เป้าหมายและความต้องการ ความถนัด ความสนใจของตนเอง

2. การกำหนดเป้าหมาย หมายถึง นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายทางการศึกษาของตนได้อย่างชัดเจนทั้งเป้าหมายทางการเรียนระยะสั้นและระยะยาว รู้ลำดับขั้นตอน มีความรับผิดชอบ มีความตั้งใจให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

3. การวางแผนปฏิบัติ หมายถึง นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการไปสู่เป้าหมาย สามารถหาแนวทางที่ดีที่สุดในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายวางแผนและกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน

4. การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ หมายถึง นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ สามารถแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน มี

ความตั้งใจและพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถบริหารเวลา รู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา

5. การได้รับข้อมูลป้อนกลับ หมายถึง นักเรียนได้รับข้อมูลเพื่อช่วยให้นักเรียนไปสู่เป้าหมาย เป็นข้อมูลป้อนกลับที่พฤติกรรมและกระบวนการ โดยให้คำแนะนำในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม มีความสมดุลระหว่างการส่งเสริมสิ่งที่ทำได้ดีกับสิ่งที่ควรปรับปรุง ช่วยให้นักเรียนตัดสินใจได้ว่าควรปรับปรุงการกระทำของตนเองหรือไม่อย่างไร

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและการประเมินผล มีดังนี้

แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษามีเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของระดับความรู้สึกความคิดเห็นและการกระทำของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยใช้เกณฑ์ตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) ดังนี้

- |         |         |  |
|---------|---------|--|
| 5 คะแนน | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด       |
| 4 คะแนน | หมายถึง | ข้อความนั้นค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงมาก     |
| 3 คะแนน | หมายถึง | ไม่ค่อยแน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง |
| 2 คะแนน | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความเป็นจริง         |
| 1 คะแนน | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง             |

เกณฑ์การแปลผล (ชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์, 2539)

- |             |       |  |
|-------------|-------|--|
| 158 – 175   | คะแนน | หมายความว่า การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับสูง |
| 123 – 157   | คะแนน | หมายความว่า การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับ    |
| ก่อนข้างสูง |       |  |
| 88 – 122    | คะแนน | หมายความว่า การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับปาน |
| กลาง        |       |  |
| 53 – 87     | คะแนน | หมายความว่า การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับ    |
| ก่อนข้างต่ำ |       |  |

35 – 52 คะแนน หมายความว่า การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับต่ำ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา กำหนดไว้ ดังนี้

- |   |                |
|---|----------------|
| ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง               | ข้อที่ 1 - 7   |
| ด้านการกำหนดเป้าหมาย                      | ข้อที่ 8 - 14  |
| ด้านการวางแผนปฏิบัติ                      | ข้อที่ 15 - 21 |
| ด้านการมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ | ข้อที่ 22 - 28 |



ด้านการได้รับข้อมูลย้อนกลับ

ข้อที่ 29 - 35

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 และ 35

ให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
จริงมาก	ให้	4	คะแนน
จริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 3, 5, 7, 9, 12, 16, 19, 20 และ 24

ให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้	1	คะแนน
จริงมาก	ให้	2	คะแนน
จริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละครั้ง ลักษณะแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมีลักษณะคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง นักเรียนเขียนคำตอบเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้ และในข้อที่ 3 ให้นักเรียนประเมินความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบบันทึกการเรียนรู้จะมีในชุดกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ 2-11

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน แบบบันทึกการเรียนรู้ในข้อที่ 3 ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยใช้เกณฑ์ตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) ดังนี้

ชอบมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ชอบมาก	ให้	4	คะแนน
ชอบ	ให้	3	คะแนน
เฉยๆ	ให้	2	คะแนน
ไม่ชอบ	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (ชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์, 2539)

4.50 – 5.00	คะแนน หมายความว่า นักเรียนมีความรู้สึกชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมากที่สุด
3.50 – 4.49	คะแนน หมายความว่า นักเรียนมีความรู้สึกชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมาก
2.50 – 3.49	คะแนน หมายความว่า นักเรียนมีความรู้สึกชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	คะแนน หมายความว่า นักเรียนมีความรู้สึกชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับน้อย
1.00 – 1.49	คะแนน หมายความว่า นักเรียนมีความรู้สึกชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับน้อยที่สุด

3. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย โดยนักเรียนประเมินเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 12 ครั้ง

แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย โดยนักเรียนประเมินเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนได้ประเมินผู้วิจัย เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา โดยมีลักษณะข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 15 ข้อ คำถามวัด 2 องค์ประกอบ คือ 1) สอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์เรียนรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ครบทั้ง 12 ครั้ง และสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อผู้วิจัย 2) นักเรียนให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวฯ ให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและผู้วิจัยเป็นรายข้อ โดยใช้เกณฑ์ตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) มีช่วงคะแนนตั้งแต่

- 5 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมาก

	3 คะแนน	หมายถึง	มีความพึงพอใจระดับปานกลาง
	2 คะแนน	หมายถึง	มีความพึงพอใจระดับน้อย
	1 คะแนน	หมายถึง	มีความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด
	เกณฑ์การแปลผล (ซัชวาลย์ เรื่องประพันธ์, 2539)		
มากที่สุด	4.50 – 5.00	คะแนน	หมายความว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ
มาก	3.50 – 4.49	คะแนน	หมายความว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ
ปานกลาง	2.50 – 3.49	คะแนน	หมายความว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ
น้อย	1.50 – 2.49	คะแนน	หมายความว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ
น้อยที่สุด	1.00 – 1.49	คะแนน	หมายความว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต โดยดำเนินการทดลอง ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งมีนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการเป็นผู้นำกิจกรรมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาด้วยตนเอง ดำเนินการจัดกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ในคาบกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมโฮมรูม ผู้วิจัยเริ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2562 ถึงวันที่ 1 กรกฎาคม 2562 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สัปดาห์

ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติในคาบกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมโฮมรูมโดยครูแนะแนว

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองในแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหาและทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามที่ได้กำหนดไว้แล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Post-test) รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและผู้วิจัย

3.5 นำคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ในแต่ละครั้งของนักเรียนกลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

3.6 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและผู้วิจัยมาวิเคราะห์และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

### 4.1 ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

## 4.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนน

4.2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

4.2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Independent-Sample t-test

## 4.3 สรุปเนื้อหา (summary Content)

4.3.1 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

4.3.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและผู้วิจัย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อคิดเห็นอื่นๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการบรรยาย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระยะเวลาในการทดลองตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2562 ถึงวันที่ 1 กรกฎาคม 2562 มีผลการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา



## 2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตารางและสรุปเนื้อหา โดยนำเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ระดับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการสรุปจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาทั้ง 12 ครั้ง

ตอนที่ 5 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองชุดกิจกรรมแต่ละครั้ง

## 3. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

##### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>				
ชาย	13	50.00	13	52.00
หญิง	13	50.00	12	48.00
<b>แผนการเรียน</b>				
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	1	3.85	2	8.00
YE	25	96.15	23	92.00
<b>ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย)</b>				
1.50 – 2.00	1	3.85	0	0.00
2.01 – 2.49	5	19.23	3	12.00
2.50 – 3.00	8	30.76	7	28.00
3.01 – 3.50	6	23.08	14	56.00
3.51 – 4.00	6	23.08	1	4.00
<b>อาชีพบิดา</b>				
ธุรกิจส่วนตัว	19	73.07	14	56.00
วิศวกร	3	11.54	0	0.00
มัคคุเทศก์	1	3.85	0	0.00
ค้าขาย	1	3.85	4	16.00
รับจ้าง	2	7.69	5	20.00
เซฟ	0	0.00	1	4.00
สถาปนิก	0	0.00	1	4.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาชีพมารดา</b>				
ธุรกิจส่วนตัว	13	50.00	8	32.00
ค้าขาย	1	3.85	10	40.00
มัคคุเทศก์	2	7.69	0	0.00
พนักงานบริษัท	3	11.54	1	4.00
แม่บ้าน	7	26.92	6	24.00
<b>รายได้ครอบครัวต่อเดือน (บาท)</b>				
10,000 – 30,000	2	7.69	0	0.00
30,001 – 50,000	3	11.54	7	28.00
50,001 – 100,000	15	57.69	13	52.00
100,000 ขึ้นไป	6	23.08	5	20.00
รวม	26	100	25	100

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 51 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 26 คน เป็นเพศชาย 13 คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.85 แผนการเรียน YE มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 96.15 ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ตั้งแต่ 1.50 – 2.00 มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.85 ผลการเรียนตั้งแต่ 2.01 – 2.49 มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23 ผลการเรียนตั้งแต่ 2.50 – 3.00 มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 30.76 ผลการเรียนตั้งแต่ 3.01 – 3.50 มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 ผลการเรียนตั้งแต่ 3.51 – 4.00 มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 อาชีพของบิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 73.07 อาชีพวิศวกร จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 11.54 อาชีพรับจ้าง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 อาชีพมัคคุเทศก์และอาชีพรับจ้าง มีจำนวนอาชีพละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.85 อาชีพของมารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อาชีพเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 11.54 อาชีพมัคคุเทศก์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 อาชีพค้าขาย จำนวน 1 คน คิดเป็น

ร้อยละ 3.85 เป็นแม่บ้าน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 26.92 รายได้ครอบครัวต่อเดือน ตั้งแต่ 10,000 – 30,000 บาท มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 ตั้งแต่ 30,001 – 50,000 บาท มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 11.54 ตั้งแต่ 50,001 – 100,000 บาท มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 57.69 ตั้งแต่ 100,000 บาทขึ้นไป มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08

กลุ่มควบคุมมีจำนวน 25 คน เป็นเพศชาย 13 คิดเป็นร้อยละ 52.00 เพศหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 แผนการเรียน YE มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 92.00 ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ตั้งแต่ 2.01–2.49 มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 ผลการเรียนตั้งแต่ 2.50–3.00 มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 ผลการเรียนตั้งแต่ 3.01–3.50 มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 ผลการเรียนตั้งแต่ 3.51–4.00 มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 อาชีพของบิดา ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 อาชีพรับจ้าง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 อาชีพค้าขาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 อาชีพเซฟและสถาปนิก มีจำนวนอาชีพละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 อาชีพของมารดาประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 อาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 อาชีพพนักงานบริษัท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 เป็นแม่บ้าน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 รายได้ครอบครัวต่อเดือน ตั้งแต่ 30,000 – 50,000 บาท มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 ตั้งแต่ 50,000 – 100,000 บาท มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52 ตั้งแต่ 100,000 บาทขึ้นไป มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00



ตอนที่ 2 ระดับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.2 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ระยะการทดลอง	N	M	S.D.	แปลผล
ก่อนทดลอง	26	117.69	16.56	ปานกลาง
หลังทดลอง	26	130.35	14.66	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 4.2 พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาเท่ากับ 130.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.66 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ตารางที่ 4.3 คะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ระยะการทดลอง	N	M	S.D.	แปลผล
ก่อนทดลอง	25	117.08	14.29	ปานกลาง
หลังทดลอง	25	120.80	15.03	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.3 ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาเท่ากับ 120.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.03 อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา โดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	N	M	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
กลุ่มทดลอง	26	117.69	16.56	.14	.89
กลุ่มควบคุม	25	117.08	14.29		

จากตารางที่ 4.4 พบว่าก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาไม่แตกต่างกัน

ภายหลังการดำเนินการทดลองผู้วิจัยทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.5 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paired-Sample t-test)

กลุ่มทดลอง	N	M	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
ก่อนการทดลอง	26	117.69	16.56	4.19*	.00
หลังการทดลอง	26	130.35	14.66		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.5 พบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 4.6 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	N	M	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
กลุ่มทดลอง	26	130.35	14.66	2.30*	.03
กลุ่มควบคุม	25	120.80	15.03		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.6 พบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตอนที่ 4 ผลการสรุปแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาทั้ง 12 ครั้ง**

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	M	S.D.	แปลผล
1	ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการของการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ	4.58	0.50	มากที่สุด
2	การปฏิบัติตามข้อตกลงการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ	4.50	0.58	มากที่สุด
3	ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ	4.27	0.60	มาก

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	M	S.D.	แปลผล
4	ความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง	4.62	0.50	มากที่สุด
5	การตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	4.38	0.64	มาก
6	ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะนำนักเรียนมีความเข้าใจความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	2.92	0.63	ปานกลาง
7	หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะนำนักเรียนมีความเข้าใจความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	4.62	0.57	มากที่สุด
8	ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะนำนักเรียนมีความเข้าใจถึงประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	2.81	0.80	ปานกลาง
9	หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะนำนักเรียนมีความเข้าใจถึงประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	4.65	0.56	มากที่สุด
10	ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะนำนักเรียนมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	2.73	0.83	ปานกลาง
11	หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะนำนักเรียนมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	4.58	0.58	มากที่สุด
12	ผู้จัดกิจกรรมพูดและอธิบายสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ตรงประเด็น	4.62	0.57	มากที่สุด
13	ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา	4.35	0.63	มาก
14	ผู้จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ	4.50	0.58	มากที่สุด
15	ผู้จัดกิจกรรมสามารถสรุปเนื้อหาจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน	4.65	0.63	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวและผู้วิจัยอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยนักเรียนมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.62$ ,  $S.D. = 0.50$ ) นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมาก ( $M = 4.38$ ,  $S.D. = 0.64$ ) เมื่อเปรียบเทียบความเข้าใจความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.92$ ,  $S.D. = 0.63$ ) หลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.62$ ,  $S.D. = 0.57$ ) แสดงว่านักเรียนเห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษามากขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบความเข้าใจประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.81$ ,  $S.D. = 0.80$ ) หลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.65$ ,  $S.D. = 0.56$ ) แสดงว่านักเรียนเข้าใจประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษามากขึ้น และในส่วนของ การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.73$ ,  $S.D. = 0.83$ ) และหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.58$ ,  $S.D. = 0.58$ ) แสดงว่าหลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาช่วยให้นักเรียนมีเป้าหมายทางการศึกษามากขึ้น ในส่วนของผู้วิจัย การพูดและอธิบายสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนตรงประเด็นอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.62$ ,  $S.D. = 0.57$ ) การจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา อยู่ในระดับมาก ( $M = 4.35$ ,  $S.D. = 0.63$ ) การให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.50$ ,  $S.D. = 0.58$ ) และการสรุปเนื้อหาจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจนอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.65$ ,  $S.D. = 0.63$ )

ตารางที่ 4.8 ความคิดเห็นของนักเรียนจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ  
ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมาย  
ทางการศึกษาและต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ความคิดเห็น	จำนวนนักเรียน (คน)
1	กิจกรรมสนุกอยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้อีก	7
2	ช่วยให้รู้จักตัวเอง มีเป้าหมายในการเรียนที่ชัดเจนมากขึ้น	5
3	ช่วยให้รู้ขั้นตอนหรือสามารถวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายได้	5
4	เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ทำให้ตั้งเป้าหมายทางการเรียนได้	4
5	ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ มีความสามัคคี การทำงานเป็นกลุ่ม	3
6	อยากให้เพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	3
7	อยากให้มีความสนุกสนาน	3
8	ครูอธิบายชัดเจน เข้าใจง่าย	3

ตอนที่ 5 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองชุดกิจกรรมแต่ละครั้ง

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 11 จำนวน 5 ชุดกิจกรรม ซึ่งแบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2. การกำหนดเป้าหมาย 3. การวางแผนปฏิบัติ 4. การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน และ 5. การได้รับข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ชุดกิจกรรมที่ 1 องค์ประกอบด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง

เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 2 กิจกรรมเปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน

กิจกรรมครั้งที่ 2 เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง การทำงานของสมอง การเห็นความสำคัญของสมองที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน มีความเข้าใจในการพัฒนาของสมอง และมีความเชื่อว่าศักยภาพและความสามารถมีการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ โดยการใช้อุปกรณ์การจัดกิจกรรม เช่น วิดีทัศน์ เกม แผ่นภาพ ใบงาน และใบความรู้ การดำเนินกิจกรรมเน้นการอธิบายและยกตัวอย่าง รวมถึงการให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองจากใบงาน และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม กิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นย้ำเกี่ยวกับความสำคัญของสมองที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน การพัฒนาสมองและการพัฒนาศักยภาพของนักเรียน และความเชื่อว่าศักยภาพและความสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้นักเรียนมีความคิดเชิงบวกในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.9 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และได้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมอง รู้วิธีการทั้ง 10 ข้อเกี่ยวกับการพัฒนาสมอง	16
2	ได้เรียนรู้ประโยชน์ของการการคิดบวก	4
3	สามารถนำวิธีการพัฒนาสมองมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	3
4	รู้วิธีการลดความเครียด	1
5	ได้รู้ว่าสมองมี 3 ส่วน คือ 1. ความต้องการ 2. ความรู้สึก 3. ความคิด	1
6	ได้รู้ว่าแค่ความคิดก็สามารถทำให้เรานั้นมีชีวิตที่ดีและมีความสุขมาก	1
7	รู้ว่าการที่เราเปลี่ยนความคิดสามารถเปลี่ยนชีวิตของเราได้	1
8	ได้รู้ว่าอย่าคิดแต่ด้านลบ คิดบวกให้มาก ๆ พยายามให้ดีที่สุด	1
9	การพัฒนาสมองนั้นมีหลายแบบและสามารถทำให้ฉลาดขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การคิดบวก	1
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	ได้เรียนรู้การพัฒนาสมองแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	16
2	การคิดบวกเวลาทำสิ่งต่าง ๆ จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ	7
3	นำไปพัฒนาเพื่อให้เกิดความจำที่ดีขึ้น ฝึกการจำ	6
4	สามารถฝึกสมองได้และยังพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น	2
5	มีการตั้งเป้าหมาย	1



## ครั้งที่ 3 กิจกรรมรู้จักตัวเองดีสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจน

กิจกรรมครั้งที่ 3 รู้จักตัวเองดีสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจน กิจกรรมในครั้งนี้ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ ทักษะ เศรษฐกิจ และสุขภาพร่างกาย สามารถวิเคราะห์ตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมจดหมายน้อย ซึ่งช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ตนเองและได้รับรู้มุมมองความคิดของเพื่อนที่มีต่อตนเอง รวมถึงการทำแบบประเมิน บุคลิกภาพตามตัวบ่งชี้ของมายเออร์ – บริกส์ (MBTI) เพื่อได้เรียนรู้บุคลิกภาพของตนเองและอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ และเน้นย้ำเรื่องความสำคัญของการรู้จักตนเอง ประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ โดยให้นักเรียนช่วยกันสรุปและให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.10 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3 รู้จักตัวเองดีสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจน

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	ทำให้ได้รู้ว่าตนเองมีนิสัย รู้ว่าตนเองสนใจด้านไหน ลักษณะบุคลิกอย่างไร เหมาะกับอาชีพอะไร	17
2	ได้รู้จักตนเองจากมุมมองของเพื่อน	13
3	ได้รู้จักตัวเองเพิ่มขึ้น ได้รู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง	7
4	ได้รู้ในสิ่งที่ตนเองทำและรู้เป้าหมายชัดเจนมากขึ้น	6
5	นำความรู้ไปใช้และมีแนวทางในการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง	1
6	ได้แนวทางในการไปเลือกศึกษาต่อ	1
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	ได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง	22
2	ทำให้รู้ว่าเราต้องการอะไร รู้บุคลิกภาพของตนเอง ควรเรียนด้านไหน เหมาะกับอาชีพไหน	12
3	ทำให้เราสามารถปรับบุคลิกให้เข้ากับสังคม อาชีพที่ทำได้	4

ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
	นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
4	ช่วยให้เรามีเป้าหมายในอนาคต	2
5	ทำให้มีความรอบคอบ มีปัญหาในการแก้ปัญหา	1
6	กระตุ้นตัวเองในการทำงานและตั้งใจเรียน	1
7	นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ประยุกต์ใช้ในการเรียน	1

องค์ประกอบที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งการจัดกิจกรรมเป็นการช่วยให้นักเรียนได้ระบุเป้าหมายทางการศึกษา เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะที่มีความชัดเจน สามารถวัดได้ สามารถบรรลุได้ อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และมีกำหนดเวลาแน่นอน จัดกิจกรรมจำนวน 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 มีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 4 กิจกรรมความสำเร็จเกิดได้จากการตั้งเป้าหมายที่ดี

กิจกรรมครั้งที่ 4 ความสำเร็จเกิดได้จากการตั้งเป้าหมายที่ดี กิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการเน้นให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจในองค์ประกอบของเป้าหมายทางการศึกษา และกระบวนการในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เพราะมีความสำคัญในการเริ่มต้นการตั้งเป้าหมาย หลังจากที่นักเรียนได้วิเคราะห์ตนเอง ได้รู้จักและเข้าใจตนเองแล้วระดับหนึ่ง การจัดกิจกรรมมีการใช้สื่อประกอบ ได้แก่ บุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา วิดิทัศน์ ใบงาน และใบความรู้ โดยให้นักเรียนได้ศึกษาใบความรู้ อธิบายเพิ่มเติม และให้นักเรียนทำใบงานเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาได้จริง ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.11 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4 ความสำเร็จเกิดได้จากการตั้งเป้าหมายที่ดี

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการวางแผน	7
2	ได้ทราบหลักการในการตั้งเป้าหมาย	6
3	มีเป้าหมายที่แน่นอนชัดเจน	5
4	ทำให้มีแนวทางไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้มากยิ่งขึ้น	2
5	ทำให้เรามีความกระตือรือร้น ตั้งใจ และพยายามที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ	2
6	ได้รู้ว่าการตั้งเป้าหมายมีความสำคัญ	2
7	รู้ความหมายของคำว่าเป้าหมาย	1
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	ทำตามสิ่งที่เราวางแผนไว้เพื่อไปสู่เป้าหมาย	9
2	ได้รู้เป้าหมายในชีวิต และมีแนวทางไปสู่เป้าหมาย	6
3	วางเป้าหมายในอนาคตที่ชัดเจนมากขึ้น	5
4	ใช้ความพยายามและความตั้งใจในการปฏิบัติให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	3
5	รู้จักวินัยและฝึกฝนตนเองตามเส้นทางของเป้าหมายของตน	3

ครั้งที่ 5 กิจกรรมถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ

กิจกรรมครั้งที่ 5 ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ เป็นการฝึกการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ตามขั้นตอนและองค์ประกอบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ช่วยให้นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองได้ ทั้งเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว และตระหนักถึงความสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาผ่านการเรียนรู้โดยการใช้สื่อ วิดิทัศน์ ใบงานและใบความรู้ โดยนักเรียนเล่าเรื่องราวผ่านการวาดภาพ การเขียนเกี่ยวกับชีวิตของตนเองทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต ช่วยให้นักเรียนได้วางแผนและกำหนดเป้าหมายในสิ่งที่ยากจะทำและอยากจะเป็น ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวในอนาคตโดยเน้นในด้านการศึกษา เมื่อนักเรียนทำใบงานแล้วให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.12 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมจากกิจกรรมครั้งที่ 5 ถนนชีวิตสู่  
ความสำเร็จ

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
	สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	
1	การกำหนดเป้าหมายของตนเองชัดเจนขึ้น	14
2	ได้รู้วิธีการตั้งเป้าหมายและการวางแผนไปถึงเป้าหมาย	6
3	ทำให้เราทราบว่าเรานัดในด้านไหน และควรเตรียมตัวอย่างไร	3
4	ได้เรียนรู้เป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว	2
5	การวางแผนในอนาคตในการเรียน	1
6	การกำหนดเป้าหมายมีความสำคัญในการดำรงชีวิตมาก	1
7	ได้รู้ว่าการมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะทำให้เราไปถึงจุดสำเร็จได้เร็วมากขึ้น	1
	นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
1	ทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ให้ประสบความสำเร็จ	15
2	ได้มีแบบแผนในการดำเนินชีวิต	3
3	การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน	2
4	ต้องมีความพยายามในการทำเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย	2
5	พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	2
6	ตั้งใจเรียนพัฒนาและเรียนรู้ในสิ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ	1
7	นำเป้าหมายไปจูงใจเราในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายนั้น	1

องค์ประกอบที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ

การวางแผนปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกนักเรียนในการศึกษาข้อมูลเพื่อวางแผนในการปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมายทางการศึกษาที่ได้วางไว้ โดยได้กำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน ได้จัดกิจกรรมจำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 6 และครั้งที่ 7 มีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ดังนี้

## ครั้งที่ 6 กิจกรรมมาเป็นนักวางแผนกันเถอะ

กิจกรรมครั้งที่ 6 มาเป็นนักวางแผนกันเถอะ กิจกรรมนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนการปฏิบัติและสามารถกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านการใช้เกมและใบงานในการฝึกให้นักเรียนได้วางแผนด้านการศึกษา ใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมนักเรียนจะเกิดการตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนปฏิบัติ การหาแนวทางและการกำหนดวิธีในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ แล้วให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.13 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมจากกิจกรรมครั้งที่ 6 มาเป็นนักวางแผนกันเถอะ

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผน ฝึกทักษะการวางแผน และความสำคัญของการวางแผน ได้รู้ว่าเราจะวางแผนอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ	20
2	ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	4
3	เห็นความสำคัญของพยายามในการปฏิบัติตามแผน	2
4	ได้รู้ว่าสิ่งที่เราตั้งใจทำนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่	1
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	ใช้วางแผนชีวิตของเราทั้งการเรียน การทำงาน	15
2	ควรมีการวางแผนก่อนทำสิ่งต่าง ๆ	7
3	ตั้งใจงานทำเพื่อที่จะให้ประสบความสำเร็จ	3
4	ได้วิเคราะห์แนวทางเพื่อวางแผนในการปฏิบัติ	2

ครั้งที่ 7 กิจกรรมเป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว

กิจกรรมครั้งที่ 7 เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว กิจกรรมในครั้งนี้ช่วยให้ นักเรียนสามารถนำเสนอแนวทางในการไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว และได้รับข้อมูลป้อนกลับในการกำหนดแนวทางการวางแผนทางการศึกษา โดยการเรียนรู้ผ่านสื่อวีดิทัศน์ ใบงาน และใบความรู้ นักเรียนได้วิเคราะห์ตนเองและฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวพร้อมทั้งกำหนดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แล้วให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.14 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมจากกิจกรรมครั้งที่ 7 เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	ได้รู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต และการตั้งเป้าหมายระยะสั้นมีผลกับเป้าหมายระยะยาว เพื่อที่จะได้ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	20
2	ควรมีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะทำตามเป้าหมาย	5
3	ได้ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น	4
4	ได้เรียนรู้และคิดวางแผนถึงอนาคต	4
5	หมั่นฝึกฝนตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จ	1
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	ได้ตั้งเป้าหมายและทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	13
2	สามารถนำไปปรับปรุงเรื่องการตั้งใจเรียน การใช้ชีวิต	8
3	การตั้งเป้าหมายที่ดี จะช่วยให้เป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้น	4
4	ตั้งใจเรียนศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่จะช่วยให้สำเร็จตามเป้าหมาย	2
5	เพิ่มความมั่นใจในแผนที่ได้เลือกไว้	1
6	การวางแผนและการปฏิบัติจริง	1



#### องค์ประกอบที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ในองค์ประกอบนี้จะฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้ การปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ รู้จักการแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความตั้งใจและพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้จัดกิจกรรมจำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 8 และครั้งที่ 9 มีรายละเอียด ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ดังนี้

##### ครั้งที่ 8 กิจกรรมความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย

กิจกรรมครั้งที่ 8 ความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย ช่วยให้นักเรียนได้ตระหนัก ถึงความตั้งใจและความพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และนักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับในการ ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากกิจกรรมในครั้งที่แล้ว และเรียนรู้เพิ่มเติม จากการทำใบงาน เน้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงการลงมือปฏิบัติตามแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้ง ไว้ให้ประสบความสำเร็จแล้วให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

#### ตารางที่ 4.15 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมจากกิจกรรมครั้งที่ 8 ความพยายามและ ตั้งใจไปสู่เป้าหมาย

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	การมีเป้าหมายเป็นของตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ และความพยายามเป็น	16
2	สิ่งที่จำเป็นต้องมีในการไปสู่เป้าหมาย	4
3	ได้รู้เกี่ยวกับอาชีพในฝันของตัวเอง	4
3	ได้รู้เกี่ยวกับเป้าหมายทางการศึกษาที่อยากเข้าเรียน	3
4	ได้รู้แนวทางในอนาคต และการวางแผน	3
5	การเตรียมตัวและเรียนสิ่งที่ต้องใช้ในอนาคต	2
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	มีแนวทางไปสู่เป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ	11
2	มีความพยายามในทุก ๆ อย่าง เช่น พยายามทำการบ้านด้วยตัวเอง	6
3	มุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น	5
4	เป้าหมายชัดเจนมากขึ้นและง่ายสำหรับการจะเป็นมากขึ้น	3

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
	นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
5	นำความรู้มาใช้พัฒนาตนเอง	2
6	ตั้งใจทำในเป้าหมายที่ตั้งไว้	2

## ครั้งที่ 9 กิจกรรมบันทึกความสำเร็จ

กิจกรรมครั้งที่ 9 บันทึกความสำเร็จ นักเรียนได้เรียนรู้การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน การแก้ไขปัญหา และจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน รวมถึงการได้รับข้อมูลป้อนกลับ มีการใช้นิทาน ใบความรู้ และใบงานเป็นสื่อในการจัดกิจกรรม ทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนเพื่อไปสู่เป้าหมาย และจากที่นักเรียนได้ทำแบบบันทึกการเรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.16 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมจากกิจกรรมครั้งที่ 9 บันทึกความสำเร็จ

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
	สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	
1	สามารถวางแผนชีวิตเพื่อให้เป้าหมายบรรลุความสำเร็จ	16
2	ได้รู้เป้าหมายของตนเองชัดเจนขึ้น	5
3	การบันทึกความสำเร็จจะช่วยทำให้เรามีกำลังใจในการทำตามเป้าหมาย	2
4	รู้จักการแก้ปัญหาเมื่อไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้	2
5	ได้รู้ว่าการวางแผนสามารถช่วยให้เราใกล้เป้าหมายได้ง่ายขึ้น	2
6	ทราบขั้นตอนการวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย	2

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
	นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
1	นำสิ่งที่เราวางแผนและนำมาใช้ในชีวิตจริง	10
2	ปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อนำพาไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้	6
3	มุ่งมั่นกับเป้าหมายและตั้งใจ	4
4	ได้วางเป้าหมายที่ชัดเจน	3
5	วางแผนชีวิตตนเองแล้วทำบันทึกความสำเร็จเพื่อเป็นกำลังใจ	1
6	เชื่อในความคิดของตนเอง	1
7	เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	1

#### องค์ประกอบที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ

การได้รับข้อมูลป้อนกลับ ช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับที่แสดงว่านักเรียนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้หรือไม่ นักเรียนได้รับข้อมูลเพื่อช่วยให้ไปสู่เป้าหมาย ได้รับคำแนะนำในการส่งเสริมสิ่งที่ทำได้ดีและสิ่งที่ควรปรับปรุง ได้จัดกิจกรรมจำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 10 และครั้งที่ 11 มีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ดังนี้

#### ครั้งที่ 10 กิจกรรมเรียนรู้ความผิดพลาด

กิจกรรมครั้งที่ 10 เรียนรู้ความผิดพลาด กิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ความผิดพลาดจากการปฏิบัติที่ไม่เป็นไปตามแผนที่ได้วางไว้ และนักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ และวิดีโอ โดยนักเรียนได้เรียนรู้ความผิดพลาดจากวิดีโอ หนึ่งพันล้าน! แต่ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย "ศิริวัฒน์แซนด์วิช" ตำนานของคนที่ไม่ยอมแพ้" รวมถึงได้วิเคราะห์ตนเองจากการทำใบงาน "ทำอะไรเมื่อไม่เป็นไปตามแผน" และได้ฝึกการแก้ปัญหาหรือจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ นักเรียนได้ทำแบบบันทึกการเรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.17 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมจากกิจกรรมครั้งที่ 10 เรียนรู้ความผิดพลาด

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	เมื่อเกิดความผิดพลาดเราควรแก้ไขให้ดีกว่าเดิมนำบทเรียนที่ได้มาปรับปรุงใหม่	11
2	คนเรามีความผิดพลาดในชีวิตแต่เราอย่ายอมแพ้ต่ออุปสรรคและสู้ต่อไป	5
3	รู้จักการใช้ชีวิตไม่โลภ และรู้จักเพียงพอประมาณตนเอง	3
4	เรียนรู้ความผิดพลาดในการตั้งเป้าหมาย	2
5	เราไม่ควรท้อเพราะถ้าไม่สู้ก็ไม่ประสบความสำเร็จ	1
6	ได้รู้ว่าจากคนรวยแล้วกลับมาจนเขามีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร คิดอย่างไร	1
7	ได้เรียนรู้ความผิดพลาดในชีวิตจะต้องมีความผิดพลาดเกิดขึ้นและเราจะรับมือกับความผิดพลาดอย่างไร	1
8	เมื่อเกิดความผิดพลาดต้องรู้จักถอดถอน	1
9	เรียนรู้โอกาสในความผิดพลาดและความสำเร็จ	1
10	เรียนรู้ว่าการใช้ชีวิตนั้นไม่แน่นอน	1
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	เมื่อเกิดปัญหาต้องเรียนรู้การแก้ปัญหาและสู้ต่อไป	13
2	เราควรรู้จักประมาณคนไม่โลภมาก	3
3	ได้รู้ว่าเราจะต้องรับมือกับความผิดพลาดอย่างไรกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น	2
4	เป็นแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตและผ่านความผิดพลาด	2
5	รู้จักการไม่ยอมแพ้และตั้งใจทำในสิ่งที่ตนเองฝัน	2
6	มีความมั่นใจในตนเอง	2
7	การถูกดูถูกเป็นแรงกระตุ้นในการทำให้ประสบความสำเร็จ	1
8	นำมาเพื่อเป็นการเตือนสติว่าครั้งนี้เราทำพลาดแต่ครั้งหน้าเราอาจทำสำเร็จ	1
9	นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 มาใช้	1
10	เมื่อผิดหวังไม่ท้อและคิดฆ่าตัวตายและพยายามทำวันนั้นให้ดีที่สุด	1
11	สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง	1

## ครั้งที่ 11 กิจกรรมใช้พลังคำว่า “ยัง”

กิจกรรมครั้งที่ 11 ใช้พลังคำว่า “ยัง” กิจกรรมนี้ช่วยให้นักเรียนได้เปลี่ยนมุมมองจากกรอบความคิดแบบติดเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต ด้วยคำว่า “ยัง” นักเรียนเกิดการตระหนักว่าผลลัพธ์ที่มีในปัจจุบันไม่ใช่จุดสิ้นสุด สามารถเปลี่ยนแปลง และสามารถไปถึงเป้าหมายได้ในอนาคต ผู้วิจัยให้นักเรียนคู่วิทัศน์ วิธีปรับ Mindset ฉบับพร้อมใช้ สามารถช่วยให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง และใช้ใบงานในการฝึกใช้คำว่า “ยัง” เพื่อเปลี่ยนความคิดของตนเอง นักเรียนได้ทำแบบบันทึกการเรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.18 ความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมจากกิจกรรมครั้งที่ 11 ใช้พลังคำว่า “ยัง”

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม		
1	คำว่า “ยัง” มีความสำคัญด้านความคิดและจิตใจของเรามากๆ	8
2	ได้รู้ว่าถ้าเราไม่ทำไม่ได้แต่พยายามก็มีโอกาสทำได้	5
3	รู้จักคิดบวกเพื่อจะได้มีกำลังใจในการทำบางอย่างให้สำเร็จ	4
4	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของตนเอง	3
5	ได้แรงบันดาลใจ	2
6	ได้รู้ว่าเรายังไม่เก่งอะไร	1
7	ทำให้รู้จักตนเอง รู้ข้อดีของตัวเอง	1
8	ได้รู้ว่าถ้าเราพยายามเราก็จะทำสิ่งนั้นๆ สำเร็จตามที่วางไว้	1
9	ได้รู้ว่า Growth Mindset และ Fixed Mindset คืออะไร	1
นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		
1	ฝึกการคิดบวก	6
2	นำสิ่งที่เราเขียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	5
3	เมื่อมีสิ่งของตัวเองทำไม่ได้ควรใช้คำว่า “ยัง” มาใส่ข้างหน้าเพื่อช่วยให้เป็นกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ	4
4	ถ้าเราทำอะไรในตอนนี้อาจไม่ดี เราควรพยายามทำใหม่	4

ตารางที่ 4.18 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	จำนวน นักเรียน (คน)
	นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
5	ถ้าเราเจออุปสรรคเราควรสู้และอย่ายอมแพ้	3
6	เราสามารถพัฒนาตนเองให้เก่งขึ้นในแต่ละด้าน	3
7	มีความพยายามและตั้งใจในการทำสิ่งต่างๆ	2

ตารางที่ 4.19 ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 12  
กิจกรรมผ่านการเรียนรู้ มุ่งสู่การพัฒนา

นักเรียน คนที่	ความคิดเห็นของนักเรียน
1	ได้รับรู้เป้าหมายของตนเองในอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน ได้รับความรู้ใหม่ๆ
2	ได้เข้าใจในการวางแผนการศึกษาต่างๆ ได้รู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตและ การศึกษา
3	ได้รู้จักการตั้งเป้าหมาย ได้เรียนรู้และทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
4	ได้รู้ว่าเราต้องมีการตั้งเป้าหมายอยู่ไปวันๆ ไม่ได้ ได้รู้ได้เข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมาย ระยะสั้น ระยะยาว
5	ได้ตั้งเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จอย่างรวดเร็วและรู้ว่าจะทำอะไร ได้พัฒนาตัวตนในด้าน ที่สนใจให้เก่งมากขึ้น
6	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเป้าหมาย ข้อดีข้อด้อยของตนเอง สามารถวางเป้าหมายที่ดีได้
7	ช่วยให้รู้จักและเข้าใจการวางแผนเพื่ออนาคต ทำให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น และ มุ่งมั่นในเป้าหมายนั้นมากขึ้น และหลายๆ อย่างที่จะนำเราไปถึงเป้าหมายและจัดการ อุปสรรคที่ขัดขวางเราได้
8	ได้รู้ว่าการตั้งเป้าหมายของเราเป็นอย่างไร และวางเป้าหมายการศึกษาว่าจะไปเรียนต่อ ที่ไหน และการตั้งเป้าหมายทางอาชีพด้วย



ตารางที่ 4.19 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	ความคิดเห็นของนักเรียน
9	ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายการศึกษา อาชีพ และประโยชน์ของกิจกรรมได้รู้ว่าเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวของเราคืออะไร
10	ได้รู้ว่าการตั้งเป้าหมายสำคัญมาก และได้ฝึกการตั้งเป้าหมาย ถ้าเรารู้เป้าหมายเราจะสามารถทำมันได้ดี
11	ได้ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและวางแผนที่จะทำให้เป้าหมายทางการศึกษาสำเร็จ
12	ได้เรียนรู้ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย ได้เรียนรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ได้วางแผนการเรียนของตนเอง
13	ได้เรียนรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายเพราะการตั้งเป้าหมายสำคัญต่อเรามีกมีทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว
14	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผนอนาคตของตนเอง ได้รู้จักแผนเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยที่อยากไป จากเมื่อก่อนที่ไม่เคยรู้ จนตอนนี้รู้แล้วเพราะครูสอนให้ผมหัดวางแผนอนาคตของตนเอง
15	ได้รู้ว่าถ้าเราตั้งเป้าหมายทางการศึกษาชัดเจน แล้วเราปฏิบัติตามแผนที่ตนเองตั้งเอาไว้ นั้น เราก็จะไปสู่เป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ได้ง่ายๆ
16	ได้เรียนรู้ถึงเป้าหมายว่ามีความสำคัญในชีวิตมาก เราควรมีเป้าหมายเพื่อจะได้รู้ว่าควรทำอะไรเพื่อไปสู่เป้าหมาย และความควรเตรียมพร้อมในการตั้งเป้าหมายทางการเรียนเพื่อจะได้รู้ว่าควรไปสอบที่ไหน
17	ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของเป้าหมายทางการศึกษาและยังได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้รู้ว่าอยากจะทำอะไรและมันใจมากขึ้น
18	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและวางแผนทางการศึกษา ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทำให้รู้ว่าเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
19	จากกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมรู้สึกดีมาก ทำให้เราได้ตั้งเป้าหมาย ได้รู้ว่าควรวางแผนอย่างไร กิจกรรมนี้ก็ทำให้ได้ก้าวไปด้านหน้าสู่เป้าหมาย
20	การตั้งเป้าหมายทางการศึกษามีความสำคัญต่อชีวิตของพวกเราทุกๆ การพยายามคือหนทางการเดินทางสู่ความสำเร็จ

ตารางที่ 4.19 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	ความคิดเห็นของนักเรียน
21	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และการปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้ อย่างถูกต้องเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
22	ช่วยให้รู้เป้าหมายของตนเองได้ง่ายขึ้น สามารถทำให้เรารู้ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อ ไปถึงเป้าหมายถึงแม้จะมีอุปสรรค
23	การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา การวางแผนในอนาคต การได้รับการเรียนการสอน ของแต่ละแผนการเรียน การตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ได้รู้ว่าถนัดในด้านใด การค้นหาค้นหาตนเอง
24	ได้รู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและได้รู้การตั้งเป้าหมายของตนเองว่าเรา ตั้งเป้าหมายอย่างไร
25	ได้เรียนรู้ถึงการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและวิธีปฏิบัติเพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จลุล่วง
26	ได้ฝึกการตั้งเป้าหมายทางการเรียน และการวางเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว การ วางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองได้วางไว้



ตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจของนักเรียน (ข้อที่ 3) จากแบบบันทึกการเรียนรู้หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ระดับ		
		M	S.D.	แปลผล
	กิจกรรมชุดที่ 1 การรู้จักตนเอง			
2	เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน	4.19	0.40	ชอบมาก
3	รู้จักตนเองดี...สู่การมีเป้าหมายชัดเจน	4.42	0.58	ชอบมาก
	กิจกรรมชุดที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย			
4	ความสำเร็จเกิดได้...จากการตั้งเป้าหมายที่ดี	4.62	0.50	ชอบมากที่สุด
5	ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ	4.27	0.53	ชอบมาก
	กิจกรรมชุดที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ			
6	มาเป็นนักวางแผนกันเถอะ	4.50	0.58	ชอบมากที่สุด
7	เป้าหมายระยะสั้นดี...มีโอกาสสำเร็จระยะยาว	4.23	0.51	ชอบมาก
	กิจกรรมชุดที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน			
8	ความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย	4.42	0.64	ชอบมาก
9	บันทึกความสำเร็จ	4.42	0.58	ชอบมาก
	กิจกรรมชุดที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ			
10	เรียนรู้ความผิดพลาด	4.00	0.69	ชอบมาก
11	ใช้พลังของคำว่า “ยัง”	4.04	0.66	ชอบมาก

จากตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกรักของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาในแต่ละครั้ง จำนวน 10 ครั้ง พบว่ากิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด คือ กิจกรรมความสำเร็จเกิดได้...จากการตั้งเป้าหมายที่ดี ( $M = 4.62$ ,  $S.D. = 0.50$ ) รองลงมา คือ กิจกรรมมาเป็นนักวางแผนกันเถอะ ( $M = 4.50$ ,  $S.D. = 0.58$ ) รองลงมาเป็นกิจกรรมรู้จักตนเองดี...สู่การมีเป้าหมายชัดเจนและกิจกรรมบันทึกความสำเร็จ ( $M = 4.42$ ,  $S.D. = 0.58$ ) กิจกรรมความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย ( $M = 4.42$ ,  $S.D. = 0.64$ ) รองลงมาเป็นกิจกรรมถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ ( $M = 4.27$ ,  $S.D. = 0.53$ ) รองลงมาเป็นกิจกรรมเป้าหมายระยะสั้นดี...มีโอกาสสำเร็จระยะยาว ( $M = 4.23$ ,

S.D. = 0.51) รองลงมาเป็นกิจกรรมเปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน (M = 4.19, S.D. = 0.40) รองลงมาเป็นกิจกรรมใช้พลังของคำว่า “ขัง” (M = 4.04, S.D. = 0.66) และกิจกรรมที่นักเรียนชอบน้อยที่สุด คือ กิจกรรมเรียนรู้ความผิดพลาด (M = 4.00, S.D. = 0.69)



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การนำเสนอผลการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.1.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2.2 หลังการทดลองคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

1.2.3 หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด

### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 **รูปแบบของการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

#### 1.3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียน ขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต จำนวน 5 ห้องเรียน นักเรียนจำนวน 127 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต นักเรียนจำนวน 51 คน จำนวน 2 ห้องเรียน ซึ่ง ได้มาจากการทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และมีคะแนนจากแบบวัดไม่แตกต่างกัน แล้วใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

#### 1.3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

2) เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบวัดการตั้งเป้าหมายทาง การศึกษา

#### 1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) **ขั้นก่อนการทดลอง** กำหนดกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม และให้ทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา โดยใช้ผลคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมาย ทางการศึกษาเป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2) **ขั้นดำเนินการทดลอง** นักเรียนกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมแนะ แนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2562 ถึงวันที่ 1 กรกฎาคม 2562 ส่วนกลุ่ม ควบคุมใช้การจัดการเรียนสอนตามปกติ

3) **ขั้นหลังการทดลอง** เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาหลังการทดลอง (Posttest) และ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

### 1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1.4.1 ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการตั้งเป้าหมาย ทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง



#### 1.4.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนน

1) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Independent-Sample t-test

#### 1.4.3 สรุปเนื้อหา (summary Content)

1) ผู้วิจัยสรุปแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและผู้วิจัย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อคิดเห็นอื่นๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักเรียนได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการบรรยาย

2) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการบรรยาย

### 1.3 ผลการวิจัย

1.5.1 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5.2 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5.3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวว่าช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.58, S.D. = 0.58$ )

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนजरเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2562 ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

2.1 สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายนักเรียนมีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การที่พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษามีประสิทธิภาพและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนजरเกียรติศึกษาได้จริง กล่าวคือ ในการจัดกิจกรรมมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) การรู้จักตนเอง 2) การกำหนดเป้าหมาย 3) การวางแผนปฏิบัติ 4) การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน 5) การได้รับข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้การรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง รู้ความชอบ ความถนัด ความสนใจ สามารถกำหนดเป้าหมาย รู้จักการวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย การมีวินัยมีความพยายามตั้งใจในการปฏิบัติตามแผน และการได้รับข้อมูลป้อนกลับเพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของตนเอง

**2.2 สมมติฐานข้อที่ 2** หลังการทดลองคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษามีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สอดคล้องกับงานวิจัยของ นาฏศิลป์ กษประเสริฐ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนห้วยคาพิทยาคม จังหวัดชัยนาท ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การที่พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษามีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ กล่าวคือ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นมีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจงในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ของนักเรียน มีการใช้เทคนิคต่างๆ ในการจัดกิจกรรม รวมถึงการใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ ทำให้นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่เรียนได้ง่ายขึ้น เช่น วิดีทัศน์ กรณีศึกษา เกม ใบความรู้ แผ่นภาพนิทาน เป็นต้น ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระยะเวลาดังกล่าวเพียงพอและเหมาะสมในการจัดกิจกรรมตามองค์ประกอบของชุดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 5 ชุดกิจกรรม ได้แก่ ชุดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักตนเอง ชุดกิจกรรมที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย ชุดกิจกรรมที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ ชุดกิจกรรมที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน และชุดกิจกรรมที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ จึงกล่าวได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนได้

2.3 สมมติฐานข้อที่ 3 หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่าคุณกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวว่าช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.58, S.D. = 0.58$ ) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าคุณกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสามารถช่วยพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นาฏศิลป์ กษประเสริฐ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนห้วยคาพิทยาคม จังหวัดชัยนาท ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ

การที่พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าคุณกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา กล่าวคือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์และสรุปเนื้อหาความคิดเห็นของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ผู้วิจัยขอเสนอตามสมมติฐาน ดังนี้

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของคุณกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### **ชุดกิจกรรมที่ 1 องค์ประกอบด้านความรู้จักและเข้าใจตนเอง**

เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ 2 และครั้งที่ 3 จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

**ครั้งที่ 2 กิจกรรมเปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรมครั้งนี้ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และได้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมอง ประโยชน์ของการการคิดบวก สามารถนำวิธีการพัฒนาสมองมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ พัฒนาความจำที่ดีขึ้น ฝึกความจำ และรู้ว่าการเปลี่ยนความคิดสามารถเปลี่ยนชีวิตได้ จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมเปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

**ครั้งที่ 3 กิจกรรมรู้จักตัวเองดีสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจน** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ ทำให้ได้รู้ว่าตนเองมีนิสัย รู้ว่าตนเองสนใจด้านไหน ลักษณะบุคลิกอย่างไร เหมาะกับอาชีพอะไร ได้รู้จักตนเองจากมุมมองของเพื่อน ได้รู้จักตัวเองเพิ่มขึ้น ได้รู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง ได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ทำให้รู้ว่าต้องการอะไร ควรเรียนด้านไหนเหมาะกับอาชีพไหน และรู้เป้าหมายชัดเจนมากขึ้น จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมรู้จักตัวเองดีสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจน นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

### **องค์ประกอบที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย**

การกำหนดเป้าหมายเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งการจัดกิจกรรมเป็นการช่วยให้ นักเรียนได้ระบุเป้าหมายทางการศึกษา เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะที่มีความชัดเจน สามารถวัดได้ สามารถบรรลุได้ อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และมีกำหนดเวลาแน่นอน จัดกิจกรรมจำนวน 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 ดังนี้

**ครั้งที่ 4 กิจกรรมความสำเร็จเกิดได้จากการตั้งเป้าหมายที่ดี** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายในชีวิตและการวางแผน ได้ทราบหลักการในการตั้งเป้าหมาย ช่วยให้มีเป้าหมายทางการเรียนที่แน่นอนชัดเจนในอนาคต และทำตามสิ่งที่วางแผนไว้เพื่อไปสู่เป้าหมาย จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมความสำเร็จเกิดได้จากการตั้งเป้าหมายที่ดี นักเรียนมีความรู้สึกชอบมากที่สุด

**ครั้งที่ 5 กิจกรรมถนอมชีวิตสู่ความสำเร็จ** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ การกำหนดเป้าหมายของตนเองชัดเจนขึ้น ได้รู้วิธีการตั้งเป้าหมายและการวางแผนไปถึงเป้าหมาย ทำให้ทราบว่าถนัดในด้านไหน และควรเตรียมตัวอย่างไร ทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ให้ประสบความสำเร็จ และช่วยให้มีแบบแผนในการดำเนินชีวิต จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมถนอมชีวิตสู่ความสำเร็จ นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

### **องค์ประกอบที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ**

การวางแผนปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกนักเรียนในการศึกษาข้อมูลเพื่อวางแผนในการปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมายทางการศึกษาที่ได้วางไว้ โดยได้กำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน ได้จัดกิจกรรมจำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 6 และครั้งที่ 7 ดังนี้

**ครั้งที่ 6 กิจกรรมมาเป็นนักวางแผนกันเถอะ** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผน ฝึกทักษะการวางแผน และความสำคัญของการวางแผน ได้รู้ว่าวางแผนอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยให้ เห็นความสำคัญของการพยายามในการปฏิบัติตามแผน ใช้วางแผนชีวิตของเราทั้งการเรียน การ



ทำงาน และเห็นความสำคัญของการวางแผนก่อนทำสิ่งต่าง ๆ จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมมาเป็นนักวางแผนกันเถอะ นักเรียนมีความรู้สึกชอบมากที่สุด

**ครั้งที่ 7 กิจกรรมเป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ ได้รู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต และการตั้งเป้าหมายระยะสั้นมีผลกับเป้าหมายระยะยาว เพื่อที่จะได้ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ควรมีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะทำตามเป้าหมาย คิดวางแผนถึงอนาคต ได้ตั้งเป้าหมายและทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถนำไปปรับปรุงเรื่องการตั้งใจเรียน การใช้ชีวิต และการตั้งเป้าหมายที่ดี จะช่วยให้เป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้น จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมเป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

#### **องค์ประกอบที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้**

การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ในองค์ประกอบนี้จะฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้การปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ รู้จักการแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความตั้งใจและพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้จัดกิจกรรมจำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 8 และครั้งที่ 9 ดังนี้

**ครั้งที่ 8 กิจกรรมความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ การมีเป้าหมายเป็นของตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ และความพยายามเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีในการไปสู่เป้าหมาย ได้รู้เกี่ยวกับอาชีพในฝันของตัวเอง และเป้าหมายทางการศึกษาที่อยากเข้าเรียน มีแนวทางไปสู่เป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ มีความพยายามและมุ่งมั่นในทุก ๆ จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

**ครั้งที่ 9 กิจกรรมบันทึกความสำเร็จ** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ สามารถวางแผนชีวิตเพื่อให้เป้าหมายบรรลุความสำเร็จ ได้รู้เป้าหมายของตนเองชัดเจนขึ้น การบันทึกความสำเร็จจะช่วยทำให้มีกำลังใจในการทำตามเป้าหมาย การนำสิ่งที่วางแผนและนำมาใช้ในชีวิตจริง และการปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อนำพาไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจ จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมบันทึกความสำเร็จ นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

#### **องค์ประกอบที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ**

การได้รับข้อมูลป้อนกลับ ช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับที่แสดงว่านักเรียนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้หรือไม่ นักเรียนได้รับข้อมูลเพื่อช่วยให้



ไปสู่เป้าหมาย ได้รับคำแนะนำในการส่งเสริมสิ่งที่ทำได้ดีและสิ่งที่ควรปรับปรุง ได้จัดกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 10 และครั้งที่ 11 ดังนี้

**ครั้งที่ 10 กิจกรรมเรียนรู้ความผิดพลาด** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ เมื่อเกิดความผิดพลาดควรแก้ไขให้ดีกว่าเดิม นำบทเรียนที่ได้มาปรับปรุงใหม่ คนเรามีความผิดพลาดในชีวิตแต่อย่ายอมแพ้ต่ออุปสรรคและสู้ต่อไป รู้จักการใช้ชีวิตไม่โลภ และรู้จักเพียงพอ ประมาณตนเอง เมื่อเกิดปัญหาต้องเรียนรู้การแก้ปัญหาและสู้ต่อไป เตรียมพร้อมรับมือกับความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้น เป็นแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตและผ่านความผิดพลาด จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมเรียนรู้ความผิดพลาด นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

**ครั้งที่ 11 กิจกรรมใช้พลังคำว่า “ยัง”** นักเรียนมีความเห็นต่อกิจกรรม ดังนี้ คำว่า “ยัง” มีความสำคัญด้านความคิดและจิตใจต่อบุคคลมาก ได้รู้ว่าถ้ายังทำไม่ได้แต่พยายามก็มีโอกาสทำได้ รู้จักคิดบวกเพื่อจะได้มีกำลังใจในการทำบางอย่างให้สำเร็จ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของตนเอง และนำสิ่งที่เราเขียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน กิจกรรมใช้พลังคำว่า “ยัง” นักเรียนมีความรู้สึกชอบมาก

จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมาย ผลจากแบบสอบถามนักเรียนมีความคิดเห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยนักเรียนในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ได้แก่ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความเข้าใจความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความเข้าใจถึงประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด

จากที่กล่าวมาแสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสามารถช่วยพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาต่อไป

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

3.1.1 จากการศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาไปใช้พัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาต่อไป โดยการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับกับนักเรียนในแต่ละชั้น

3.1.2 จากการวิจัยพบว่าการใช้สื่อต่างๆ เช่น เกม วิดีทัศน์ นิทาน ใบความรู้ ใบงานกรณีศึกษา เป็นต้น จะช่วยกระตุ้นความสนใจและช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ได้ดียิ่งขึ้น โดยผู้จัดกิจกรรมจะเป็นผู้เอื้อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้จากสื่อดังกล่าวให้ได้มากที่สุดและใช้สื่ออย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

3.1.3 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักตนเอง 2) การกำหนดเป้าหมาย 3) การวางแผนปฏิบัติ 4) การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน และ 5) การได้รับข้อมูลป้อนกลับ จากการดำเนินการวิจัยทำให้ทราบว่าองค์ประกอบด้านที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา คือ การรู้จักตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความชอบ ความถนัด ความสนใจ ทักษะ ศักยภาพของตนเอง เป็นต้น ซึ่งหากนักเรียนได้เรียนรู้ในด้านการรู้จักตนเอง มีการวิเคราะห์หรือการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเองแล้ว ก็จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาในขั้นต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาไปทำการศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

3.2.2 การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกรอบความคิดแบบเติบโตมาใช้ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากผลการวิจัยพบว่า

สามารถช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาได้ จึงควรนำกรอบความคิดแบบ  
เติบโตไปใช้ในการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะการติดตามผล เพื่อศึกษาความ  
คงทนของพฤติกรรมและผลของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน





**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. (2559). *บริการแนะแนวและเครื่องมือทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. (2660). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- \_\_\_\_\_. (2559). *แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- \_\_\_\_\_. (2559). *มาตรฐานการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. (2559). *ระบบการแนะแนวในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. (2559). *หลักการบริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นสำหรับครูและผู้บริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เก็จกาญจน์ กนกแก้ว. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อเพื่อส่งเสริมวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์*. (ปริญญาปรัชญาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- โกศล มีคุณ. (2558). *การพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ในประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (หน่วยที่ 14, น. 1-96)*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- กฤตวรรณ คำสม. (2561). *การแนะแนวเบื้องต้น*. สืบค้นจาก <https://www.scribd.com>.
- กรกนก คำโกน. (2560). *ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ. (2554). *ผลของโปรแกรมฝึกการตั้งเป้าหมายที่มีต่ออ้อมโนทัศน์ทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- เจษฎา นกน้อย. (2560). *พฤติกรรมองค์กร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำเนียร ช่วงโชติ. (2544). *การบริการศึกษาและแนะแนวเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชนิตา รุ่งเรือง, และเสรี ชัดเข้ม. (2559). กรอบความคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนา ศักยภาพมนุษย์. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 14 (1), 1-13.
- ชัชวาล เรื่องประพันธ์. (2539). *สถิติพื้นฐาน*. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2561). *ภาวะผู้นำสำหรับผู้บริหารองค์กร: แนวคิด ทฤษฎีและกรณีศึกษา*. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- ณรงค์วิทย์ แสันทอง (2561). *การกำหนดเป้าหมายสู่ความสำเร็จในชีวิต*. สืบค้น จาก <http://www.peoplevalue.co.th/index.php?lay=show&ac=article&id=539104074&Ntype=1>.
- ณัฐวิวี นงนุช. (2552). *ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ธัญญภัทร์ ศิรชัชชราโรจน์. (2561). *จิตวิทยากับการพัฒนาดน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัญรดา โสมรัตน์านนท์, และมนัสนันท์ หัดศักดิ์. (2560). ผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 3(1), 71-82.
- ชนะดี สุริยะจันทร์หอม, และอารยา ปิยะกุล. (2561). ผลการใช้รูปแบบ SPASA เพื่อเสริมสร้าง โกรว์ธมายด์เซต สำหรับนักศึกษาหลักสูตรวิชาชีพครู. *วารสารราชพฤกษ์*, 16(3), 57-63.
- นฤมล สุนสวัสดิ์. (2558). การตั้งเป้าหมายของชีวิตและการทำงาน. *วารสารสนเทศ*, 14(2), 21-36.
- นาฏศิลป์ คชประเสริฐ. (2557). *ผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนห้วยคาพิทยาคม จังหวัดชัยนาท*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). *การแนะแนวเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). สงขลา: นำศิลป์โฆษณา.
- เนตรนิยมาศ วรรณพยนต์. (2560). วิธีครูกับการพัฒนากรอบความคิดศิษย์. *วารสารหาดใหญ่วิชาการ*, 15(2), 185-195.

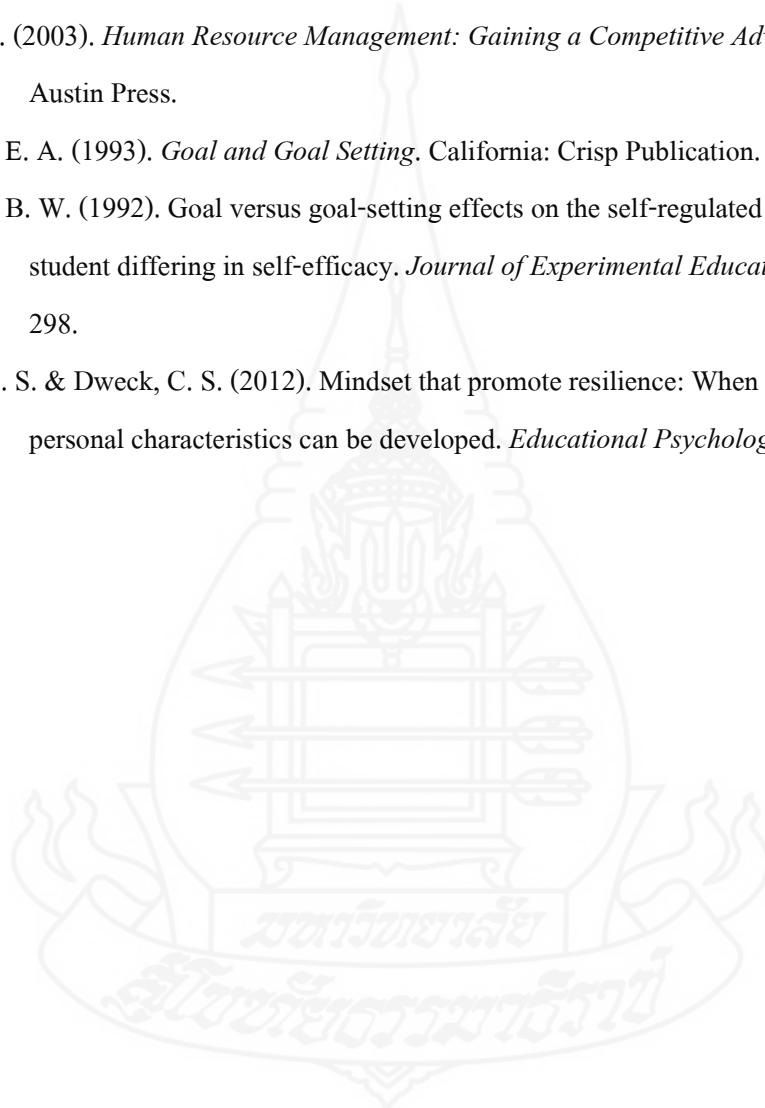


- นงลักษณ์ ประเสริฐ และคณะ. (2553). *คู่มือฝึกอบรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยวรรณ ปรีชานุกูล. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพเพื่อพัฒนาการรับรู้ด้านการศึกษาคือสายอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโคกคูมวิทยา จังหวัดลพบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). *การแนะแนวเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พรีนติ้ง เฮาส์
- พิภพ อุดร, และครรชิตพล ยศพรไพบูล. (2561). *องค์ประกอบการเขียนแผนธุรกิจของค้ประกอบที่ 4: วัตถุประสงค์และเป้าหมายทางธุรกิจ*. สืบค้นจาก <http://www.inventor.in.th/2012/2011-07-06-15-43-20/18-2011-07-15-14-24-12/19-2011-07-10-11-05-20.html?start=4>.
- พรรณภา ส่งแสงแก้ว. (2556). *ผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พาสนา นิยมบัตรเจริญ. (2551). *ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ภวิกา ภัทษา. (2553). *ผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางคณิตศาสตร์และการรับรู้ความสามารถของตนเองทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ภัทรพร กิ่งवालพรชัย. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมในงานและความพึงพอใจในงานโดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านและกรอบความคิดแบบยึดติด-เติบโตเป็นตัวแปรกำกับ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มุขिता อคทน, และวารากร ทรัพย์วิริยะปกรณ. (2561). *ผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 24(2), 182-194.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2554). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- \_\_\_\_\_. (2551). *การแนะแนวเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมัย, และโกศล มีคุณ. (2557). *แนวคิดทางการแนะแนว และทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนว และทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 1). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วชิรวิทย์ มาลาทอง, และจิตตินันท์ บุญสถิตกุล. (2558). ผลของกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา. *สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 8(1), 1108-1119.
- วัลภา สบายยิ่ง. (2557). *แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 2, น. 1-56. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วิสูตร แสงอรุณเลิศ. (2558). *มันเปลี่ยนเพราะเขียนเป่า*. กรุงเทพฯ: สตีลทอมอร์โรว์.
- ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ. (2561). *การพัฒนากรอบความคิด GROWTH MINDSET*. สืบค้นจาก [http://www.cepthailand.org/private\\_folder/e-book/KranPhantana\\_Growth\\_Mindset.pdf](http://www.cepthailand.org/private_folder/e-book/KranPhantana_Growth_Mindset.pdf).
- สมร ทองดี, และปราณี रामสูต. (2558). *การพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 9, 1-66). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุนันทา คานโกะ. (2554). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้องคำประกอบการตั้งเป้าหมายในการทำงาน และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการสอนที่มีต่อพฤติกรรมการสอนของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- แสงอรุณ ประสพกาญจน์. (2542). *ผลของการฝึกการตั้งเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- อรรถพล อนันตวรสกุล. (2561, 22 พฤศจิกายน). *แนวทางการศึกษาไทย พัฒนาทักษะใหม่ ช่วยเด็กไทยให้อยู่รอด* สืบค้นจาก <https://www.voicetv.co.th/read/ryVUAeIVG>.
- อารี พันธุ์มณี. (2542). *จิตวิทยาการสอน*. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ แกรมมี.

- Albaili, M. A. (1998). Cognitive Strategies and Academic Achievement Among United Arab Emirates College Students, *Educational Psychology*, 18(2), 195-203.
- Blackwell, L. A., Trzesniewski, K. H, & Dweck, C. S. (2007). Theories of intelligence and achievement across the junior high school transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Brecht, G. (1996). *Sorting out goals*. Sydney: Prentice Hall.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Mindset: How you can fulfill your potential*. Constable & Robinson Limited.
- \_\_\_\_\_. (2015). Test your mindset. *Retriever November*, 3, 2015, from <http://www.mindsetonline.com/testyoumindset/step1.php>
- Carol S. Dweck. (2561). *Mindset ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา* แปลจาก Mindset โดย (พรรณิษฐิรวงศ์) กรุงเทพฯ: วีเลิร์น.
- Dave Lavinsky. (2558). *ตั้งเป้าหมายใช้ชัดเจนเท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งทาง* แปลจาก Goal start at the end โดย (วิชา ปิณฑามุก ) นนทบุรี: ปราณพับลิชชิ่ง.
- Hadipoor, M., Jomehri, F., & Ahadi, H. (2015). The effect of training program based on theory of mindset about intelligence on learning behaviors of preschoolers (4-6 Years): A three stage experiment. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(8), 1047-1055.
- Haimovitz, K., Wormington, S. V., & Corpus, J. H. (2011). *Dangerous mindset: How beliefs about intelligence predict motivational change*. *Learning and Individual Differences*, 21(6), 747-752.
- Haslam, S. A. (2001). *Psychology in Organizations: the Social Identity Approach*. London: Sage Publications.
- Gibson, R. L. (1980). Teacher Opinion of High School Guidance Program. *The Personal and Guidance Journal*, 44,416-422.
- Locke, E. A. & G. P. Latham. (1990). *A theory of Goal Setting & Task Performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- \_\_\_\_\_. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task motivation*. New Jersey: Prentice Hall.

- Moreano, G. (2004). *The Relationship between academic self-concept, causal attribution for success and failure, and academic achievement in pre-adolescent*. Retrieved from [http://www.self.ox.ac.uk/Conferences/2004\\_Moreano.pdf](http://www.self.ox.ac.uk/Conferences/2004_Moreano.pdf)
- Muchinsky, P. M. (1990). *Psychology Applied to Work: An Introduction to Industrial and Organization Psychology*. North Carolina: Brooks/Core Publishing.
- Noe, R. A. (2003). *Human Resource Management: Gaining a Competitive Advantage*. Illinois: Austin Press.
- Rouillard, E. A. (1993). *Goal and Goal Setting*. California: Crisp Publication.
- Tuckman, B. W. (1992). Goal versus goal-setting effects on the self-regulated performance of student differing in self-efficacy. *Journal of Experimental Education*, 58(4), 291-298.
- Yeager, D. S. & Dweck, C. S. (2012). Mindset that promote resilience: When student believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
ตัวอย่างเอกสารที่ใช้ในการทำวิจัย







ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อริยา คูหา

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๑-๓๙๖๔๔๒๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)//

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวพรทิพย์ แม่นทรง

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๑-๓๙๖๔๔๒๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (ว)/

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางจิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๑-๓๙๖๔๔๒๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางมลฤดี แพทย์ปฐม

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๑-๓๙๖๔๔๒๔





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวขวัญฤดี เอี้ยวเล็ก

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๑-๓๙๖๔๔๒๔



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (ป)/๑๕๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุมัติครุภัณฑ์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนขจรเกียรติศึกษา

ด้วยนางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้  
ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย โดยดำเนินการทดลองเครื่องมือกับ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๓๐ คน ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาเรียนตามปกติของนักเรียน และ  
ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติครุภัณฑ์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา  
และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕  
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗  
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๑-๓๙๖๔๔๒๔





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๕๒

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนขจรเกียรติศึกษา

ด้วยนางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้  
ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๓ ESC  
โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ  
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

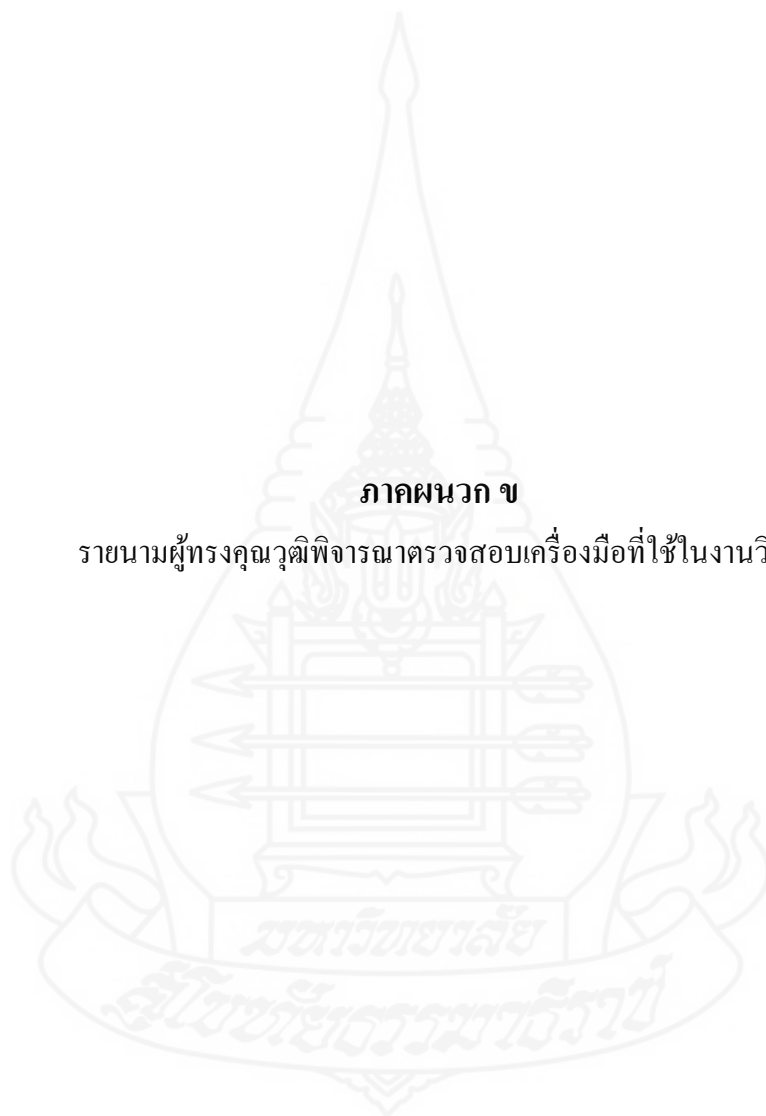
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๑-๓๙๖๔๔๒๔

**ภาคผนวก ข**

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อริยา กุหา  
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี  
 วุฒิการศึกษา  
 ระดับปริญญาตรี ศศ.บ. (ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว)  
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
 ระดับปริญญาโท M.A. (เกียรตินิยมอันดับ 2) Panjab University, India  
 ระดับปริญญาเอก Ph.D (Educational Psychology) Panjab University, India  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ
  - หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
  - ประธานสภาอาจารย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
  - คณะกรรมการบริหารหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวัดผลและวิจัยการศึกษา
  - รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและวิจัย คณะศึกษาศาสตร์
  
2. ชื่อ นางสาวพรทิพย์ แม่นทรง  
 สถานที่ทำงาน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
 วุฒิการศึกษา  
 ระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (คณะศึกษาศาสตร์) สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว  
 (เกียรตินิยมอันดับ 2) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี  
 ระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ
  - บริการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบเดี่ยว และแบบกลุ่ม
  - บริการส่งเสริมพัฒนาการทุกช่วงวัย และกลุ่มเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
  - ผู้รับผิดชอบโครงการค่ายทักษะชีวิตสำหรับเด็ก
  - วิทยากร และอาจารย์พิเศษหัวข้อเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต
  - ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยหัวข้อเกี่ยวกับจิตวิทยา

3. ชื่อ นางจิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย  
 วุฒิการศึกษา  
 ระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (คณะศึกษาศาสตร์) สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว  
 ระดับปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) การแนะแนวและการปรึกษาเชิง  
 จิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ  
 - ครู คศ.3  
 - หัวหน้างานแนะแนว
4. ชื่อ นางมลฤดี แพทย์ปฐม  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย  
 วุฒิการศึกษา  
 ระดับปริญญาตรี การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.บ.) วิชาเอกการแนะแนว มหาวิทยาลัยทักษิณ  
 ระดับปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) การแนะแนวและการปรึกษาเชิง  
 จิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ  
 - ครู คศ.2  
 - สอนกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 3 และ 5  
 - จัดบริการแนะแนว 5 บริการ  
 - ประสานงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
5. ชื่อ นางสาวขวัญฤดี เอี่ยมเล็ก  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนเทศบาลบ้านบางเหนียว  
 วุฒิการศึกษา  
 ระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (คณะศึกษาศาสตร์) สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว  
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี  
 ระดับปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย  
 रामคำแหง

ประสบการณ์หรือความชำนาญ

- ปี พ.ศ. 2550 – 2554 นักจิตวิทยาบ้านพักเด็กและครอบครัว จังหวัดภูเก็ต
- ปี พ.ศ. 2554 ถึงปัจจุบัน ครู คศ.2 หัวหน้างานแนะแนว
- หัวหน้างานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- รับผิดชอบดำเนินงานโครงการทุนการศึกษา เข็มบ้าน แนะแนวศึกษาต่อ





ภาคผนวก ก

ผลการตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

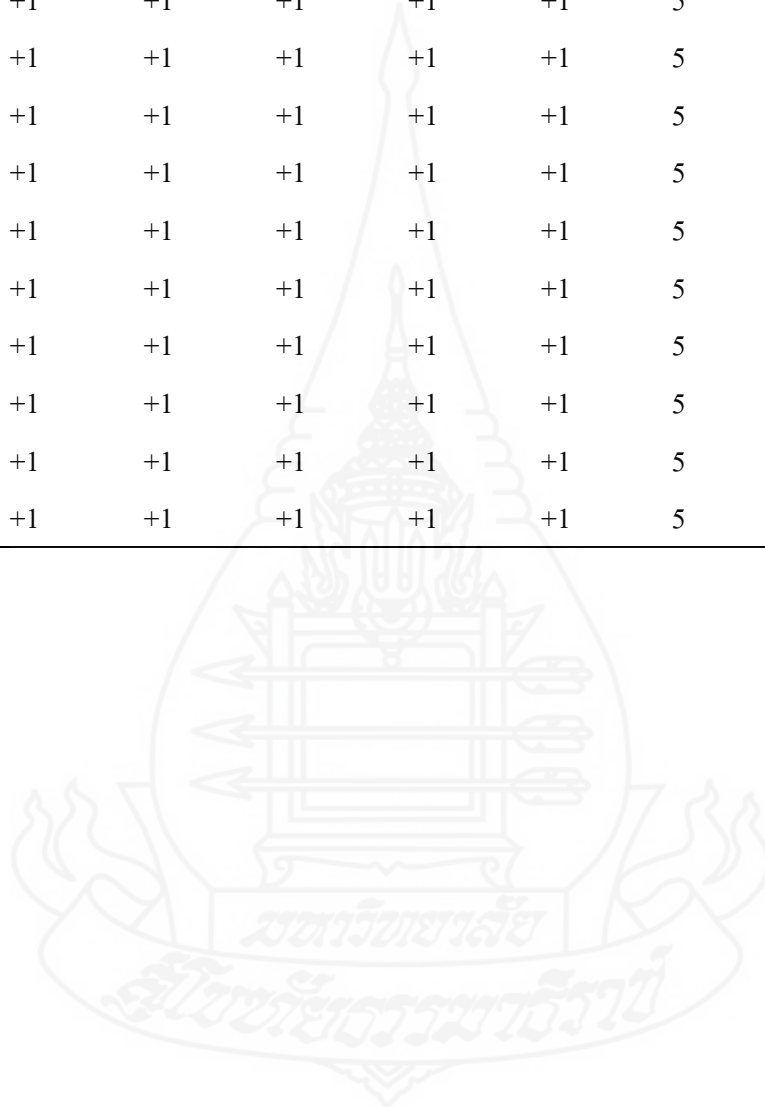


ตารางที่ ค.1 ผลการลงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของแบบวัด  
การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

ข้อ ที่	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	1	1	ใช้ได้
2	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
3	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7	+1	0	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้
8	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ตารางที่ ค.1 (ต่อ)

ข้อ ที่	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้



**ตารางที่ ค.2** ผลการลงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

กิจกรรม ครั้งที่	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

**ภาคผนวก ง**

ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา



ตารางที่ 1.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	แปล ผล
1	ฉันรู้ว่าข้อดีและข้อด้อยในตัวของฉันมีอะไรบ้าง	.425	ใช้ได้
2	ฉันมีเป้าหมายและความต้องการในชีวิต	.747	ใช้ได้
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันถนัดในด้านใด	.590	ใช้ได้
4	ฉันตั้งใจเรียนและชอบค้นคว้าเพิ่มเติมในรายวิชาที่ฉันสนใจ	.418	ใช้ได้
5	ฉันไม่สามารถบอกได้ว่าฉันจะเรียนต่อในแผนการเรียนใด	.766	ใช้ได้
6	ฉันรู้ว่าฉันเก่งในด้านใด	.521	ใช้ได้
7	ฉันไม่รู้ว่าฉันสนใจในด้านใด	.604	ใช้ได้
8	ฉันสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียนได้อย่างชัดเจน	.697	ใช้ได้
9	ฉันไม่สามารถกำหนดเป้าหมายทางการเรียนได้ว่าจะเรียนต่อในด้านใด	.663	ใช้ได้
10	ฉันทำตามขั้นตอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเรียน	.420	ใช้ได้
11	ฉันกำหนดเป้าหมายในการเรียนทั้งระดับมัธยมศึกษาและระดับมหาวิทยาลัย	.502	ใช้ได้
12	ฉันคิดว่าการวางแผนเป้าหมายทางการเรียนเป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน	.487	ใช้ได้
13	ฉันมีความตั้งใจในการทำให้เป้าหมายทางการศึกษาประสบความสำเร็จ	.745	ใช้ได้
14	ฉันกำหนดเป้าหมายทางการเรียนทั้งระยะสั้นและระยะยาว	.419	ใช้ได้
15	ฉันสามารถกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการไปสู่เป้าหมาย	.621	ใช้ได้
16	ฉันคิดว่าการวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายไม่มีความสำคัญสำหรับฉัน	.590	ใช้ได้
17	ฉันหาแนวทางที่ดีที่สุดในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย	.619	ใช้ได้
18	ฉันวางแผนโดยมีการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน	.425	ใช้ได้
19	ฉันบอกไม่ได้ว่าขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายต้องทำอย่างไร	.680	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	แปล ผล
20	การวางแผนในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน	.674	ใช้ได้
21	เมื่อฉันตั้งเป้าหมายแล้ว ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ในการไปสู่เป้าหมาย	.570	ใช้ได้
22	ฉันสามารถแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน	.523	ใช้ได้
23	ฉันคิดว่าการเกิดปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติตามแผนเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นได้	.647	ใช้ได้
24	ฉันไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายได้	.483	ใช้ได้
25	ฉันสามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติตามเป้าหมายทางการศึกษาที่ได้วางไว้	.686	ใช้ได้
26	ฉันมีความตั้งใจและพยายามไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาที่ตั้งไว้	.686	ใช้ได้
27	ฉันสามารถฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาที่ตั้งไว้	.719	ใช้ได้
28	ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา	.614	ใช้ได้
29	ฉันรับฟังข้อคิดเห็นทั้งทางบวกและทางลบ	.648	ใช้ได้
30	ฉันได้รับคำแนะนำในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างชัดเจน	.557	ใช้ได้
31	ฉันสามารถตัดสินใจได้ว่าควรปรับปรุงการกระทำของตนเอง	.405	ใช้ได้
32	การได้รับข้อมูลป้อนกลับทำให้ฉันได้ปฏิบัติตามแผนได้ถูกต้อง	.534	ใช้ได้
33	การได้รับข้อมูลป้อนกลับทำให้ฉันมั่นใจในการปฏิบัติตามเป้าหมายทางการศึกษาที่ตั้งไว้	.688	ใช้ได้
34	ฉันเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติตามแผน	.578	ใช้ได้
35	ฉันได้รับแนวทางการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติตามแผน	.587	ใช้ได้

ความเที่ยงของแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาทั้งหมดมีค่าเท่ากับ .95 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .41 -.76





**ภาคผนวก จ**

ตัวอย่างแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

## แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

คำชี้แจง : โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. แผนการเรียน  วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์  YE
3. เกรดเฉลี่ย.....
4. อาชีพบิดา.....อาชีพมารดา.....  
อาชีพผู้ปกครอง.....
5. รายได้ครอบครัวต่อเดือน
  - 10,000 – 30,000 บาท
  - 30,001 – 50,000 บาท
  - 50,001 – 100,000 บาท
  - 100,000 บาทขึ้นไป

**ส่วนที่ 2** แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

ให้นักเรียนเลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย (✓) ในข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนเลือก ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
0	ฉันสามารถตั้งเป้าหมายทางการเรียนได้		✓			

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	ฉันรู้ว่าข้อดีและข้อด้อยในตัวของฉันมี อะไรบ้าง					
2	ฉันมีเป้าหมายและความต้องการในชีวิต					
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันถนัดในด้านใด					
4	ฉันตั้งใจเรียนและชอบค้นคว้าเพิ่มเติมใน รายวิชาที่ฉันสนใจ					
5	ฉันไม่สามารถบอกได้ว่าฉันจะเรียนต่อใน แผนการเรียนใด					
6	ฉันรู้ว่าฉันเก่งในด้านใด					
7	ฉันไม่รู้ว่าฉันสนใจในด้านใด					
8	ฉันสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียนได้ อย่างชัดเจน					
9	ฉันไม่สามารถกำหนดเป้าหมายทางการเรียนได้ ว่าจะเรียนต่อในด้านใด					
10	ฉันทำตามขั้นตอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ทางการเรียน					
11	ฉันกำหนดเป้าหมายในการเรียนทั้งระดับ มัธยมศึกษาและระดับมหาวิทยาลัย					
12	ฉันคิดว่าการวางเป้าหมายทางการเรียนเป็นสิ่ง ที่ยากสำหรับฉัน					
13	ฉันมีความตั้งใจในการทำให้เป้าหมายทางการ ศึกษาประสบความสำเร็จ					
14	ฉันกำหนดเป้าหมายทางการเรียนทั้งระยะสั้น และระยะยาว					

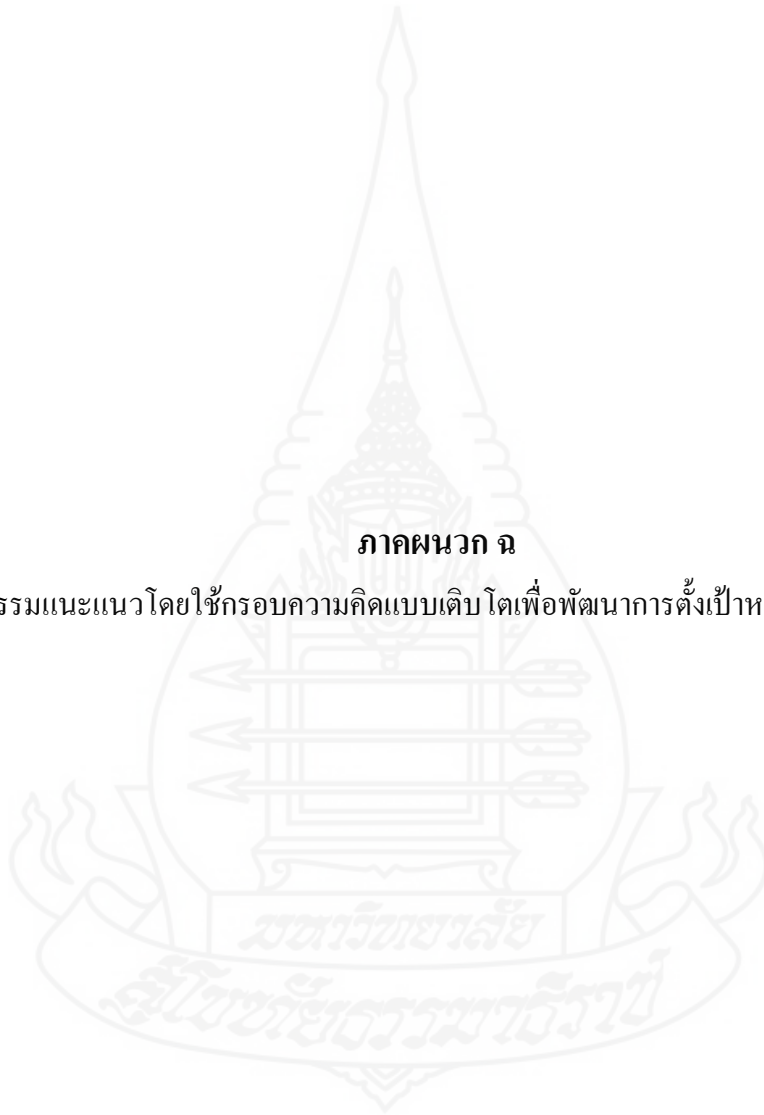
ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
15	ฉันสามารถกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการไปสู่เป้าหมาย					
16	ฉันคิดว่าการวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายไม่มีความสำคัญสำหรับฉัน					
17	ฉันหาแนวทางที่ดีที่สุดในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย					
18	ฉันวางแผนโดยมีการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน					
19	ฉันบอกไม่ได้ว่าขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายต้องทำอะไร					
20	การวางแผนในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน					
21	เมื่อฉันตั้งเป้าหมายแล้ว ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ในการไปสู่เป้าหมาย					
22	ฉันสามารถแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน					
23	ฉันคิดว่าการเกิดปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติตามแผนเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นได้					
24	ฉันไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายได้					
25	ฉันสามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติตามเป้าหมายทางการศึกษาที่ได้วางไว้					
26	ฉันมีความตั้งใจและพยายามไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาที่ตั้งไว้					
27	ฉันสามารถฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาที่ตั้งไว้					

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
28	ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา					
29	ฉันรับฟังข้อคิดเห็นทั้งทางบวกและทางลบ					
30	ฉันได้รับคำแนะนำในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างชัดเจน					
31	ฉันสามารถตัดสินใจได้ว่าควรปรับปรุงการกระทำของตนเอง					
32	การได้รับข้อมูลป้อนกลับทำให้ฉันได้ปฏิบัติตามแผนได้ถูกต้อง					
33	การได้รับข้อมูลป้อนกลับทำให้ฉันมั่นใจในการปฏิบัติตามเป้าหมายทางการศึกษาที่วางไว้					
34	ฉันเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติตามแผน					
35	ฉันได้รับแนวทางการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติตามแผน					



ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา





## คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต โดยมีการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3) กลุ่มเป้าหมาย 4) วัตถุประสงค์ 5) สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม 6) วิธีดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป และ 7) การประเมินผลกิจกรรม

ชุดกิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 12 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตามองค์ประกอบ ดังนี้ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การกำหนดเป้าหมาย 3) การวางแผนปฏิบัติ 4) การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน และ 5) การได้รับข้อมูลป้อนกลับ และมีวิธีการในการจัดกิจกรรม คือ 1) สอนให้นักเรียนเข้าใจว่าการเรียนรู้สามารถเพิ่มศักยภาพของสมองได้ 2) สอนให้นักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมายในการเรียน 3) ไม่พลาดเมื่อผิดพลาด 4) ใช้พลังของคำว่า “ยัง” 5) ชมที่ความพยายามและกระบวนการ และ 6) ให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา



โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

องค์ประกอบ	ครั้งที่/ วันที่จัด	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
	1 15/05/62	เริ่มการเรียนรู้..... คุณครูช่วยชี้แจง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและนักเรียนและระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>4. นักเรียนทำแบบวัดการศึกษา (Pre-Test) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฐมนิเทศ ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</li> <li>- เป็นกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน</li> <li>- นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</li> <li>- กิจกรรม ทำใบงานเป้าหมายนั้น....สำคัญไฉน</li> </ul>
การรู้จักตนเอง	2 22/05/62	เปลี่ยนความคิด... ชีวิตเปลี่ยน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง การทำงานของสมอง การเติบโตของสมอง</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบรรยาย เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของสมอง</li> </ul>

องค์ประกอบ	ครั้งที่/ วันที่จัด	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
			<p>2. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นความสำคัญของสมองที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน</p> <p>3. นักเรียนมีความเข้าใจในการพัฒนาของสมอง</p> <p>4. นักเรียนมีความเชื่อว่าศักยภาพและความสามารถสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>- การบรรยาย เรื่อง การทำงานของสมอง</p> <p>- คู่มือทัศน สมอง สมอง สมอง และไขความลับของสมอง</p> <p>- กิจกรรมกลุ่ม ทำใบงาน เรื่อง สมองพัฒนาได้อย่างไร</p> <p>- เกมฝึกความจำ</p> <p>- ศึกษาใบความรู้ เรื่อง 10 วิธีพัฒนาสมองให้ฉลาดขึ้น</p>
การรู้จักตนเอง	3 27/05/62	รู้จักตนเองดี ..สู่การมีเป้าหมายชัดเจน	<p>1. นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ ทักษะ เศรษฐกิจ และสุขภาพร่างกาย เป็นต้น</p> <p>2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองเพื่อเป็นประกอบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาได้</p>	<p>- การบรรยาย เรื่อง การรู้จักและเข้าใจตนเอง</p> <p>- กิจกรรมจดหมายน้อย</p> <p>- ทำแบบประเมินบุคลิกภาพตามตัวบ่งชี้ของมายเออร์ – บริกส์ (MBTI)</p> <p>- ศึกษาใบความรู้ เรื่อง การรู้จักตนเอง</p>
การกำหนดเป้าหมาย	4 29/05/62	ความสำเร็จเกิดได้...จากการตั้งเป้าหมายที่ดี	<p>1. นักเรียนมีความรู้และเข้าใจในองค์ประกอบของเป้าหมายทางการศึกษา</p> <p>2. นักเรียนรู้และเข้าใจกระบวนการในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</p>	<p>- การบรรยาย เรื่อง องค์ประกอบของเป้าหมายทางการศึกษา</p> <p>- ศึกษาบุคคลตัวอย่างนางสาวบงกช พงษ์อัคคีรา (แคท)</p>

องค์ประกอบ	ครั้งที่/ วันที่จัด	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- คู่มือทัศนศึกษา</li> <li>- การศึกษาด้วยหัวใจ... ให้เด็กประเมินตนเอง และการตั้งเป้าหมายในการเรียนของเด็ก</li> <li>- กิจกรรม ทำใบงาน เรื่อง เป้าหมายดีมีหลักการ?</li> <li>- ศึกษาใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมาย</li> </ul>
การกำหนดเป้าหมาย	5 5/06/62	ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้ฝึกการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาตามขั้นตอนและองค์ประกอบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</li> <li>2. นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองได้ ทั้งเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว</li> <li>3. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบรรยาย เรื่อง ขั้นตอนและองค์ประกอบการตั้งเป้าหมาย</li> <li>- คู่มือทัศนศึกษา เรื่อง วิธีคิด ทำให้เราชนะทุกอย่าง</li> <li>- กิจกรรม ทำใบงาน เรื่อง ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จทางการศึกษา</li> <li>- ใบงาน เรื่อง แนวทางสู่ความสำเร็จของฉัน</li> <li>- ศึกษาใบความรู้ เรื่อง ตั้งเป้าหมายอย่างไรให้สำเร็จ</li> </ul>
การวางแผนปฏิบัติ	6 10/06/62	มาเป็นนักวางแผนกันเถอะ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนมีแนวทางในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบรรยาย การวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย</li> </ul>

องค์ประกอบ	ครั้งที่/ วันที่จัด	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
			2. นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการในการปฏิบัติ เพื่อความสำเร็จในการไปสู่เป้าหมาย	- กิจกรรม “นักวางแผนสู่เป้าหมาย” - ทำใบงานกิจกรรม “นักวางแผนสู่เป้าหมาย” - ทำใบงาน “การวางแผนทางการศึกษาของฉัน”
การวางแผนปฏิบัติ	7 12/06/62	เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว	1. นักเรียนสามารถนำเสนอแนวทางในการไปสู่เป้าหมาย ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว 2. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับในการกำหนดแนวทางการวางแผนทางการศึกษา	- การบรรยาย เรื่อง แนวทางในการไปสู่เป้าหมาย - คู่มือทัศน์ “สอบได้ที่ 1 ทุกคน” - กิจกรรม ทำใบงาน “เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว” - ศึกษาใบความรู้ “5 วิธีการช่วยให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ”
การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน	8 17/06/62	ความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย	1. นักเรียนตระหนักถึงความตั้งใจและความพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ 2. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้	- กิจกรรม ทำใบงาน “มุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อไปสู่เป้าหมาย”

องค์ประกอบ	ครั้งที่/ วันที่จัด	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน	9 19/06/62	บันทึกความสำเร็จ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้</li> <li>2. นักเรียนสามารถแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน</li> <li>3. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบรรยาย เรื่อง การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน</li> <li>- กิจกรรม ทำใบงาน ต้นไม้แห่งความสำเร็จ</li> <li>- คู่มือทัศนคติ ทานกบ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น</li> <li>- ศึกษาใบความรู้ 8 วิธี “สร้างวินัยให้กับตนเอง” เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ</li> </ul>
การได้รับข้อมูลป้อนกลับ	10 24/06/62	เรียนรู้ความผิดพลาด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเรียนรู้ความผิดพลาดจากการปฏิบัติที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผน</li> <li>2. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับ เป็นข้อมูลป้อนกลับที่เน้นพฤติกรรมและกระบวนการ</li> <li>3. นักเรียนสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบรรยาย เรื่อง 10 วิธีคิดพิชิตความสำเร็จ</li> <li>- กิจกรรมทำใบงาน “ทำอย่างไรเมื่อไม่เป็นไปตามแผน”</li> <li>- ศึกษาใบความรู้ “10 วิธีคิดพิชิตความสำเร็จ”</li> <li>- คู่มือทัศนคติ “หนี่พั้นล้าน! แต่ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย "ศิริวัฒน์ แชนด์วิช" ตำนานของคนที่ไม่ยอมแพ้”</li> </ul>
การได้รับข้อมูลป้อนกลับ	11 26/06/62	ใช้พลังของคำว่ายัง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเปลี่ยนมุมมองจากกรอบความคิดแบบติดเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต ด้วยคำว่า “ยัง”</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบรรยาย เรื่อง พลังของคำว่า “ยัง” (Power of YET)</li> </ul>

องค์ประกอบ	ครั้งที่/ วันที่จัด	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
			<p>2. นักเรียนมีความตระหนักว่าผลลัพธ์ที่มีในปัจจุบันไม่ใช่จุดสิ้นสุด สามารถเปลี่ยนแปลง และสามารถไปถึงเป้าหมายได้ในอนาคต</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม ทำไปงาน “Power of YET”</li> <li>- คู่มือทัศนวิธีปรับ Mindset ฉบับพร้อมใช้</li> </ul>
	12 1/07/62	<p>ผ่านการเรียนรู้...มุ่งสู่การพัฒนา</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของตนเอง</p> <p>3. นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (Post-Test) หลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การอภิปราย</li> <li>- กิจกรรม เขียนแสดงความรู้สึก</li> <li>- นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา</li> </ul>



## ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

1. ชื่อกิจกรรม เริ่มการเรียนรู้.....คุณครูช่วยชี้แจง (ปฐมนิเทศ)
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและนักเรียน และระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม
  2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
  3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
  4. นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (Pre-Test) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
  2. ใบงาน เป้าหมายนั้น....สำคัญไฉน
6. วิธีดำเนินกิจกรรม

### ขั้นนำกิจกรรม

ครูกล่าวทักทายนักเรียน ครูให้นักเรียนเตรียมความพร้อมด้วยการหลับตา ครูใช้คำถาม “ให้นักเรียนบอกเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ตามที่นักเรียนได้ตั้งไว้” โดยมีเงื่อนไขว่า คนที่สามารถตอบคำถามได้นั้นจะต้องยกมือขึ้นและครูจะให้สัญญาณในการตอบด้วยการแตะที่บ่า เมื่อตอบเสร็จแล้วนักเรียนสามารถลืมตาได้ และตั้งใจฟังคำตอบของเพื่อนจนครบทุกคน

### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ใช้เวลา 15 นาที
2. ครูอธิบายความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย
3. ครูแจกใบงาน เป้าหมายนั้น....สำคัญไฉน ให้นักเรียน ครูชี้แจงให้นักเรียนเขียนชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่ให้เรียบร้อย จากนั้นให้นักเรียนได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการตั้งเป้าหมาย และนำเสนอเป้าหมายของตนเอง

#### 4. ครูสุ่มและให้ตัวแทนนักเรียนเพื่อนำเสนอ

##### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ครูสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียน และชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดังนี้ ครูชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียนที่ต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเข้าร่วมกิจกรรม ประโยชน์และสิ่งทีนักเรียนจะได้รับ
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ครูได้ชี้แจงไป

#### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมและการสรุปของนักเรียน



“เป้าหมายนั้น...สำคัญไฉน”

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

**ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

เป้าหมายทางการศึกษาของฉัน คือ.....  
.....  
.....

## ครั้งที่ 2 ชุดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง

1. ชื่อกิจกรรม เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับ โครงสร้างและหน้าที่ของสมอง การทำงานของสมอง และการเติบโตของสมอง
  2. เพื่อให้ นักเรียน ได้เห็นความสำคัญของสมองที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน
  3. นักเรียนมีความเข้าใจในการพัฒนาของสมอง
  4. นักเรียนมีความเชื่อว่าศักยภาพและความสามารถสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. วิดีทัศน์ สมอง สมอง สมอง
  2. วิดีทัศน์ ไขความลับของสมอง
  3. เกมฝึกความจำ
  4. แผ่นภาพสมองของมนุษย์
  5. ใบงาน เรื่อง สมองพัฒนาได้อย่างไร
  6. ใบความรู้ เรื่อง 10 วิธีพัฒนาสมองให้ฉลาดขึ้น
  7. ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง มารู้จักสมองกันเถอะ
6. วิธีดำเนินกิจกรรม
 

**ขั้นนำกิจกรรม**

ครูกล่าวทักทายนักเรียน ครูให้นักเรียนเล่นเกมฝึกความจำ โดยให้นักเรียนศึกษาภาพ 20 ภาพ เปลี่ยนภาพไปมาจากจอโปรเจคเตอร์ แล้วให้เวลานักเรียน 1 นาที ในการเขียนสิ่งที่เห็นลงไป ในกระดาษ ให้โอกาสนักเรียนอีกหนึ่งครั้งในการศึกษาภาพ เปลี่ยนภาพซ้ำลง และใช้เวลา 2 นาที ในการเขียนสิ่งที่เห็นลงไป ในกระดาษ จากนั้นครูสรุปกิจกรรมเปรียบเทียบผลที่ได้จากความตั้งใจของนักเรียน และเน้นที่การเรียนรู้และการฝึกบ่อยๆ จากนั้นครูให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์ สมอง

สมอง สมอง และ วิถีทัศน์ไขความลับของสมอง เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับ โครงสร้างและหน้าที่ของสมอง การทำงานของสมอง และการเติบโตของสมอง

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูแผ่นภาพสมองของมนุษย์ อธิบายและยกตัวอย่างในเนื้อหา ดังนี้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ โครงสร้างและหน้าที่ของสมอง การทำงานของสมอง การเชื่อมโยงความรู้เกี่ยวกับ โครงสร้างหน้าที่ การทำงาน และการเติบโตของสมองกับชีวิตประจำวัน
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยให้นักเรียนนับเลข นักเรียนที่นับเลขเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน กลุ่มละ 4-5 คน
3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม เลขานุการ และตัวแทนนำเสนอ
4. จากนั้นครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มทำใบงาน สมองพัฒนาได้อย่างไร โดยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย
5. เมื่อเสร็จแล้วให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ (ครูให้การเสริมแรงนักเรียนแต่ละกลุ่มที่ออกมานำเสนอ)

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของสมองที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน การพัฒนาสมองและการพัฒนาศักยภาพของนักเรียน และเน้นย้ำถึงความสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อว่าศักยภาพและความสามารถสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีความคิดเชิงบวกในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้

### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. การถาม-ตอบการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
3. การอภิปรายผลและการสรุปกิจกรรมของนักเรียน
4. แบบบันทึกการเรียนรู้

## ใบงาน เรื่อง สมองพัฒนาได้อย่างไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันระดมความคิด หัวข้อ วิธีการพัฒนาสมองเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง



## สมาชิกในกลุ่มที่ .....

1. ....ชั้น.....เลขที่.....  
 2. ....ชั้น.....เลขที่.....  
 3. ....ชั้น.....เลขที่.....  
 4. ....ชั้น.....เลขที่.....  
 5. ....ชั้น.....เลขที่.....

### ใบความรู้ เรื่อง 10 วิธีพัฒนาสมองให้ฉลาดขึ้น



รู้ไหมว่าสมองสามารถอยู่อย่างมีประสิทธิภาพดี ไม่มีมัน ไม่เบลอ ไม่เสื่อมได้ยาวนานเกือบถึงร้อยปีเลยนะ แต่ที่เราารู้สึกว่าทำไมยิ่งแก่ ก็ยิ่งเบลอ นั่นก็เป็นเพราะพฤติกรรมของเราที่ไปทำร้ายสมองต่างหาก แต่ในทางกลับกัน ถ้าเราดูแลสมองอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้สมองเราทำงานได้ดีขึ้น คิดอะไรก็คิดออกแล้วจะทำอย่างไรให้สมองเรายังทำงานได้ดี ไม่เบลอ ไม่มีมัน ลองมาดูวิธีนี้กันค่ะ หากทำเป็นประจำ สมองดีแน่นอน ไม่ว่าจะมียุเท่าไรก็ตาม

#### 10 วิธีพัฒนาสมองให้ฉลาดขึ้นกว่าเดิม

##### 1. ทำอะไรใหม่ๆ บ้าง

การลงมือทำอะไรใหม่ๆ หรือออกไปหาประสบการณ์ใหม่ๆ จะช่วยกระตุ้นสมองเราให้ทำงานได้ดีขึ้น และเพิ่มความเป็นอัจฉริยะของเราให้เพิ่มขึ้นได้ อย่างมีแต่จมอยู่กับสิ่งเดิมๆ ออกไปหาสิ่งใหม่ๆ บ้าง เพื่อกระตุ้นสมองเราให้สดชื่น และเบิกบานขึ้น

##### 2. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ใช่แค่ช่วยลดน้ำหนัก หรือดีต่อสุขภาพกายเท่านั้น แต่มันยังดีมาก ๆ ต่อสมองเราด้วยค่ะ ช่วยให้เลือดในสมองไหลเวียนได้ดี แล้วยังช่วยให้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็วขึ้น ซึ่งผลสรุปนี้ได้มาจากการวิจัยที่ศึกษากับลิง โดยเปรียบเทียบระหว่างลิงที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย พบว่าลิงที่ออกกำลังกายจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เร็วกว่าลิงที่ไม่ออกกำลังกายถึง 2 เท่า และนักวิจัยก็คาดว่า ผลนี้ก็จะเป็นอย่างเดียวกันกับมนุษย์เช่นกันค่ะ



### 3. ฝึกฝนความจำ

ถ้าอยากมีความจำที่ดี ก็ต้องขึ้นอยู่กับการฝึกฝนของเราด้วยค่ะ ถ้าเราไม่ฝึกจำอะไรเลย ต้องดูโพล เปิดสมุดดูตลอดเวลา ความจำเราก็จะไม่ได้รับการพัฒนา เราอาจจะเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการจดจำเบอร์โทรศัพท์ ชื่ออีเมลของเพื่อน หรือตารางงานของแต่ละวันค่ะ

### 4. หมั่นสงสัยอยู่เสมอ

มีความอยากรู้อยากเห็น ตั้งคำถามกับทุกสิ่งจะช่วยให้อะไรที่เรามองเราให้ทำงาน และบางทีอาจจะทำให้เกิดไอเดียใหม่ๆ ขึ้นจากการเป็นคนช่างสงสัย ความอยากรู้อยากเห็นได้ด้วยนะ

### 5. คิดบวก

สิ่งที่ทำร้ายสมองอันดับต้นๆ ก็คือ ความเครียดค่ะ และการคิดลบบ่อยๆ ก็ทำให้เราเครียดขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว เพราะขณะที่เราเครียด สมองเราจะหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ออกมามากมาย แต่การคิดบวกเข้าไป จะช่วยทำให้ดีต่อเซลล์สมองเรา ลดความตึงเครียด และความวิตกกังวลได้ด้วย

### 6. กินกรดไขมันโอเมก้า 3

อาหารการกินก็เป็นเรื่องสำคัญค่ะ เพราะสมองเราต้องใช้สารอาหารถึง 20% ในการหล่อเลี้ยงสมอง อาหารที่เข่าว่ากันว่าดีต่อสมองมากๆ เลขก็คือ กรดไขมันโอเมก้า 3 จะช่วยบำรุงสมองและดีต่อความจำค่ะ มีงานวิจัยหนึ่งที่ทำให้กลุ่มคนสูงอายุที่มีปัญหาเรื่องความจำ หันมากินกรดไขมันโอเมก้า 3 วันละ 900 มิลลิกรัมเป็นเวลา 4 เดือน พบว่าปัญหาดังกล่าวดีขึ้น นอกจากนี้ อาหารจำพวกผัก ผลไม้ที่มีวิตามินสูงๆ ก็ดีต่อสมองเราเช่นกัน

### 7. อ่านหนังสือช่วยได้

ทุกวันนี้เราคงจะสังเกตเห็นได้ว่า เราใช้เวลากับหนังสือน้อยลง หลังจากสมาร์ทโฟนเข้ามา มีบทบาทมากขึ้น แต่รู้ไหมว่า การอ่านหนังสือนั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสมองเรามากๆ ค่ะ เพราะการอ่านจะช่วยส่งเสริมเรื่องจินตนาการ ตัวหนังสือที่ไม่มีภาพ จะช่วยทำให้เราจินตนาการถึงภาพ เป็นการพัฒนาสมองไปในตัว และการจ้องมองกระดาษก็ยังไม่ทำร้ายสายตาเราอีกด้วย

### 8. ฝึกใช้แผนที่บ่อยๆ

แม้การใช้แผนที่จะเป็นเรื่องยาก ขวນให้ปวดหัวสักนิด แต่ที่เราปวดหัว งงๆ เนี่ย ก็เพราะสมองเรามันกำลังถูกใช้งานค่ะ ทำให้สมองเราได้รับการฝึกฝน จากการแปลภาพเส้นทางจากแผนที่

กับเส้นทางบนถนนจริงๆ ต่อจากนี้ไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องกลัวค่ะ ฝึกอ่านแผนที่ นอกจากจะทำให้เราไม่หลงแล้ว ยังได้ฝึกพัฒนาสมองเรอีกด้วยนะ

### 9. พยายามอย่าใช้เครื่องคิดเลข

สมัยนี้เทคโนโลยีช่วยให้ชีวิตเราสะดวกสบายมากขึ้น แม้แต่การคิดเลข ก็ไม่ต้องมานั่งนับนิ้ว คิดในใจ แค่เปิดสมาร์ตโฟน ก็มีโปรแกรมช่วยเราคิดคำนวณได้แล้ว แต่การใช้เครื่องช่วยคิดเลขบ่อยๆ ก็ไม่ดีเท่าไรหรอกนะ เพราะสมองเราจะไม่ได้ฝึกฝนให้คิด ดังนั้น ลองกลับไปใช้ชีวิตสมัยที่เราเรียนบ้างก็ได้ค่ะ อย่างเช่นการคิดเลขในใจ คำนวณตัวเลขเอง โดยไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ใดช่วย

### 10. นอนหลับให้เพียงพอ

เคล็ดลับพิเศษที่ช่วยพัฒนาสมองเราได้ดีสุดๆ ต้องเป็นสิ่งนี้เลย “การนอน” เนี่ยแหละ นอนให้เพียงพอจะช่วยฟื้นฟูเซลล์สมองให้สดชื่น และในขณะที่เรานอน สมองก็จะทำหน้าที่เรียบเรียงบันทึกข้อมูลที่เรารับมาในวันนั้น ช่วยให้ระบบความจำเราดีขึ้น ไม่เสื่อมเร็ว ซึ่งช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเข้านอนก็คือ 4 ทุ่มค่ะ เพราะช่วงเวลานี้จะทำให้สมองเราได้รับโกรท ฮอร์โมนที่ช่วยซ่อมแซมเซลล์ได้ดีที่สุด

ที่มา <https://www.idskinexpert.com/knowledge/>





## ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง มารู้อัจฉริยะกันเถอะ

### สมอง

กระบวนการคิดและการจดจำเป็นหน้าที่อันดับต้นๆของ สมอง ที่เราจะนึกถึง แทบทุกครั้ง เราเชื่อมโยงความสามารถในการจำของคนๆ หนึ่งกับประสิทธิภาพของสมองเสมอ ประโยคที่ได้ยินกันจนเป็นเรื่องธรรมดาก็คือ เด็กคนนี้หัวดีจึงสอบได้คะแนนดี เด็กคนนี้หัวไม่ดีจึงสอบตกตลอด ความหมายในคำพูดเหล่านั้นก็คือศักยภาพสมองของเด็กแต่ละคนที่ไม่เท่ากันนั่นเอง แต่ความจริงแล้วจะเป็นเพราะศักยภาพของสมองเพียงอย่างเดียวตามที่หลายคนเข้าใจหรือไม่ คงต้องลงรายละเอียดให้ลึกลงไปว่าความจำกับสมองนั้นมีบทบาทต่อกันมากน้อยแค่ไหน

การทำงานของสมองนั้นสลับซับซ้อนมาก ถึงแม้ว่าเราจะมีการศึกษาเกี่ยวกับหน้าที่และส่วนประกอบของสมองจนทำให้เราได้รู้จักกับสมองมากยิ่งขึ้นแล้ว แต่นั่นก็เป็นเพียงส่วนน้อยเมื่อเทียบกับความลับที่ซ่อนอยู่ของสมอง โดยเฉพาะเรื่องของความจำ เรายังไม่สามารถกำหนดเป็นกฎเกณฑ์มาตรฐานได้เลยว่า จะต้องกระตุ้นอย่างไร คนๆ หนึ่งถึงจะมีความจำที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ หรือเมื่อความทรงจำสูญหายไปเราจะต้องทำอะไรถึงจะเรียกความจำทั้งหมดให้กลับคืนมาได้ ข้อมูลที่มีจึงออกมาในรูปแบบของการให้แนวทางโดยรวมเท่านั้นเอง อย่างไรก็ตามเมื่อต้องการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความจำกับสมองก็ต้องศึกษาว่าสมองแต่ละส่วนทำหน้าที่อะไรบ้าง เพื่อใช้ต่อยอดในการศึกษาเชิงลึกต่อไป

### ส่วนประกอบและหน้าที่ของสมอง

สมองทุกส่วนจะทำงานสัมพันธ์กันในลักษณะเครือข่าย ต่อให้แต่ละส่วนมีหน้าที่หลักต่างกัน แต่การทำงานก็ไม่ได้แยกขาดจากกันโดยสิ้นเชิง สมองของมนุษย์สามารถแบ่งได้เป็น 3 ส่วนหลักๆ ดังนี้

#### 1. สมองส่วนหน้า (Forebrain)

สมองส่วนหน้าเป็นส่วนของก้อนสมองที่ใหญ่ที่สุด และมีรอยหยักมากที่สุดด้วย มีหน่วยย่อยที่ทำหน้าที่หลายอย่างรวมกันอยู่ในส่วนนี้ หน่วยย่อยเหล่านั้น ได้แก่

**ออลเฟกทอรีบัลบ์ (Olfactory Bulb) :** เป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าสุดของก้านสมอง มีหน้าที่หลักในการดมกลิ่นต่างๆ สมองส่วนนี้ไม่มีการพัฒนามากนักในมนุษย์ แต่เราใช้เยื่อในโพรงจมูกช่วยในการดมกลิ่นแทน

**ซีรีบรัม (Cerebrum) :** นี่เป็นส่วนสำคัญที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และการเพิ่มพูนความสามารถต่างๆ เป็นศูนย์กลางการทำงานด้านประสาทสัมผัสของร่างกาย ส่วนนี้ยังแยกย่อยได้อีก 4 ส่วนคือ

**สมองกลีบหน้า (Frontal Lobe)** ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับความคิด การตัดสินใจ สติปัญญา บุคลิก ความรู้สึก ความประทับใจ การมีเหตุผลคิดอย่างเป็นนามธรรม (Abstract Thinking) การพูด การใช้ภาษาและการออกเสียง

**สมองกลีบขมับ (Temporal Lobe)** ซีกซ้ายจะทำหน้าที่รับรู้และเข้าใจภาษา ส่วนซีกขวาจะเกี่ยวข้องกับการเข้าใจเสียงสูงต่ำในประโยค หรือในบทเพลง

**สมองกลีบข้างขม่อม/กระหม่อม (Parietal Lobe)** ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ การสัมผัส การรับรส ความเข้าใจในมิติสัมพันธ์ของร่างกายและสิ่งแวดล้อม

**สมองกลีบท้ายทอย (Occipital Lobe)** ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเห็นภาพ ซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสมองกลีบข้างขม่อม (parietal lobe) คือเมื่อมองเห็นแล้วก็รับรู้ได้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นคืออะไร หรือสิ่งที่ได้สัมผัสนั้นเป็นอย่างไร เป็นต้น

**ทาลามัส (Thalamus) :** เป็นศูนย์รวมของกระแสประสาทที่ผ่านเข้า-ออกทั้งหมด พูดให้เข้าใจง่ายก็คือเป็นสถานีถ่ายทอดที่ทำหน้าที่กระจายคำสั่งไปยังส่วนต่างๆ ทาลามัสเป็นอีกส่วนหนึ่งของสมองที่มีรายละเอียดเยอะมาก และร่างกายจะเจ็บปวดอย่างรุนแรงหากส่วนนี้ถูกทำลายไป

**ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) :** ศูนย์กลางของระบบประสาทอัตโนมัติ และสร้างฮอร์โมนเพื่อควบคุมการผลิตฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองอีกที เกี่ยวเนื่องกับการปรับอุณหภูมิของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และวงจรชีวิตเกือบทั้งหมด เช่น การนอนหลับและตื่น อากาศหิวและอิ่ม เป็นต้น

## 2.สมองส่วนกลาง (Midbrain)

ส่วนนี้ต่อเนื่องมาจากสมองส่วนหน้า และมี ออปติคัลโลบ (Optic Lobe) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุด ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของนัยน์ตาและการเปิดปิดของรูม่านตาด้วย

## 3.สมองส่วนท้าย (Hindbrain)

ส่วนท้ายสุดของสมองมีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 ส่วนดังนี้

**พอนส์ (Pons)** ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใบหน้า เช่น การเคี้ยว การหลั่งน้ำลาย เป็นต้น

**เมดัลลา (Medulla)** ทางผ่านของกระแสประสาทจากสมองสู่ไขสันหลัง

**ซีรีเบลลัม (Cerebellum)** ตรงนี้คือส่วนที่เราเรียกกันว่า “ สมองน้อย ” เป็นส่วนหลักในการประมวลการรับรู้และควบคุมการสั่งงานของสมอง

นอกจากนี้ก็ยังมีส่วนประกอบที่เราต้องรู้จักเพิ่มเติมอีก 2 อย่าง คือ ปมประสาทเบซัล และ สมองส่วน อมิกดาลา

**ปมประสาทเบซัล (Basal Ganglia) :** เป็นส่วนหนึ่งของระบบประสาทสั่งการ ทำหน้าที่ประสานงานเกี่ยวกับคำสั่งจากสมองเหนือเทา ซึ่งทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทั้งการวิ่ง เดิน และการขยับแขนขา นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยควบคุมพฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากแรงกระตุ้นความต้องการของมนุษย์ที่เรียกว่า impulse control อีกด้วย

**สมองส่วนอมิกดาลา (Amygdala) :** อมิกดาลาเป็นส่วนของสมองที่ถูกค้นพบจากการวิจัยเกี่ยวกับความกลัวของมนุษย์ เป็นสมองส่วนเล็กๆ ที่มีขนาดเท่ากับเมล็ดอัลมอนด์เท่านั้น ฝังอยู่ที่ซีรีเบลลัมและเชื่อมต่อกับไฮโปทาลามัส อมิกดาลาจะไวต่อความหวาดกลัวค่อนข้างมาก รวมไปถึง ความปวดร้าว และความเจ็บช้ำใจด้วย เมื่ออมิกดาลาถูกกระตุ้นก็จะเกิดกระบวนการเชื่อมโยงกับสมองส่วนอื่นๆ เพื่อบันทึกเป็นความทรงจำด้วย

เราจะเห็นว่าประเด็นของความจำจะจับกลุ่มอยู่ที่สมองส่วนหน้ามากที่สุด แต่ก็ยังไม่ได้แยกขาดออกจากส่วนอื่นๆ อย่างที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่าทุกส่วนของสมองนั้นเชื่อมโยงถึงกัน นั่นหมายความว่าถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดเสียหายไป ก็ต้องมีผลกระทบต่อสมองเกือบทั้งหมด และเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะพัฒนาแค่เฉพาะบางส่วนของสมองที่ต้องการได้เลย

### การกระตุ้นสมองเพื่อพัฒนาความจำ

ความเชื่อเก่าเกี่ยวกับสมองมีอยู่ว่า เมื่อเราอายุเพิ่มมากขึ้น สมองของเราจะเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ ทำให้คนสูงอายุเจ็บป่วยเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับสมองกันเยอะมาก เช่น อัลไซเมอร์ สมองเสื่อม พาร์กินสัน เป็นต้น แต่เมื่อมีการศึกษาแบบเจาะลึกลงไปเรื่อยๆ บวกกับนวัตกรรมทางการแพทย์ที่ส่งเสริมให้เข้าถึงความลับของสมองได้มากขึ้น จึงรู้ว่าอายุไม่ใช่ปัจจัยหลักหนึ่งเดียวในความเสื่อมของสมอง หมายความว่า ต่อให้อายุมากขึ้นเท่าไร เราก็สามารถมีมันสมองที่ดีเยี่ยมและทำงานเต็มประสิทธิภาพได้อยู่ดี หากได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

สมองเป็นอวัยวะมหัศจรรย์ที่ต้องการ “ การใช้งาน ” คล้ายๆ กับร่างกายที่ยังออกกำลังกายก็ยิ่งแข็งแรง คนที่ใช้สมองเพื่อคิดวิเคราะห์ หรือจินตนาการอยู่บ่อยๆ จึงมีแนวโน้มว่าสมองจะพัฒนาก้าวหน้ามากกว่าคนอื่นๆ โดยที่ไม่เกี่ยวกับเพศหรือวัยและไม่ใช่แค่การนึกคิดเท่านั้น เพราะการทำงานของสมองเชื่อมโยงมาถึงการแสดงออกและการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วย ดังที่เราจะเคยได้ยินเทคนิคของคนเก่งหลายๆ คนว่า ต้องออกกำลังกายอย่างเหมาะสมด้วยถึงจะฉลาด เมื่อไรที่เราออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สมองเราจะทำหน้าที่หลายอย่างพร้อมกัน เช่น ตัดสินใจ วางแผน ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นต้น มันจึงเป็นการใช้งานสมองอย่างเต็มที่ ต่อมาเป็นเรื่องของอารมณ์ มีหลายงานวิจัยที่ระบุแน่ชัดแล้วว่าคนที่มีความสุขหรืออารมณ์ดีซึ่งเป็นบวก นั่นคือ อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะ สนุกสนาน จะเสริมศักยภาพของสมองได้ดีกว่าคนที่มีความตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา

### เทคนิคเพิ่มความจำให้กับสมอง

นอกจากนี้ก็ยังมียุทธศาสตร์เล็กๆ น้อยๆ ที่เราสามารถใช้ในการกระตุ้นให้เกิดความจำที่ดีขึ้นได้ เทคนิคที่นิยมใช้กันมากมี ดังนี้

**ใช้ภาษาภาพ :** การผูกเรื่องราวหรือข้อมูลเข้ากับภาพจำ โดยเน้นภาพที่โดดเด่นหรือจำได้ง่าย จะทำให้จดจำสิ่งเหล่านั้นได้ดี ไม่เกิดความสับสนและไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก เพราะสมองไวต่อภาพมากกว่าข้อความ

**ใส่อารมณ์ความรู้สึก :** กรณีตัวอย่างง่ายๆ ก็คือภาพยนตร์ระทึกขวัญหรือภาพยนตร์สยองขวัญ เราจะจดจำได้ดีแทบทุกฉากทุกตอน เพราะมันน่ากลัว แต่ที่ต้องขยายความเพิ่มก็คือ ไม่จำเป็นต้องเป็นความกลัวเท่านั้น เราสามารถใส่อารมณ์แบบไหนก็ได้ให้กับข้อมูลที่ต้องการจดจำ ยิ่งใส่อารมณ์เข้มข้นมากเท่าไรก็ยิ่งช่วยให้จดจำได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

**เพิ่มจุดเด่น :** คนหลายคนเป็นที่จดจำของผู้อื่นก็เพราะมีจุดเด่นบางอย่าง การสร้างความแปลกหรือแตกต่างให้กับสิ่งที่เราต้องการจดจำก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาใช้ได้

**ทวนซ้ำ :** วิธีนี้บ้านเราใช้กันเยอะมากทีเดียว เช่น การให้เด็กท่องสูตรคูณ การท่องตารางธาตุในวิชาเคมี เป็นต้น พวกนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการทวนซ้ำ ถ้าเรามีเรื่องที่ต้องการจำ ก็ให้ยกเรื่องนั้นมาทวนซ้ำเมื่อเวลาผ่านไป เช่น วันนี้อ่านข้อมูลหนึ่งที่สำคัญไปแล้วรอบหนึ่ง อีกสองวันก็เอามาอ่านทวนใหม่ เป็นต้น

### สาเหตุความเสื่อมถอยของความจำ

อีกกรณีหนึ่งเกี่ยวกับความจำและสมองก็คือความเสื่อมสภาพ หากไม่ได้ฝึกใช้สมองอย่างต่อเนื่องและมีวินัย โดยทั่วไปสมองก็จะมีศักยภาพลดลงเรื่อยๆ ตามช่วงวัยที่เพิ่มขึ้น ยิ่งถ้ามีการใช้



สารเสพติดร่วมด้วยในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยกลางคน ก็จะยิ่งเร่งให้สมองเสื่อมสภาพได้เร็วขึ้นด้วย แต่การเสื่อมสภาพตามธรรมชาตินั้นก็ยังไม่ให้ผลลัพธ์ที่รุนแรงเท่ากับการที่สมองเกิดความเสียหาย เช่น อาการที่เนื้อเยื่อสมองตายไปจากโรคบางอย่างเกี่ยวกับสมอง อาการเลือดออกในโพรงสมอง เป็นต้น เมื่อมีอาการความทรงจำสูญหาย หรือเริ่มหลงๆ ลืมๆ บ้างแล้ว อย่างแรกก็ต้องเข้าพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นโรคเกี่ยวกับสมองที่ร้ายแรงหรือไม่ จะได้ดูแลรักษาได้ทันทั่วถึง แล้วจากนั้นก็เป็นที่ปรึกษาของครอบครัวที่ต้องให้ความเข้าใจและคอยกระตุ้นให้ผู้ที่เริ่มมีปัญหาด้านความจำ เพื่อให้เขาได้ใช้สมองส่วนของความจำมากกว่าเดิม อาจใช้วิธีการสอบถามพูดคุยในแบบที่ไม่เคร่งเครียดนัก ถ้ามองเกี่ยวกับเรื่องราวของวันที่ผ่านมา ผู้คนที่เคยรู้จัก เหตุการณ์เก่าๆ ที่ประทับใจ หรือพาเล่นเกมกับทำกิจกรรมที่กระตุ้นสมองบ้างเล็กน้อย

### การดูแลร่างกายเพื่อเสริมประสิทธิภาพของสมองและความจำ

1. **ฝึกการหายใจ :** สมองจะทำงานได้ดีมากในสภาวะที่มีออกซิเจนมากพอ การหายใจที่ถูกต้องจึงช่วยได้มาก วิธีการหายใจที่เป็นธรรมชาติของร่างกายก็คือ เมื่อหายใจเข้าท้องต้องป่องออกมา ไม่ใช่ส่วนหน้าอกหรือการยกไหล่ และเมื่อหายใจออกท้องต้องยุบเข้าไป
2. **ออกกำลังกาย :** การหมุนเวียนเลือดที่ดีช่วยอำนวยความสะดวกต่อการทำงานของสมองมาก และการออกกำลังกายก็เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกาย รวมถึงส่วนของสมองด้วย
3. **ควบคุมปริมาณไขมัน :** ระดับไขมันที่สูงกว่าเกณฑ์ที่เหมาะสม เป็นตัวการหนึ่งซึ่งทำให้หลอดเลือดในสมองมีปัญหา แน่นอวบส่งผลต่อการทำงานของสมองและความจำโดยตรง
4. **ดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ :** น้ำเป็นส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้เพราะเป็นองค์ประกอบหลักของร่างกาย การดื่มน้ำสะอาดมากพอกับความต้องการ จะช่วยให้ร่างกายและสมองสดชื่น ระบบโดยรวมทำงานได้ตามปกติ

ที่มา <https://amprohealth.com/dementia/brain-memory/>





## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

### ครั้งที่ 3 ชุดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง

1. ชื่อกิจกรรม รู้จักตัวเองดี...สู่การมีเป้าหมายชัดเจน
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ ทักษะ เศรษฐกิจ และสุขภาพร่างกาย เป็นต้น
  2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองเพื่อเป็นประกอบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาได้
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. การนำเสนอด้วยโปรแกรม Power Point เรื่อง การรู้จักและเข้าใจตนเอง
  2. แบบประเมินบุคลิกภาพตามตัวบ่งชี้ของมายเออร์ – บริกส์ (MBTI)
  3. กิจกรรม จดหมายน้อย
  4. ใบความรู้ เรื่อง การรู้จักตนเอง
6. วิธีดำเนินกิจกรรม
 

**ขั้นนำกิจกรรม**

ครูกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้คำถาม “ให้นักเรียนบอกสิ่งที่คุณชอบมากที่สุดที่คุณเองคนละ 1 อย่าง” “นักเรียนคิดว่าส่วนใดในร่างกายที่ชอบมากที่สุดเพราะอะไร” หรือ “นักเรียนคิดว่าตนเองมีลักษณะนิสัยอย่างไร” เป็นต้น ครูสรุปประเด็นคำตอบและเน้นให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักตนเอง

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

  1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามสมัครใจ กลุ่มละ 4-5 คน แล้วทำกิจกรรมจดหมายน้อย
  2. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนเขียนชื่อ ชื่อเล่น ชั้น เลขที่ แสดงความเป็นเจ้าของกระดาษ
  3. ครูชี้แจงขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้ ครูมีเวลาให้นักเรียน 2 นาที โดยให้นักเรียนเขียนสิ่งที่รับรู้เกี่ยวกับตนเอง เช่น บุคลิกภาพ รูปร่าง หน้าตา นิสัยใจคอ สิ่งที่ชอบไม่ชอบ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับตัวเองทั้งด้านที่ดีและไม่ดี เขียนมาให้ได้มากที่สุด จากนั้น ให้นักเรียนส่งกระดาษของตนเองให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามือ (เวียนทางขวา) นักเรียนแต่ละคนจะได้กระดาษของเพื่อน ครูให้เวลานักเรียน 1 นาที แล้วให้เขียนถึงเพื่อนที่เป็นเจ้าของกระดาษว่ารู้จักเพื่อนคนนั้น

อย่างไรบ้าง (ตามแนวที่บอกครั้งแรก) เวียนกันจนครบทุกคนในกลุ่ม โดยครูจะเป็นผู้ให้สัญญาณในการเปลี่ยน เมื่อครบแล้วส่งคืนเจ้าของกระดาษ แล้วอ่านของตนเอง

4. ครูให้นักเรียนพิจารณาข้อดี ข้อด้วย/ ข้อบกพร่องของตนเองว่ามีอะไรบ้างควรปรับปรุง และควรส่งเสริมอะไรบ้าง

5. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำแบบประเมินบุคลิกภาพตามตัวบ่งชี้ของมายเออร์ – บริกส์ (MBTI)

6. เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วให้นักเรียนคิดคะแนนตามเกณฑ์ โดยนายบนจ่อโปรเจกเตอร์

7. นักเรียนดูผลจากตารางแสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์ – บริกส์ และอาชีพที่เหมาะสมกับลักษณะบุคลิกภาพ

8. นักเรียนจดบันทึกลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง และอาชีพที่เหมาะสมกับลักษณะบุคลิกภาพ

9. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง การรู้จักตนเอง ให้นักเรียนได้ศึกษา

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการรู้จักตนเอง ประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และเน้นย้ำถึงความสำคัญในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ และให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้

### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจทำแบบประเมินบุคลิกภาพตามตัวบ่งชี้ของมายเออร์ – บริกส์ (MBTI)

2. การถาม-ตอบการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

3. การอภิปรายผลและการสรุปกิจกรรมของนักเรียน

4. แบบบันทึกการเรียนรู้

## แบบตรวจวัดคุณลักษณะบุคลิกภาพผู้นำของมายเออร์-บริกส์

(The Myers – Briggs Type Indicator : MBTI)

รศ.สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์

[http:// suthep.ricr.ac.th](http://suthep.ricr.ac.th)

แบบวัดตามตัวบ่งชี้ ของมายเออร์ –บริกส์ (The Myers – Briggs Type Indicator : MBTI) เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพที่พัฒนาขึ้น โดย Katharine C.Briggs และ Briggs Myers จากแนวคิดของ Carl Jung เกี่ยวกับการจัดประเภทของบุคลิกภาพ (Jung's personality typology) แบบทดสอบดังกล่าวประกอบด้วยคำถาม 100 ข้อ ที่ใช้วัดบุคลิกภาพ โดยให้บุคคลตอบคำถามว่า ตนรู้สึกหรือปฏิบัติอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ของแต่ละคำถามเหล่านั้น จากคำตอบที่ได้นำมาจัดกลุ่มใหม่ว่า ตรงกับบุคลิกภาพแบบใด

แนวคิดการจัดบุคลิกภาพแบบนี้ ซึ่ง คาร์ล จุง ได้เฝ้าสังเกตพฤติกรรมของมนุษย์จำนวนมาก พบว่า พฤติกรรมมิได้เป็นลักษณะเฉพาะของคนใดคนหนึ่งแต่หลาย ๆ คนสามารถมีแบบ (patterns) ของพฤติกรรมที่เหมือนหรือคล้าย ๆ กันได้ โดยเป็นพฤติกรรมที่เป็นระบบระเบียบ (Orderly) ที่มีความถาวรคงเส้นคงวา แบบของพฤติกรรมที่ทำให้คนแตกต่างกันก็คือแบบที่คนมักแสดงออกบ่อย ๆ (Preferences) ซึ่งจะสะท้อนเจตคติของบุคคลที่มีต่อโลก ได้แก่ การมีลักษณะของคนที่เปิดเผย (Extrovert เขียนย่อ E) กับการมีลักษณะของคนแบบเก็บตัว (Introvert เขียนย่อ I)

บุคคลที่มีคุณลักษณะแบบเปิดเผย (Extrovert, E) จะสนใจต่อภายนอก ชอบการสนทนาตอบ และเต็มใจให้การยอมรับต่อเหตุการณ์ใด ๆ ต้องการเข้าไปมีอิทธิพลและได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์นั้นชอบความสนุกสนานชอบมีเพื่อนและรู้จักคนอื่น จากผลงานการวิจัยของมายเออร์ (Myers, 1963) พบว่า ผู้บริหารที่เป็นแบบบุคลิกที่เปิดเผย มักจะมีวิธีการทำงานที่หลากหลายและเร่งรีบ มักไม่ชอบกระบวนการที่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่อดทนต่อการรอคอยหรือการทำงานซ้ำ มุ่งความสำเร็จที่ผลของงานทำอะไรรวดเร็ว (บางครั้งเร็วกว่าความคิด) และเก่งในการติดต่อสื่อสาร

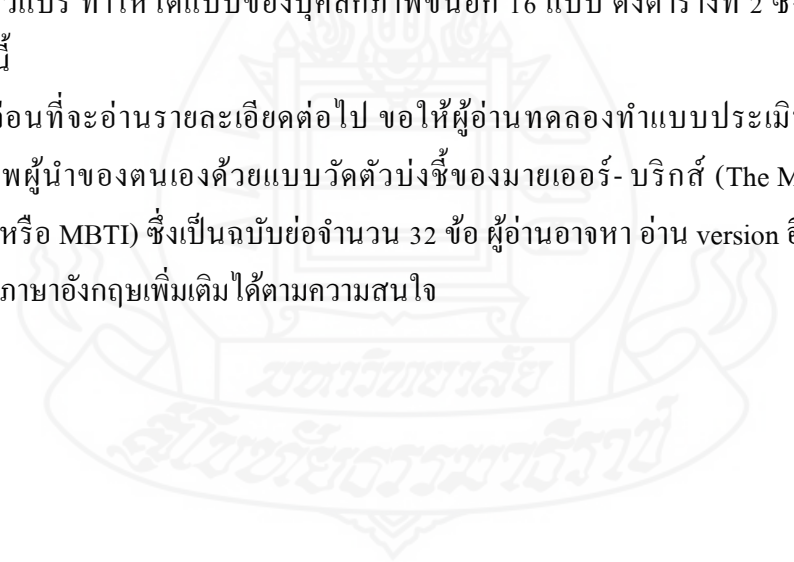
ส่วนคนที่มีความลักษณะแบบเก็บตัว (Introvert, I) เป็นผู้ที่ชอบครุ่นคิดแต่เรื่องและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นการติดอยู่กับโลกภายในของตนเอง ทั้งความคิดและความรู้สึก จึงมักไม่ค่อยไว้วางใจใคร พยายามตัดขาดออกจากเหตุการณ์ภายนอก มีความรู้สึกหงอยเหงาและไม่อยากคบหาสมาคมกับคนอื่น จากผลงานวิจัยของมายเออร์ พบว่า ผู้บริหารที่มีบุคลิกแบบเก็บตัว ชอบใช้สมาธิในการทำงานเงียบ ๆ ระมัดระวังในเรื่องของรายละเอียด ก่อนลงมือปฏิบัติใด ๆ จะคิดแล้วคิดอีกเป็นเวลานานและมักพอใจที่จะทำงานนั้นตามลำพัง

มายเออร์มีความเห็นว่า ไม่มีมนุษย์คนใดที่จะมีคุณลักษณะแบบใดแบบหนึ่งล้วน ๆ เพียงอย่างเดียวแต่ทุกคนจะอยู่ในสภาพของการสร้างสมดุลของบุคลิกภาพระหว่างแบบเปิดเผย (Extrovert) กับแบบเก็บตัว (Introvert) ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ คาร์ล จุง ได้เสนอตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีผลต่อบุคลิกภาพขึ้น 2 มิติ โดยมิติแรก คือ การรับรู้ (Perception dimensional หรือ P) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรที่เกี่ยวกับวิธีการรับรู้ข้อมูลของมนุษย์ 2 วิธีซึ่งอยู่ปลายขั้วคนละด้านของแกนต่อเนื่องกันได้แก่วิธีการรู้ด้วยประสาทสัมผัส (Sensing หรือ S) ซึ่งต้องอาศัยประสาททั้ง 5 ทางกายกับวิธีการรู้ด้วยการหยั่งรู้ (Intuition หรือ N) ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์ในอดีต ส่วนมิติที่สอง คือการวินิจฉัยตัดสิน (Judgment dimension หรือ J) ซึ่งเป็นการลงความเห็นหรือตีความข้อมูลที่รับรู้จากมิติแรก มิตินี้ประกอบด้วยตัวแปร 2 ตัว อยู่ปลายขั้วสุดของแกนต่อเนื่องกันได้แก่วิธีการคิด (Thinking หรือ T) ซึ่งต้องใช้หลักเหตุผลและการวิเคราะห์ กับวิธีการใช้ความรู้สึก (Feeling หรือ F) ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเห็น ความรู้สึกส่วนตัวเป็นหลัก เช่น ดีหรือเลว ชอบหรือเกลียด เป็นต้น จึงมักเกี่ยวกับอารมณ์ส่วนบุคคลด้วย

คาร์ล จุง ได้ใช้ตัวแปรทั้งสี่ดังกล่าว มาผสมผสานแบบ แมทริกซ์ เกิดเป็นแบบของบุคลิกภาพหลักขึ้น 4 แบบ ดังตารางที่ 1 และนำตัวแปรทั้ง 8 ตัวดังกล่าวมาแล้วตอนต้นมาจัดเป็นชุด ๆ ละ 4 ตัวแปร ทำให้ได้แบบของบุคลิกภาพขึ้นอีก 16 แบบ ดังตารางที่ 2 ซึ่งอยู่ตอนท้ายของบทความนี้

ก่อนที่จะอ่านรายละเอียดต่อไป ขอให้ผู้อ่านทดลองทำแบบประเมินคุณลักษณะทางบุคลิกภาพผู้นำของตนเองด้วยแบบวัดตัวบ่งชี้ของมายเออร์-บริกส์ (The Myers-Briggs Type Indicator หรือ MBTI) ซึ่งเป็นฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ ผู้อ่านอาจหา อ่าน version อื่น ๆ จากอินเทอร์เน็ตที่เป็นภาษาอังกฤษเพิ่มเติมได้ตามความสนใจ



## แบบประเมินบุคลิกภาพตามตัวบ่งชี้ของมายเออร์ – บริกส์ (MBTI)

คำอธิบาย : ในแต่ละข้อให้เลือกเพียงตัวเลือก “ก” หรือ “ข” เพียงตัวเลือกเดียวที่สอดคล้องกับตัว  
ท่านมากที่สุด (แม้จะชอบทั้งคู่ก็ต้องเลือกเพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้น)

1. ข้าพเจ้าชอบที่จะ
  - ก. แก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่มีความสลับซับซ้อน
  - ข. เลือกทำงานที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว
2. ข้าพเจ้าชอบที่จะ
  - ก. ทำงานตามลำพังในที่สงบเงียบ
  - ข. อยู่ตรงที่งานกำลังดำเนินอยู่
3. ข้าพเจ้าชอบหัวหน้าที่
  - ก. ได้สร้างและกำหนดเกณฑ์การทำงานและการตัดสินใจไว้ให้แล้ว
  - ข. ใส่ใจต่อความต้องการและช่วยเหลือลูกน้องรายบุคคล
4. เมื่อข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับ โครงการ ข้าพเจ้าต้องการ
  - ก. ทำให้เสร็จและปิดโครงการทันที
  - ข. ไม่รีบปิดโครงการเพื่อไว้หากต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
5. เมื่อต้องตัดสินใจ สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึง คือ
  - ก. การคิดเชิงเหตุผล การมีข้อมูลและความคิดเห็น
  - ข. ความรู้สึกและค่านิยมของคน
6. เมื่อต้องทำงาน โครงการ ข้าพเจ้าจะ...
  - ก. คิดทบทวนหลายครั้งก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะเริ่มดำเนินการอย่างไร
  - ข. เริ่มต้นลงมือทำงานทันที พร้อมกับคิดไปทำไปที่ละขั้น
7. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้าชอบที่จะ ...
  - ก. คงวิธีการควบคุมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
  - ข. ตรวจสอบหาแนวทางต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ดำเนินการ

8. ในการทำงานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. ทำพร้อมกันหลายโครงการ และพยายามหาความรู้จากแต่ละ โครงการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
  - ข. เลือกทำโครงการที่มีความท้าทายมากที่สุดเพียง โครงการเดียวและจะทุ่มเทอย่างเต็มที่
9. ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. จัดทำรายการและแผนการทำงานก่อนที่จะเริ่มต้นทำงาน และไม่พอใจอย่างยิ่งถ้าถูกปรับเปลี่ยนไปจากแผนที่กำหนดไว้
  - ข. หลีกเลียงการทำแผนแต่จะปล่อยให้งานคืบหน้าไปเองขณะที่ทำงานนั้น
10. เมื่ออภิปรายปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถ...
- ก. มองเห็นภาพรวมได้โดยง่าย
  - ข. เข้าใจจุดใดจุดหนึ่งของสถานการณ์นั้น ได้อย่างลึกซึ้งได้โดยง่าย
11. เมื่อมีเสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้นที่ทำงานหรือที่บ้าน ปกติข้าพเจ้า
- ก. รู้สึกว่าเป็นเสียงที่รบกวนการทำงาน
  - ข. ไม่รังเกียจที่จะรับสายโทรศัพท์นั้น
12. คำใดที่อธิบายตรงกับตัวข้าพเจ้าได้ดีกว่ากัน ระหว่าง ...
- ก. การวิเคราะห์ (analytical)
  - ข. ความเข้าอกเข้าใจ (empathetic)
13. เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำการบ้าน ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. ทำอย่างสม่ำเสมอและคงเส้นคงวา
  - ข. ทำอย่างเต็มที่แต่มีช่วงหยุดเป็นช่วง ๆ
14. เมื่อข้าพเจ้าเกิดได้ยินใครพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ข้าพเจ้ามักจะพยายาม...
- ก. นำมาเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เก่าของข้าพเจ้าและคิดว่าคล้ายกันไหม
  - ข. วิเคราะห์และประเมินเนื้อหาที่ได้ยินนั้น
15. เมื่อข้าพเจ้าเกิดความคิดใหม่ขึ้น ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. ลงมือทำดู
  - ข. ลองพิจารณาใคร่ครวญความคิดใหม่นั้นอีกหลายครั้ง



16. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ติกรอบงานให้เคลิบเคลิ้ม เพื่อที่จะมองเห็นภาพได้ชัดเจนและตรงประเด็นยิ่งขึ้น
  - ขยายขอบเขตงานออกไป เพื่อให้สามารถครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ครบ
17. เมื่อข้าพเจ้าอ่านอะไรก็ได้แล้วแต่ ข้าพเจ้ามักจะ ...
- เพ่งความคิดไปยังข้อความที่เขียนนั้น
  - อ่านแต่ละบรรทัด เพื่อหาคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความคิดต่าง ๆ
18. เมื่อข้าพเจ้าจำเป็นต้องตัดสินใจโดยเร่งด่วน ข้าพเจ้ามักจะ...
- รู้สึกอึดอัดใจและอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม
  - สามารถตัดสินใจได้จากข้อมูลที่เท่าที่มีอยู่
19. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักจะ...
- ค่อย ๆ ประมวลผลความคิดตนเองในขณะที่พูดถึงเรื่องนั้น
  - พูดออกไปก็ต่อเมื่อได้ใคร่ครวญความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างดีแล้ว
20. ในการทำงาน ประเด็นที่ข้าพเจ้าชอบใช้เวลาค่อนข้างมากกว่าคือ
- ประเด็นที่เกี่ยวกับความคิด
  - ประเด็นที่เกี่ยวกับคน
21. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักถูกรบกวนให้รำคาญใจกับคนที่...
- ชอบเสนอความคิดมากมายที่ยังขาดความชัดเจน
  - ทำให้เสียเวลาที่ประชุมไปกับการพูดถึงรายละเอียดของการทำงานอย่างถี่ถ้วน
22. ข้าพเจ้าชอบเป็น...
- คนตื่นเช้า
  - คนนอนดึก
23. รูปแบบการเตรียมพร้อมก่อนเข้าร่วมประชุมของข้าพเจ้า คือ
- อยากเข้าประชุมและได้แสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุม
  - เตรียมตัวพร้อมเต็มที่ และขีดเขียนวาระหัวข้อการประชุมนั้นออกมา
24. ในที่ประชุมข้าพเจ้าชอบคนที่ ...
- สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดี
  - ให้ความสำคัญกับงาน

25. ข้าพเจ้าชอบการทำงานกับหน่วยงานที่ ...
- ก. กระตุ้นการใช้ปัญญาในการทำงานให้กับข้าพเจ้า
  - ข. ข้าพเจ้าผูกพันกับเป้าหมายและพันธกิจ
26. ช่วงสุดสัปดาห์ ข้าพเจ้ามักจะ...
- ก. วางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง
  - ข. ไปดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วจึงตัดสินใจเข้าร่วมตามนั้น
27. ข้าพเจ้าเป็นคนประเภท...
- ก. ชอบออกไปพบปะผู้คน
  - ข. ชอบใช้ความคิดไตร่ตรอง
28. ข้าพเจ้าชอบทำงานกับหัวหน้าที่...
- ก. เต็มไปด้วยความคิดใหม่ ๆ
  - ข. เป็นนักปฏิบัติที่ดี
- ตั้งแต่ข้อ 29 –32 แต่ละข้อมี 2 ข้อความให้เลือกเพียงอย่างเดียวระหว่าง “ก” หรือ “ข”
- 29 ก. สังคม (social)
- ข. เป็นทฤษฎี (theoretical)
30. ก. ความเป็นเจ้าความคิด (ingenuity)
- ข. ความเป็นนักปฏิบัติ (practicality)
31. ก. การจัดรูปแบบ (organized)
- ข. การยืดหยุ่นได้ (adaptable)
32. ก. คล่องแคล่ว (active)
- ข. การมีสมาธิ (concentration)

การให้คะแนน : นับ 1 คะแนน สำหรับแต่ละคำตอบของท่านในแบบเฉลยต่อไปนี้

ก.	คะแนนสำหรับ "T"	คะแนนสำหรับ "E"	คะแนนสำหรับ "S"	คะแนนสำหรับ "N"
	2 a	2 b	1 b	1 a
	6 a	6 b	10 b	10 a
	11 a	11 b	13 a	13 b
	15 b	15 a	16 a	16 b
	19 b	19 a	17 a	17 b
	22 a	22 b	21 a	21 b
	27 b	27 a	28 b	28 a
	32 b	32 a	30 b	30 a
	รวมคะแนน _____	_____	_____	_____

- ท่านได้คะแนน "T" กับ "E" อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน "T" เท่ากับ "E" ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 11)

- ท่านได้คะแนน "S" กับ "N" อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน "S" เท่ากับ "N" ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 16)

ข.	คะแนนสำหรับ "T"	คะแนนสำหรับ "F"	คะแนนสำหรับ "J"	คะแนนสำหรับ "P"
	3 a	3 b	4 a	4 b
	5 a	5 b	7 a	7 b
	12 a	12 b	8 b	8 a
	14 b	14 a	9 a	9 b
	20 a	20 b	18 b	18 a
	24 b	24 a	23 b	23 a
	25 a	25 b	26 a	26 b
	29 b	29 a	31 a	31 b
	รวมคะแนน _____	_____	_____	_____

- ท่านได้คะแนน "T" กับ "F" อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน "T" เท่ากับ "F" ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 24)

- ท่านได้คะแนน "J" กับ "P" อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน "J" เท่ากับ "P" ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 23)

สรุป คะแนนของท่านคือ I หรือ E \_\_\_\_\_, S หรือ N \_\_\_\_\_, T หรือ F \_\_\_\_\_, J หรือ P \_\_\_\_\_

ดังนั้นแบบ MBTI ของท่านคือ \_\_\_\_\_ (ตัวอย่าง เช่น INTJ; ESFP ฯลฯ)

เมื่อท่านได้แบบ MBTI แล้วขอให้ท่านนำไปตรวจคุณลักษณะบุคลิกภาพของท่านได้จาก ตารางที่ 2 ที่อยู่ในหน้าต่อไป ในระยะหลังนี้พบว่าการนำแบบทดสอบ MBTI นี้ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้านภาวะผู้นำเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่า คุณลักษณะบุคลิกภาพแบบใดแบบหนึ่งใน 16 แบบของ MBIT ที่เหมาะสมที่สุดต่อการเป็นผู้นำ โดยทั้ง 16 แบบนี้ แต่ละแบบอาจก่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพของผู้นำได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีหลักการงานเช่นเดียวกับแนวคิดเรื่องสมองโดยรวมของเฮร์มานน์(Herrmann's whole brain concept) ที่เคยกล่าวมาแล้วใน Leadership #15 กล่าวคือผู้นำสามารถเรียนรู้การปรับใช้แบบบุคลิกภาพเด่นต่าง ๆ ให้เกิด สมดุลเหมาะสมและสอดคล้องกับการนำไปใช้กับผู้ตามและสถานการณ์ได้เป็นรายกรณีไป อย่างไรก็ตามมีผลวิจัยประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ ก็คือ คุณลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E) ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเป็นผู้นำ กลับพบว่าในโลกแห่งความเป็นจริง มีผู้นำที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัวจำนวนที่ใกล้เคียงกับผู้นำที่มีบุคลิกภาพแบบขบถเก็บตัว (Introverts หรือ I) ส่วนในแง่การรับรู้โดยการสัมผัส (Sensing) กับการหยั่งรู้(Intuition) นั้น ผลวิจัยพบว่า ผู้นำที่เด่นการรับรู้แบบการสัมผัส (Sensing) มักพบมากในสาขางานอาชีพที่หวังผลเป็นรูปธรรมได้รวดเร็วในระยะสั้น ๆ เช่น งานก่อสร้าง บัญชีและงานผลิตอุตสาหกรรม เป็นต้น ส่วนผู้นำที่มักมีลักษณะเด่นในการรับรู้แบบและหยั่งรู้ (Intuition) มักพบมากในงานอาชีพที่หวังผลระยะยาวหรืองานที่ต้องคิดริเริ่มใหม่ ส่วนในมิติที่เกี่ยวเนื่องกับการวินิจฉัยตัดสินใจ (Judgment dimension หรือ J) ซึ่งแบ่งเป็น 2 แบบ ผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking หรือ T) มักพบมากในงานอาชีพธุรกิจและอุตสาหกรรมต่าง ๆ ตลอดจนวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เป็นต้น หรือแม้แต่งานอาชีพ เช่น งานแนะแนวให้คำปรึกษาหารือ ซึ่งเดิมผู้นำหน่วยงานประเภทนี้มักเป็นผู้นำที่เน้นการรู้สึก (Feeling หรือ F) ก็หันมาแต่งตั้งผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking, T) ขึ้นเป็นผู้นำหน่วยงาน และประเด็นสุดท้ายที่ผลงานวิจัยพบว่ามีความคงเส้นคงวาเสมอก็คือ ผู้นำส่วนใหญ่จะมีลักษณะเด่นทางด้านวินิจฉัยตัดสินใจ (Judging Type) แทบทั้งสิ้น โดยเฉพาะการมีลักษณะเด่นของผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking, T) แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า คุณลักษณะด้านอื่น ๆ จะไม่มีผลต่อความมีประสิทธิภาพของผู้นำ ซึ่งอาจมาจากการทำวิจัยเรื่องนี้ยังไม่ค่อยถี่ถ้วนที่จะสรุปได้ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างแบบการคิด (Cognitive style) กับแบบภาวะผู้นำ 2 ประเภทที่ต้องอาศัยคุณลักษณะส่วนตัวของผู้นำ นั่นคือ ภาวะผู้นำโดยเสน่ห์หา (Charismatic leadership) กับภาวะผู้นำเปลี่ยนแปลงสภาพหรือภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational leadership) ซึ่งเป็นทฤษฎีด้านภาวะผู้นำที่นิยมอย่างกว้างขวางในยุคปัจจุบัน

## แบบบุคลิกภาพสำคัญ 4 แบบตามแนวคิด MBTI

### การคิด , Thinking



แบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์ – บริกส์

(แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S)

ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการชอบเก็บตัว (Introverts หรือ I)

<p>ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)</p>	<p><b>บุคลิกภาพแบบ ISTJ</b>            คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที            - จริงจัง สงบนิ่ง ใช้สมาธิและการไตร่ตรองเพื่อ            หาคำตอบ เน้นการทำได้จริงยึดข้อเท็จจริงและ            การจัดลำดับ ใช้หลักของเหตุผลความจริงและ            สามารถพึ่งพาได้ มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างลงตัวดี            อยู่แล้ว มีความรับผิดชอบ ตัดสินใจด้วยตนเอง            ว่าควรทำอะไรแล้วทำอย่างมุ่งมั่นโดยไม่            หวั่นไหว แม้มีคนไม่เห็นด้วยหรือท้วงติงก็ตาม            - มีความสุขที่ได้จัดระเบียบชีวิต งาน และ            ครอบครัว            - ยึดค่านิยมเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีและ            ความภักดี</p>	<p><b>บุคลิกภาพแบบ ISFJ</b>            คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที            - สงบนิ่ง เป็นมิตร มีความรับผิดชอบ และ            ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความทุ่มเท ชอบ            รับใช้เพื่อนและส่วนรวม มีความใคร่ครวญ            มานะบากบั่นที่ตรง อาจต้องใช้เวลามากถ้า            จะเรียนรู้เครื่องจักรกลทั้งนี้เพราะไม่ชอบและ            สนใจด้านเทคนิคนัก มีความอดทนต่อ            รายละเอียดและงานประจำมีความภักดี เห็นอก            เห็นใจ และเอื้ออาทรต่อความรู้สึกของผู้อื่น            - มุ่งมั่นในการสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อย            ของบรรยากาศที่ทำงานและที่บ้าน</p>
<p>ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)</p>	<p><b>บุคลิกภาพแบบ ISTP</b>            คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที            - มองคนอื่นอย่างเขินชา สงบนิ่ง ไว้ตัว ชอบ            สังเกตและวิเคราะห์ชีวิตอย่างกระตือรือร้น โดย            อารมณ์เชิงขำขันออกมาอย่างไม่คาดหมาย            ปกติจะสนใจต่อหลักการเหตุและผลที่ไม่เป็น            ส่วนตัวหรือคำถามเช่นเครื่องจักรทำงานได้            อย่างไร เพราะเหตุใด เป็นต้น แต่จะไม่ยอม            เสียเวลาคิดมากนักเพราะถือว่า เสียพลังงานไป            โดยเปล่าประโยชน์            - สนใจต่อเหตุที่นำไปสู่ผล ใช้หลักการทาง            ตรรกะในการจัดระบบข้อมูล            - ยึดค่านิยมเรื่องความมีประสิทธิภาพ</p>	<p><b>บุคลิกภาพแบบ ISFP</b>            คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที            - เหนียวอาย มีความเป็นมิตรอยู่เงียบ ๆ            อ่อนไหวง่าย ถ่อมตัวเกี่ยวกับความสามารถของ            ตน มักหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ไม่ชอบบิบบังคับ            ให้คนอื่นเห็นด้วยหรือเชื่อเหมือนคนปกติไม่            สนใจที่จะเป็นผู้นำใคร แต่จะผูกพันต่อลูกน้อง            ไม่เร่ร่อนหรือเคร่งเครียด เมื่อต้องทำงานให้            เสร็จตามที่ได้รับมอบหมายด้วยเหตุผลคือ ไม่            อยากทำลายบรรยากาศดี ๆ ขณะนั้นเพราะ งาน            เร่งรีบมากกดดันหรือต้องออกแรงมากกว่าปกติ            - ไม่ชอบความขัดแย้งหรือแตกแยก ไม่ชอบใช้            ความเห็นหรือค่านิยมของคนไปบีบบังคับผู้อื่น</p>

## (แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S)

## ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

## ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E)  ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)          ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	<b>บุคลิกภาพแบบ ESTP</b>	<b>บุคลิกภาพแบบ ESFP</b>
	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ยึดข้อเท็จจริงไม่ค่อยวิตกกังวลหรือรีบร้อน พอใจไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มักชอบกีฬาหรือวัตถุ ที่เกี่ยวกับจักรกล ชอบมีเพื่อนมักแข็งท้อหรือขาด ความไวด้านรับรู้ ความรู้สึก มีความสามารถด้าน คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ไม่ชอบคำอธิบายที่ยืดยาว มีความถนัดในอาชีพที่ต้องใช้ เครื่องจักรกลโดยรู้ถึงกลไกการทำงาน การถอด ชิ้นส่วนออก หรือประกอบกลับคืนอย่างเดิม - ชอบเสพสุขและมีชีวิตโดยยึดวัตถุ รักการ เรียนรู้โดยการกระทำ	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบสังคม เข้าคนได้ง่าย ชอบการยอมรับ มิตรภาพและบรรยากาศสนุกสนาน เมื่อรู้ว่า กิจกรรมใดจะเกิดขึ้นก็กระหายที่จะเข้าร่วม สามารถจำข้อเท็จจริงได้ดีกว่าเข้าใจทฤษฎีเหมาะ ที่จะทำงานในสถานการณ์ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มี ทักษะการทำงานเกี่ยวกับคนได้ดีพอ ๆ กับวัตถุ สิ่งของ - เรียนรู้ได้ดีด้วยการเข้าร่วมฝึกหัดทักษะใหม่ ร่วมกับผู้อื่น
	<b>บุคลิกภาพแบบ ESTJ</b>	<b>บุคลิกภาพแบบ ESFJ</b>
	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบการปฏิบัติได้จริงเน้นข้อเท็จจริงมีความ ถนัดทั้งด้านธุรกิจและจักรกลต่าง ๆ ไม่สนใจวิชา ที่ตนเห็นว่าไม่ได้ประโยชน์ แต่ก็สามารถ ประยุกต์ใช้ได้เมื่อถึงคราวจำเป็นชอบร่วมและ เป็นนักจัดกิจกรรม มักทำอะไรได้ดี โดยเฉพาะงานที่ต้องระมัดระวังการกระทบ ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้อื่น - ใช้พลังผลักดันให้แผนของตนสามารถลงสู่ การปฏิบัติ	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มิไม่ตรีจิต ช่างคุย กว้างขวาง รอบคอบ ชอบ การร่วมมือ เป็นสมาชิกของทีมงานที่ กระตือรือร้น ชอบทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นอยู่เสมอ มัก ทำงานได้ดีเมื่อได้รับกำลังใจ หรือคำชม ให้ความ สนใจน้อยกับสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือสิ่งที่ เกี่ยวกับด้านเทคนิค แต่จะมีความสนใจหลักต่อ สิ่งที่สามารถมองเห็นได้และมีผลกระทบโดยตรง ต่อการดำรงชีวิตของคนอื่น - ต้องการได้รับการยกย่องในความสำคัญของ ตนและงานที่ตนทำ



## (แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)

ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ด้านการชอบกับตัว (Introverts หรือ I)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ด้านการวิจัยตัดสิน (Judging หรือ J)</p>	<p style="text-align: center;"><b>บุคลิกภาพแบบ INFJ</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มักประสบความสำเร็จด้วยความพากเพียร การริเริ่มใหม่ ๆ และความต้องการอะไรก็ตามที่ใจปรารถนา จะใช้ความพยายามอย่างดีที่สุดต่อการทำงาน ใช้การผลักดันอยู่เบื้องหลังเงียบ ๆ ด้วยความรอบคอบ แต่ห่วงใยต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่เคารพต่อหลักการของบริษัท ชอบการให้เกียรติและการยอมรับในการแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม</li> <li>- เก่งในการจัดงานและเรียบเรียงในการนำวิสัยทัศน์ของตนลงสู่การปฏิบัติ</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>บุคลิกภาพแบบ INTJ</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีพื้นฐานของจิตใจและแรงจูงใจไปในทิศทางเพื่อตอบสนองเป้าหมายของตนเอง โดยเฉพาะถ้าทำในสิ่งที่ต้องการแล้วก็จะทุ่มเทพลังของตนเองอย่างเต็มที่ แม้ปราศจากความช่วยเหลือจากคนอื่นก็ตาม เป็นคนขี้สงสัย ชอบวิจารณ์ ชอบอิสระ และมีความมุ่งมั่น แต่ชอบแสดงความดีร้นอยู่บ่อย ๆ จึงควรได้ปรับปรุงให้หัดมองข้ามเรื่องประเด็นปลีกย่อย เพื่อความสำเร็จในประเด็นที่สำคัญมากกว่า</li> <li>- มีมาตรฐานของการปฏิบัติงานและผลงานของตน และผู้อื่นสูง</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>บุคลิกภาพแบบ INFP</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เต็มไปด้วยความเลื่อมใสศรัทธาและจงรักภักดี แต่มักปิดปากเงียบจนกว่าจะคุ้นเคยกันอย่างดีแล้วใส่ใจต่อการเรียนรู้ ด้านความคิดและภาษา ชอบริเริ่มโครงการอิสระของตนเอง เหมาะกับงานบรรณาธิการจัดทำหนังสือสารานุกรม มักรับงานมากเกินไปที่จะทำได้หมด มีความเป็นมิตร โดยพยายามแสดงออกถึงความสามารถทางสังคมของตน</li> <li>- พร้อมทั้งจะปรับตัว ยืดหยุ่นและให้การยอมรับการกระทำหรืองานใด ๆ ที่มีใช่เป็นการบีบบังคับ</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>บุคลิกภาพแบบ INTP</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สงบนิ่ง ไว้ตัว มีความสามารถในการทำข้อสอบเชิงทฤษฎีหรือวิชาแขนงวิทยาศาสตร์ เก่งการให้เหตุผลจนสามารถแยกแยะลงไปถึงประเด็นย่อย ๆ ได้ มีความสนใจด้านความคิดสูง แต่มักแยกจากกลุ่ม สามารถอธิบายสิ่งที่ตนสนใจได้อย่างลึกซึ้ง และแหลมคม จึงเหมาะที่จะประกอบอาชีพที่ตรงกับความสนใจ ซึ่งตัวเองเชื่อว่าเป็นประโยชน์และตนได้ใช้ความถนัดของตนเต็มที่</li> <li>- ชอบสงสัย วิพากษ์วิจารณ์ และคิดเชิงวิเคราะห์อยู่เสมอ</li> </ul>

แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)

ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E)

ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)

ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)

<p><b>บุคลิกภาพแบบ ENFP</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระตือรือร้น อบอุน มีใจนักกีฬา เฉลียวฉลาดและมีจินตนาการ สามารถทำงานได้ทุกอย่างถ้าตนสนใจ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเต็มใจช่วยคนอื่นแก้ปัญหาจึงมักใช้ความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่บ่อยๆ มากกว่าต้องเตรียมการมาล่วงหน้า สามารถหาเหตุผลใด ๆ มาบีบบังคับเพื่อให้ได้ตั้งใจปรารถนา</li> <li>- มีความต่อเนื่องและยืดหยุ่น เก่งทางวาจาการ และพูดกลอนสดได้ดี</li> </ul>	<p><b>บุคลิกภาพแบบ ENTP</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รวดเร็ว เฉลียวฉลาด เก่งรอบด้าน มักกระตุ้นบริษัทให้ตื่นตัว ชอบการพูด เปิดเผยตรงไปตรงมาบางครั้งพูดแถมมให้เกิดบรรยากาศขบขัน เป็นแหล่งความรู้ให้คนอื่นในการแก้ปัญหาใหม่ ที่มีความท้าทาย แต่มักบกพร่องเรื่องงานประจำ เพราะชอบเปลี่ยนงานอยู่ตลอดเวลา สามารถอ้างเหตุผลในประเด็นที่ตนต้องการได้เสมอ</li> <li>- เบื่องานประจำที่จำเจ ความสนใจมักเปลี่ยนได้ตลอดเวลา</li> </ul>
<p><b>บุคลิกภาพแบบ ENFJ</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชอบตอบสนองและมีความรับผิดชอบ รู้สึกเอื้ออาทรต่อความคิดและความต้องการของผู้อื่นอย่างจริงจัง การปฏิบัติงานจึงมักมีกระตือรือร้นให้กระทบต่อความรู้สึกของผู้อื่น เก่งในการเป็นผู้นำการอภิปรายหรือนำเสนอเค้าโครงการได้อย่างชัดเจน นุ่มนวล เก่งสังคม กว้างขวางเป็นนักกิจกรรมที่ดีของโรงเรียน ซึ่งสามารถจัดเวลาให้กับการเรียนและการทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ลงตัว</li> <li>- เป็นผู้นำที่เข้ากับคนได้เก่งชอบช่วยเหลือสนับสนุนคนอื่นในกลุ่ม และสามารถสร้างแรงคลใจให้ผู้อื่นได้ดี</li> </ul>	<p><b>บุคลิกภาพแบบ ENTJ</b></p> <p>คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุน มีโมติริจิต จริงจัง เรียนเก่งเป็นผู้นำกิจกรรม มีความสามารถสูงในด้านกิจกรรมประเภทใช้ความคิดหรือเหตุผล เฉลียวฉลาดในการเจรจาต่าง ๆ เป็นคนทันโลกและชอบใฝ่รู้ ใฝ่เรียนอยู่ตลอดเวลา บางครั้งมักมองสิ่งต่าง ๆ เชิงบวกและมั่นใจมากเกินกว่าความเป็นจริง</li> <li>- มักกดดันผู้อื่นให้ยอมรับความคิดเห็นของตน</li> </ul>

## อาชีพที่เหมาะสมกับลักษณะบุคลิกภาพ

ISTJ	ISTP	ISFJ	ISFP
<p>เหมาะกับนักบัญชี นักธุรกิจ นักกฎหมาย นิติกร ผู้พิพากษา ทันตแพทย์ ทหาร โปรแกรมเมอร์ ผู้ปฏิบัติการทั่วไป นักเศรษฐศาสตร์</p>	<p>เหมาะกับช่างฝีมือ ช่างก่อสร้าง ช่างเครื่องยนต์ ผู้รักษาความปลอดภัย นักสถิติ</p>	<p>เหมาะกับผู้นำทหาร ผู้จัดการ นักสืบ ตำรวจปฏิบัติการ ผู้ บัญชาการตำรวจ ครู ผู้ พิพากษา นักบัญชี นัก เศรษฐศาสตร์ นัก ธุรกิจ พยาบาล บรรณาธิการ บรรณารักษ์ พระ หมอ สอนศาสนา นักตกแต่งภายใน เลขานุการ</p>	<p>เหมาะกับนักดนตรี ครู ศิลปิน บรรณารักษ์ นักสังคมสงเคราะห์ ผู้แต่งเพลง นักเขียน</p>
INFJ	INFP	INTP	INTJ
<p>เหมาะกับเสมียน นักจิตวิทยา จิตแพทย์ นักดนตรี นักเขียน นัก สังคมสงเคราะห์ ครู แพทย์ ศิลปิน</p>	<p>เหมาะกับครู นักดนตรี นักแสดง นักหนังสือพิมพ์ นัก แปล นักจิตบำบัด พระ นักวิจัยทาง วิทยาศาสตร์</p>	<p>เหมาะกับ นักวิทยาศาสตร์ สถาปนิก อาจารย์ มหาวิทยาลัย แพทย์ นักเคมี นักกฎหมาย ครู นักชีววิทยา นัก คณิตศาสตร์ นัก คอมพิวเตอร์ วิศวกร ออกแบบและพัฒนา</p>	<p>เหมาะกับ นักวิทยาศาสตร์ นัก คณิตศาสตร์ อาจารย์ มหาวิทยาลัย วิศวกร แพทย์ โปรแกรมเมอร์ นักเศรษฐศาสตร์ นัก ประดิษฐ์ ผู้นำทหาร ผู้ พิพากษา นักกฎหมาย</p>

ESTP	ESFP	ESTJ	ESFJ
<p>เหมาะกับตำรวจ คนขับรถ นักสืบ โปรแกรมเมอร์ นักวิเคราะห์ นักสถิติ วิศวกร นักแสดง ช่าง ไม้ ช่างกล ผู้ประพันธ์ เพลง นักบิน นักกีฬา ศิลปิน นักลงทุน</p>	<p>เหมาะกับครูอนุบาล ครูประถม ผู้ดูแลเด็ก นักสังคมสงเคราะห์ ผู้แต่งเพลง นักเขียน</p>	<p>เหมาะกับนักลงทุน ตำรวจที่ทำงานศูนย์ บัญชาการ ตำรวจ สืบสวน นักกีฬา นักแสดง</p>	<p>เหมาะกับพยาบาล ครูประถม นักบัญชี นักเศรษฐศาสตร์ เลขานุการ นักกายภาพบำบัด ผู้ทำงานด้านศาสนา เจ้าหน้าที่การบิน ผู้ทำงานด้านสุขภาพ ผู้ทำงานธนาคาร</p>
ENFP	ENTP	ENFJ	ENTJ
<p>เหมาะกับนักลงทุน นักจิตวิทยา นักเขียน นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง ครู นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร</p>	<p>เหมาะกับนักวิจัยด้าน วิทยาศาสตร์ โปรแกรมเมอร์ นักกฎหมาย นัก ออกแบบซอฟต์แวร์ อาจารย์มหาวิทยาลัย นักประดิษฐ์ วิศวกร นักลงทุน ช่างภาพ นักแสดง ตัวแทนฝ่าย ขาย</p>	<p>เหมาะกับนักจิตวิทยา พระ ครู นักสังคม สงเคราะห์ นักการเมือง นักการ ทูต ผู้ให้คำปรึกษา นักเขียน</p>	<p>เหมาะกับนักบริหาร ในองค์กร นักวิทยาศาสตร์ โปรแกรมเมอร์ นักกฎหมาย ผู้ พิพากษา นักลงทุน อาจารย์มหาวิทยาลัย</p>

## ใบความรู้ เรื่อง การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้บุคคลมีแนวทางในการดำเนินชีวิต การรู้จักตนเองจะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองในด้านต่างๆมากขึ้น เช่น ความชอบ ความถนัด ความสนใจ เป็นต้น

### ความหมายของการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทุกๆ ด้าน ทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ รูปร่างหน้าตา นิสัยใจคอ เจตคติ เป็นต้น

### องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักตนเอง

การที่เราจะรู้จักตัวเราเองให้ได้ดีนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบหรือทำความเข้าใจตัวแปรต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักตนเอง ดังนี้

1. ฐานะทางเศรษฐกิจ ต้องรู้จักวิเคราะห์ดูว่าสิ่งที่เราจะทำนั้น เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจหรือไม่
2. ความสามารถของสมองและบุคลิกภาพ ในด้านการเรียนถ้าเราจะเรียนแพทย์ คุรุ การทูต คิดว่าตนเองมีบุคลิกภาพ เหมาะสมหรือไม่ มีความถนัด หรือมีระดับสติปัญญาพอจะเรียนไหวหรือไม่
3. ความรู้ เรามีความรู้เพียงพอหรือเปล่าที่จะทำสิ่งนั้นๆ
4. ความสามารถทั่วไปและความสามารถพิเศษ มีหรือไม่ ถ้าไม่มีจะทำอย่างไร หรือมีแต่ยังไม่ชำนาญ ก็ควรจะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
5. ความสนใจและนิสัย มีความสนใจในสิ่งนั้นเพียงพอหรือเปล่า พยายามศึกษาข้อมูลเพียงพอหรือไม่ และนิสัยเป็นอย่างไร ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร
6. สุขภาพและศักยภาพทางกาย ถ้าจะทำงานหนักหรือหนัก จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมอย่างไร อดทนต่อสู้กับงานหรือเปล่า

### คุณค่าของการรู้จักตนเอง

คนที่รู้จักและมองเห็นตนเองอย่างชัดเจนว่าตนเองคือใคร เป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความถนัดด้านไหน จะทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเองคือ

1. เห็นคุณค่าของตนและพยายามรักษาตน คนที่รู้จักตนเองจะรู้ว่าขณะที่เขาอยู่ร่วมกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการเรียน การทำงาน หรือสังคมกับผู้อื่นเขาควรจะทำอะไร อย่างไร จะทำให้เขามีความบกพร่องน้อย ไม่ทำความเดือดร้อนแก่คนอื่น รู้จักช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นเกิดความเดือดร้อน

2. เป็นคนที่มีมือสะอาด ทำอะไรเปิดเผยเสมอ เขาจะปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของระเบียบ ประเพณี ศีลธรรม วัฒนธรรม กฎข้อบังคับของสังคม

3. พยายามฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพราะตนเองฝึกได้ยาก มีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะต้องฝึกฝน ตนเองอยู่เรื่อยๆ เพราะคนที่ฝึกตนเองอยู่เสมอจะมีแนวทางที่ทำให้ตนเองพบกับความสุขในชีวิต

4. เป็นคนที่รู้จักพึ่งตนเอง จะไม่ยอมขอความช่วยเหลือผู้อื่น เว้นแต่ถึงขั้นสุดวิสัยที่ตนเองจะทำได้ จำเป็นจะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

5. มีเป้าหมายในชีวิต บุคคลที่รู้จักตนเองจะมีจุดหมายปลายทางสำหรับตนเองและพยายามขวนขวายไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้

ดังนั้น การรู้จักตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการนำพาให้บุคคลไปถึงจุดหมายและประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ และเป็นจุดเริ่มต้นในการรู้จักและเข้าใจผู้อื่นด้วย ช่วยให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างมีความสุข



คุณรู้จักตัวเองดี....หรือยัง





## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 4 ชุดกิจกรรมที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย

1. ชื่อกิจกรรม ความสำเร็จเกิดได้...จากการตั้งเป้าหมายที่ดี
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีความรู้และเข้าใจในองค์ประกอบของเป้าหมายทางการศึกษา และกระบวนการในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

### 5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม

1. บุคคลตัวอย่าง นางสาวบงกช พงษ์อัครศิริ (แคท)
2. วิดิทัศน์ เปลี่ยนการศึกษาด้วยหัวใจ...ให้เด็กประเมินตนเอง
3. วิดิทัศน์ การตั้งเป้าหมายในการเรียนของเด็ก
4. ใบงาน เรื่อง เป้าหมายดีมีหลักการ?
5. ใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมาย

### 6. วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำกิจกรรม

ครูกล่าวทักทายนักเรียนและนำเข้าสู่กิจกรรมโดย ครูยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการตั้งเป้าหมาย คือ นางสาวบงกช พงษ์อัครศิริ (แคท) และเน้นย้ำเรื่องความสำคัญของการตั้งเป้าหมายที่ดีส่งผลต่อโอกาสความสำเร็จในชีวิต โดยครูใช้คำถาม “นักเรียนคิดว่าเป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร” ให้นักเรียนตอบ

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมาย จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของการตั้งเป้าหมาย ขั้นตอนและกระบวนการในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนปฏิบัติ การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ

2. ครูให้นักเรียนดูวิดิทัศน์ เรื่อง เปลี่ยนการศึกษาด้วยหัวใจ...ให้เด็กประเมินตนเอง และ การตั้งเป้าหมายในการเรียนของเด็ก

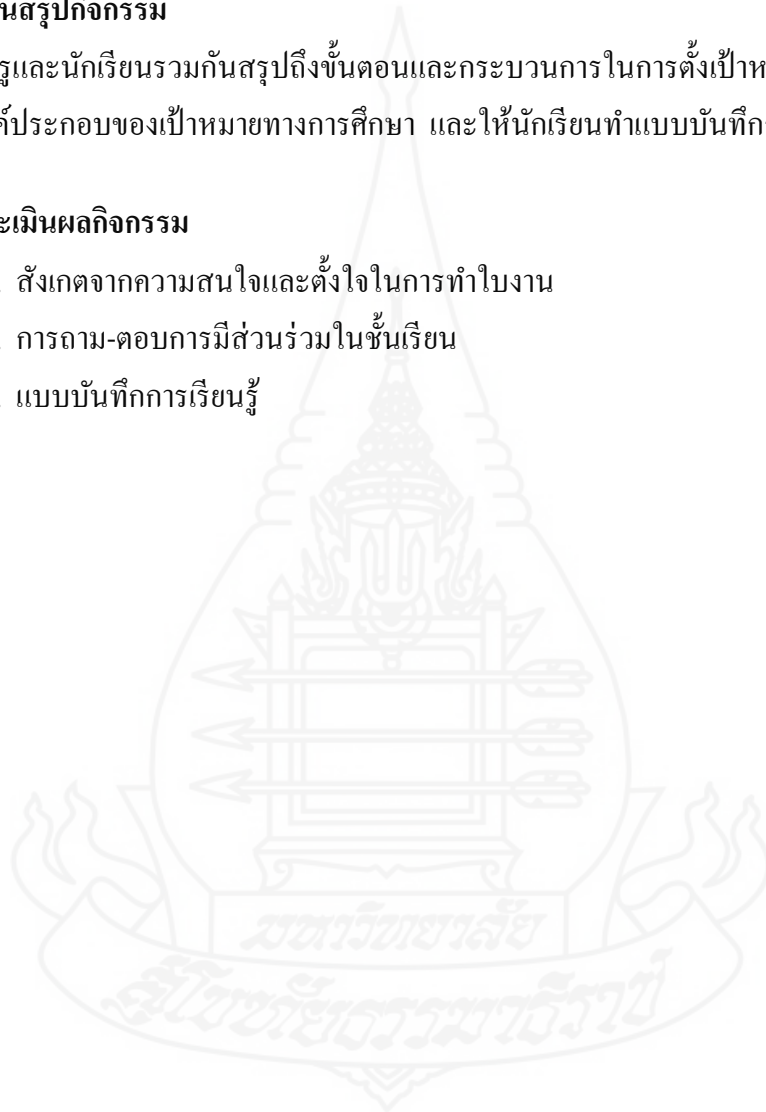
3. ครูนำเสนอหลักการในการตั้งเป้าหมายที่ดีตามหลัก SMART
4. ครูแจกใบงาน เป้าหมายดีมีหลักการ? ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น และหาแนวทางในการสร้างเป้าหมายของตนเอง
5. ครูกลุ่มตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงาน 4-5 คน ให้การเสริมแรงนักเรียน

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงขั้นตอนและกระบวนการในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษารวมถึงองค์ประกอบของเป้าหมายทางการศึกษา และให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้

### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจในการทำใบงาน
2. การถาม-ตอบการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



## “เปลี่ยนชีวิต...ด้วยเป้าหมาย”

**ทำไมตอนนั้นคุณคิดจะเขียนเป้าหมาย?**

แคทอยากเปลี่ยนชีวิตตนเอง ระยะเวลา 14 ปี ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงมัธยมต้น แคทเป็นเด็กเรียนปานกลางเกรดเฉลี่ยไม่สวย และโดนดูถูกว่าโง่ ไม่สามารถทำอะไรผู้อื่นได้มา

ตลอดชีวิต แคทเคยยอมจำนนว่าคงไม่สามารถเรียนดีได้แม้จะขยันแค่ไหน แต่คงไม่มีบุญ เลขต้องเป็นแบบนี้ต่อไป แต่ตลอดเวลาที่ผ่านไป แคทรู้สึกขัดแย้งในตัวเองตลอดเวลา ก็เลยถามตัวเองว่า “นี่เราไม่เก่งจริงๆ หรือ? มีคนที่เขาสอบได้ที่ 1 กันเยอะแยะ ถ้ามันยากทำไมเขาถึงทำได้ เราก็เป็นคนเหมือนกัน ก็ต้องทำได้สิ”

จนกระทั่งแคทได้ไปอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องสมองและอัจฉริยะ จึงได้รู้ว่าถ้าไม่ฝึกปฏิบัติหรือฝึกทางสมองตั้งแต่กำเนิด คนเราล้วนมีสมองที่เท่ากัน เพียงแต่ใครจะใช้และพัฒนาได้มากกว่ากันเท่านั้นเอง

นั่นแสดงให้เห็นว่าแคทมีโอกาส หลังจากนั้นก็เลยพยายามหาทางว่า แล้วจะอย่างไรจึงจะดึงพลังในตัวเองออกมาได้ ทำอย่างไรจึงเรียนได้ดี และที่สำคัญต้องมีความสุขในระหว่างเรียนได้ทำกิจกรรมที่ชอบ มีเวลาอยู่กับครอบครัว ได้เล่นกับเพื่อน

พูดง่ายๆ ว่าแคทจะต้องเรียนเก่ง และชีวิตจะต้องมีความสุข จะไม่ยอมเป็นคนที่ยืนอยู่อย่างเดียวแต่ชีวิตส่วนอื่นพัง เพราะเวลาในชีวิตนั้น ถ้าไปทุกข์กับเรื่องเรียนเพียงอย่างเดียวก็เท่ากับว่าเราสูญเสียอิสรภาพและความสุขไปถึง 19 ปีเต็ม มันไม่คุ้มเลย นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการเขียนเป้าหมายค่ะ

**คุณเขียนเป้าหมายว่าอะไรบ้าง**

แคทเขียนไว้ในกระดาษตัวใหญ่ๆ ว่า “A+ (เกรด 4) สอบติดได้เกรดเอ ได้เกรดเฉลี่ยรวม 3.5 ขึ้นไป และมีความสุขให้ได้ในทุกวัน”

**หลังจากที่เขียนเป้าหมาย คุณทำอะไรต่อ? เวลาเจอปัญหาทำอย่างไร?**

หลังจากที่เขียนเป้าหมายเสร็จ แคทนำไปติดไว้ที่ตู้เสื้อผ้า จะได้เห็นตลอดเวลา เพราะอยู่หน้าโต๊ะ แล้วแคทก็เอารูปการ์ตูนโคนัน ซึ่งแคทชอบมากตอนเด็กๆ ไปแปะเป็นกำลังใจ จะได้ไม่เครียดเกินไป และติดกระดาษอีก 1 แผ่นที่สำคัญมากๆ คือ ตารางกิจวัตรประจำวัน หรือตารางกิจกรรมที่จะต้องทำ แคทเขียนลงกระดาษร้อยปอนด์ ตีกรอบ เขียนเวลาให้ชัดเจน แปะควบคู่กับ

นางสาวบงกช พงษ์อัคคีธา (แคท)  
นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน)  
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ปี 4  
เป้าหมาย เรียนเก่ง ได้เกรด A+

เป้าหมายเมื่อเปิดเทอม แคทบอกกับตัวเองว่า “แล้วเราจะเจอกันนะกะพีเกรด 4” จากนั้นแคทเริ่มอ่านหนังสือ ทำตามตารางที่เขียนไว้ ที่สำคัญต้องอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มพลัง กระตุ้นตัวเองเวลาที่อยากขอมแพ้ อ่านเล่มเดิมซ้ำๆ ทุกวันก่อนไปโรงเรียน

ตอนที่เจอกับอุปสรรค จากที่เคยหนักก็เปลี่ยนเป็นวิ่งเข้าหา หาทางแก้ให้ได้ แคทเรียนรู้และศึกษาเพิ่มเติม เวลาที่ต้องการสมาธิ ต้องการให้สมองตื่นตัว ในขณะที่ต้องไม่ให้เครียด ก็ฟังเพลงดนตรีคลาสสิก เล่นไวโอลิน ทานของโปรด หารางวัลตัวเอง และทำงานเต็มที่ แคทวิ่งเข้าหาคำตำหนิ ขอมรับและพัฒนาตนเองอย่างไม่ย่อท้อ ยึดหลัก “จะทำให้ดีกว่าคำว่าดีที่สุด”

เวลาไปเรียนแคทพกเครื่องอัดเสียงไปด้วย เพื่อบันทึกเสียงในรายวิชาที่ฟังไม่ทัน หรือไม่ชอบเรียนเท่าไร (โดยเฉพาะคณิตศาสตร์ ซึ่งแคทโดนครูตอนเรียนอยู่ประถมตีด้วยไม้ลูกโป่ง 4 ไม้มัดรวมกันต่อหน้าเพื่อน เพราะแสดงวิธีทำหน้ากระดานไม่ได้) จากนั้นก็บังคับตัวเองให้เข้าหาครู ปรึกษาถามและขอแบบฝึกหัดการบ้านเพิ่มเติม แม้จะกลัวและเกลียด แต่ขอรักรูไว้ก่อน เมื่อครูดีก็จะนำพาให้เราเปิดใจ

แคทพกสมุดจดโน้ตร้อยปอนด์ (สมุดวาดรูป) และปากกาสี ทำ Mind Map ทุกวิชา แบ่งเป็น 80/20 ส่วน 20% เอาไว้จดความคิดหรืออะไรที่สงสัย แล้วไปหาครูไปหาคำตอบจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ แล้วก็วาดรูปประกอบการเรียน

ก่อนเรียนทุกวิชา แคทจะจัดตารางเรียน และหาข้อมูลไปก่อนสอนเสมอ พยายามทำการบ้านให้เสร็จวันต่อวัน นอนให้ครบ 7-8 ชั่วโมง ออกกำลังกาย ว่ายน้ำ ติเบต งดเล่นอินเทอร์เน็ตที่ไม่จำเป็น งดดูละคร นั่งสมาธิวันละ 10-15 นาทีทุกวัน พกกระดาษการ์ดเอาไว้ติดตัว ท่องศัพท์ตลอดเวลาที่ว่าง เขียนให้กำลังใจตัวเองหลังการ์ดและพกการ์ดไปทุกที่ อ่านหนังสือเชิงบวก ด้วยการพกปากกาหัวใจ ไปด้วยทุกครั้งี่อ่าน และเมื่อเกิดไอดีก็จด ยืมหน้ากระจากทุกวัน พุดกับตัวเองว่า “แคททำได้ แคทเก่งและเป็นคนที่ประสบความสำเร็จแคทสอบได้ที่ 1”

เมื่อถึงเวลาสอบ สิ่งที่แคทได้พบว่ามีแปลกมากๆ ก็คือ ตอนจะสอบแคทไม่กังวลไม่เครียด แคทนั่งหน้าห้องสอบด้วยความสบายใจ โลง รู้สึกตื่นเต้นที่จะได้เห็นข้อสอบ อยากจับปากกา อยากเขียน ที่แปลกกว่านั้นก็คือ มันคือวิชาคณิตศาสตร์ที่แคทเกลียดมาตั้งแต่เด็ก!

**ใช้เวลานานแค่ไหนเป้าหมายถึงกลายเป็นจริง รู้สึกอย่างไรที่เป้าหมายเป็นจริง?**

แคทใช้เวลาเปลี่ยนชีวิต 3 เดือน และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทันทีแบบเกินคาด!! แคททำสำเร็จ!!! คู่้มค่าที่สุด!!!!

ตอนคุณครูประกาศว่า เทอมนี้เรามีเพื่อนคนหนึ่งในห้องที่สอบได้ที่ 1 เพื่อนคนนี้ได้ที่ 4 วิชาติดกัน (แคทไม่กล้าคิดว่าเป็นตัวเองเลย) แล้วคุณครูก็พูดว่าเพื่อนคนนี่คือ “บงกช พงษ์อัคศิรา” (ห๊ะ! คุณครูตรวจผิดหรือเปล่าคะ!!!)

หลังจากนั้นแคทก็ไม่เคยเชื่อเรื่องโชคชะตา เรื่องคำถูกอีกเลย เพราะแม้แต่คนที่ได้ที่ 1 มาตลอดถ้าไม่ขยันไม่พัฒนาก็มีแต่ถอยหลัง แต่แคทเลือกที่จะพัฒนาไม่หยุดก็เพราะคิดเสมอว่าเราไม่เก่ง แคทต้องขอบคุณความล้มเหลวที่สอนให้แคทล้มไปข้างหน้า ขอบคุณตัวเองที่เกิดมาเป็นคนธรรมดา ทำให้แคทต้องพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ แคทไม่เคยคิดว่าตัวเองเก่ง สอบได้ที่ 1 แล้วจะหยุด เพราะรู้ตัวเองดีว่าวันหนึ่งที่หยุดเราก็จะถอยหลังลง เนื้อฟ้ายังมีฟ้า พัฒนาตัวเองต่อไป แล้วเราจะพบคนเก่งๆ อีกมากมาย

แล้วก็ไม่ผิดหวังค่ะ เพราะนับตั้งแต่ ม.4 เทอมแรกจนจบ ม.6 ไม่มีเทอมไหนที่แคทได้เกรดต่ำกว่า 3.50 ไม่มีปีไหนที่แคทไม่ได้รางวัลเรียนดี ที่สำคัญแคทยังได้เที่ยว ได้เป็นนางรำ ได้แสดงดนตรี ได้ทำงานที่ชอบตลอดเวลา

ปัจจุบันตอนนี้ที่แคทเรียนอยู่มหาวิทยาลัยปี 4 แคทเป็นเด็กสายศิลป์-คำนวณคนเดียวในคณะที่มาเรียนคณะที่เป็นสายวิทย์ มีวิชาโหดหินตลอดสี่ปี ไม่เคยมีพื้นฐานเท่ากับเพื่อนๆ เพราะไม่เคยเรียนสายวิทย์ แต่ผ่านตัววิทย์ทุกตัว เริ่มต้นจากคิดลบทางด้านความรู้ แต่แคทไม่เคยติด F แม้แต่ตัวเดียว ที่สำคัญตอนนี้คะแนนของแคทเข้าทำเนียบเกียรตินิยามอันดับสอง (ซึ่งต้องลุ้นกันต่อไป)

เป็น 19 ปีที่มันคุ้มค่าจริงๆ ค่ะ แม้จะเหนื่อยกว่าคนอื่น 10 เท่า แต่ผลที่ได้คือ 100 เท่าของคนอื่น คุ้มยิ่งกว่าคุ้ม

เป้าหมายต่อไปของคุณคืออะไร?

เป้าหมายต่อไปคือ เกียรตินิยามอันดับ 2 (ตามความเป็นไปได้) ทำงานอิสระที่ชอบและใช้เงินดี ดูแลทุกคนที่เรารักได้ค่ะ

ที่มา จากหนังสือฉันเปลี่ยนเพราะเขียนเป้า

## ใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมาย

**การตั้งเป้าหมาย** หมายถึง การกำหนดเป้าหมาย ทิศทางหรือจุดที่เราต้องการจะไปให้ถึงอย่างชัดเจน โดยเริ่มจากการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน มีการวางแผนและวิเคราะห์องค์ประกอบของเป้าหมาย มีกระบวนการและวิธีการปฏิบัติ โดยใช้ความพยายามและความตั้งใจในการปฏิบัติตนให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

### องค์ประกอบในกระบวนการตั้งเป้าหมาย

1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง นักเรียนต้องรู้จักและเข้าใจตนเองในทุกๆ ด้านที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายการศึกษา ยกตัวอย่าง เช่น ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ ด้านค่านิยม ด้านความสนใจ ด้านทักษะ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย เป็นต้น

2. การกำหนดเป้าหมาย การระบุเป้าหมายทางการศึกษาของตน ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะ

2.1 มีความชัดเจน เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจง เน้นสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น

2.2 สามารถวัดได้ สามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ สามารถทราบได้ว่าบรรลุเป้าหมายแล้วเมื่อถึงจุดกำหนดที่เราตั้งไว้

2.3 สามารถบรรลุได้ เป้าหมายต้องสามารถทำให้บรรลุได้ รู้ลำดับขั้นตอนว่าควรทำอะไร และมีความรับผิดชอบให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

2.4 อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง เป้าหมายต้องเป็นไปได้ มีความสมเหตุสมผลกับความความเป็นจริง

2.5 มีกำหนดเวลาแน่นอน ต้องมีกรอบเวลาที่ชัดเจนและแน่นอนในการบรรลุเป้าหมาย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วแบ่งออกเป็น เป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว

3. การวางแผนปฏิบัติ สามารถกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการไปสู่เป้าหมาย

4. การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ สามารถปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ สามารถแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน มีความตั้งใจและพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

5. การได้รับข้อมูลป้อนกลับ การที่นักเรียนได้รับข้อมูลเพื่อช่วยให้นักเรียนไปสู่เป้าหมาย เป็นข้อมูลป้อนกลับที่พฤติกรรมและกระบวนการ โดยให้คำแนะนำในการปรับปรุงและพัฒนา อย่างเป็นรูปธรรม มีความสมดุลระหว่างการส่งเสริมสิ่งที่ดีกับสิ่งที่ควรปรับปรุง

การตั้งเป้าหมายสามารถใช้หลัก SMART ซึ่งเป็น 5 หลักการสำหรับการตั้งเป้าหมายที่ดี ประกอบด้วย

**Specific** หมายถึง เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจง ชัดเจน คือ เป้าหมายจะต้องมีลักษณะ ที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน ต้องบอกชัดเจนว่าต้องทำอะไรหรือต้องการอะไร

**Measurable** หมายถึง สามารถวัดได้ คือ เป้าหมายสามารถวัดผลเป็นตัวเลขได้ ประเมิน ค่าเปรียบเทียบได้ สามารถระบุได้ว่าบรรลุเป้าหมาย หรือเข้าใกล้เป้าหมาย หรือยังห่างอีกเพียงใด สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงหรือติดตามผลที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

**Achievable** หมายถึง สามารถสำเร็จได้จริง คือ เป้าหมายจะต้องเป็นเป้าหมายที่สามารถ บรรลุผลได้จริง หรือต้องตั้งให้เป็นไปได้ ควบคุมได้ มีลำดับขั้นตอนว่าควรทำอะไร ต้องระบุ แผนของกิจกรรมย่อยที่จะทำให้สำเร็จรวมทั้งระบุข้อจำกัด และแผนที่จะแก้ไขปรับปรุง

**Realistic** หมายถึง เป้าหมายที่ตั้งมีความสอดคล้องกับความเป็นจริง คือ เป็นการ ตั้งเป้าหมายให้สมเหตุสมผลกับสิ่งที่เป็นอยู่หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่

**Timely** หมายถึง มีกำหนดเวลาของเป้าหมายที่ชัดเจน คือ การตั้งเป้าหมายที่ดี จะต้องมีการกำหนดช่วงระยะเวลาในการวัดผลที่ชัดเจน แบ่งเป็นระยะสั้นและระยะยาว

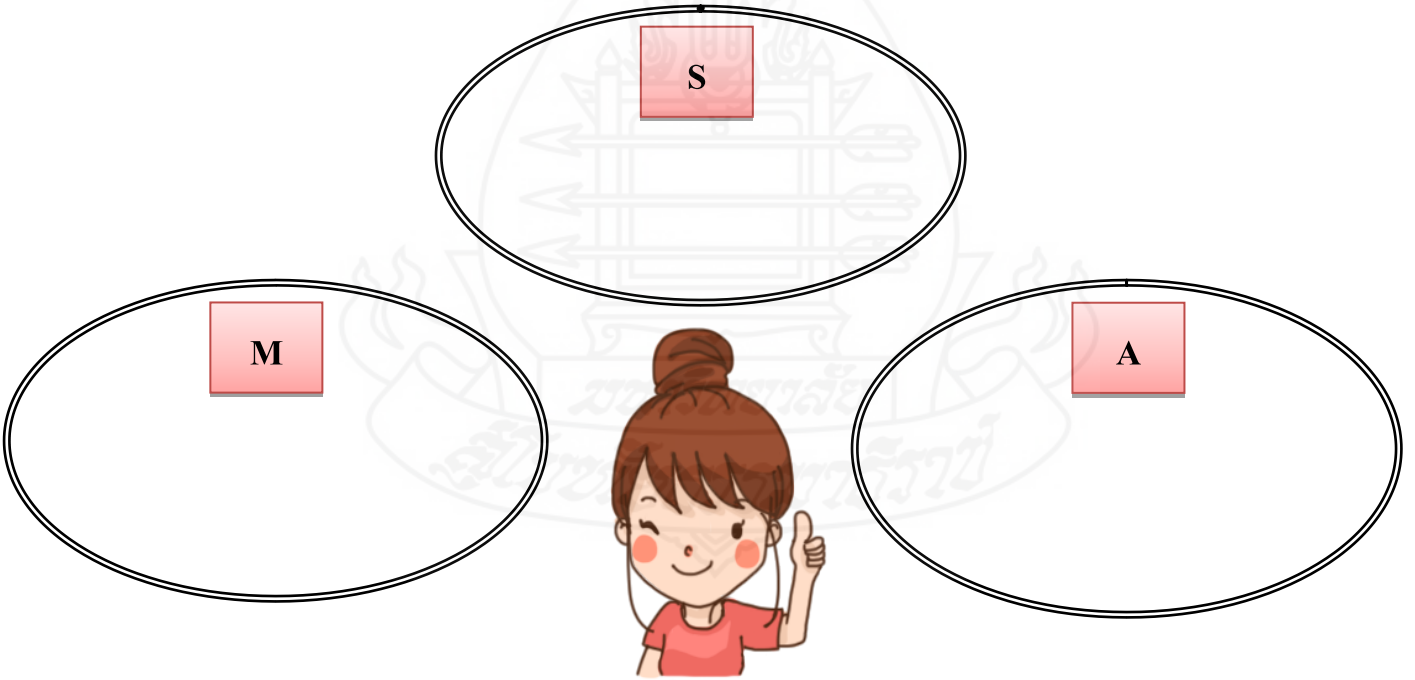
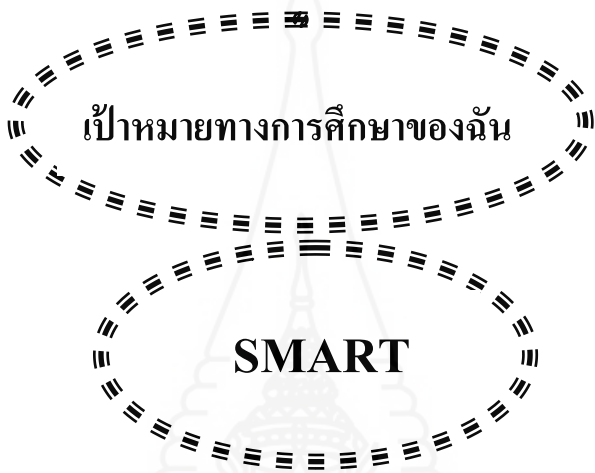




# ใบงาน เรื่อง เป้าหมายดีมีหลักการ?

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาโดยใช้หลักการ SMART



R

T



## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 5 ชุดกิจกรรมที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย

1. ชื่อกิจกรรม ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จ
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียน ได้ฝึกการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาตามขั้นตอนและองค์ประกอบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
  2. นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองได้ ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว
  3. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. วิดิทัศน์ เรื่อง วิธีคิดทำให้เราชนะทุกอย่าง
  2. ใบงาน เรื่อง ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จทางการศึกษา
  3. ใบงาน เรื่อง แนวทางสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของฉัน
  4. ใบความรู้ เรื่อง ตั้งเป้าหมายอย่างไรให้สำเร็จ

### 6. วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำกิจกรรม

ครูกล่าวทักทายนักเรียน ให้นักเรียนศึกษาวิดิทัศน์ วิธีคิดทำให้เราชนะทุกอย่าง ครูให้นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากการศึกษาวิดิทัศน์ และสุ่มนักเรียน 3-4 คนตอบ และเชื่อมโยงระหว่างเรื่อง Mindset กับการตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเอง

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จทางการศึกษา โดยชี้แจงรายละเอียดในการทำอย่างละเอียด คือ ให้นักเรียนออกแบบการทำใบงานโดยให้นักเรียนมองตนเองตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และอนาคต โดยให้นักเรียนเล่าเรื่องราวผ่านการวาดภาพ การเขียนตามการออกแบบของนักเรียน เหตุการณ์ในอดีตเป็นเหตุการณ์ความประทับใจในการเรียนหรือเรื่องราวอื่นๆ ในอดีตที่นักเรียนอยากนำเสนอ เหตุการณ์ปัจจุบันเป็นเหตุการณ์สภาพปัจจุบันที่

นักเรียนเป็นอยู่ และอนาคตคือสิ่งที่นักเรียนวางแผนและกำหนดเป้าหมายในสิ่งที่อยากจะทำและอยากจะเป็นทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวในอนาคตโดยเน้นในด้านการศึกษา

2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง แนวทางสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของฉัน เพื่อให้นักเรียนได้ระบุเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

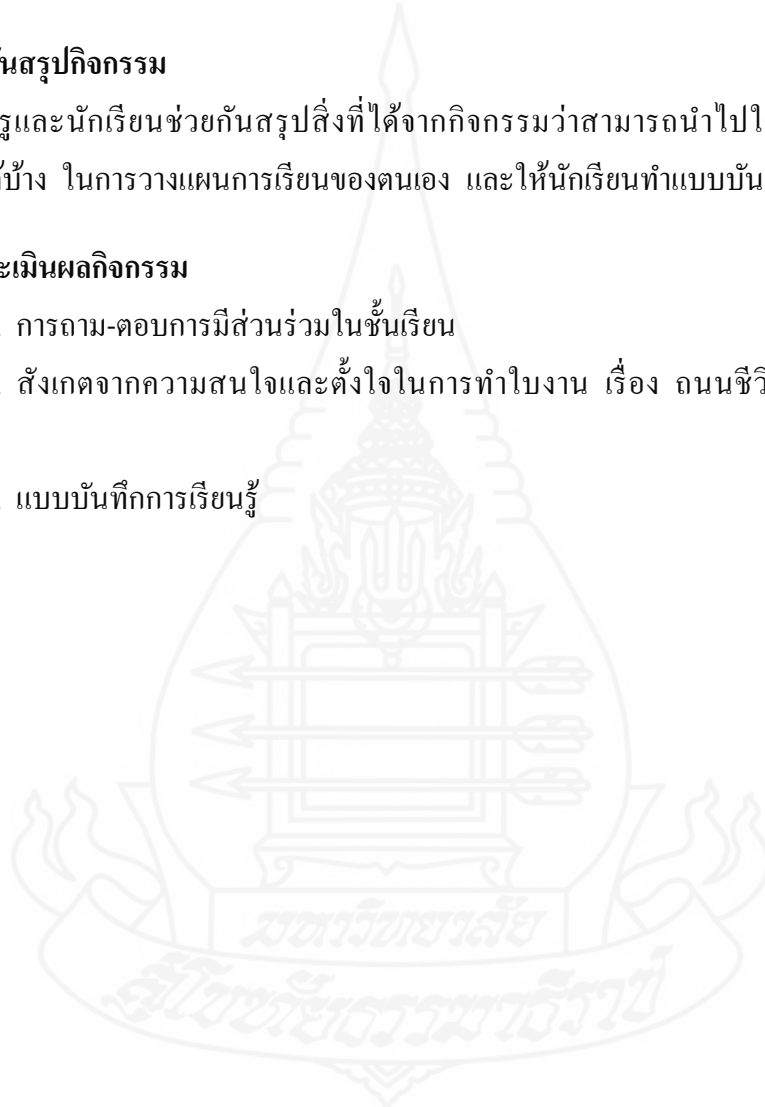
3. ครูผู้สอนให้นักเรียนนำเสนอผลงานของตนเองและให้การเสริมแรง

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตอย่างไรได้บ้าง ในการวางแผนการเรียนของตนเอง และให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้

### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. การถาม-ตอบการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจในการทำใบงาน เรื่อง ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จทางการศึกษา
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



## ใบงาน เรื่อง ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จทางการศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายทางการศึกษา แล้วออกแบบถนนชีวิตของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้อย่างละเอียด (โดยเล่าเรื่องราวตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และอนาคต)



ใบงาน เรื่อง แนวทางสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำเป้าหมายที่วางไว้ในใบงาน เรื่อง ถนนชีวิตสู่ความสำเร็จทางการศึกษา มาสรุปในใบงาน แล้วศึกษาหาแนวทางในการไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เป้าหมายระยะสั้น คือ  
.....

แนวทางสู่ความสำเร็จ คือ

1. ....
2. ....
3. ....

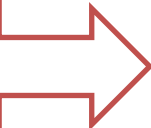


เป้าหมายระยะยาว คือ  
.....

แนวทางสู่ความสำเร็จ คือ

1. ....
2. ....
3. ....

ความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา



1. ....
2. ....
3. ....

ใบความรู้ เรื่อง ตั้งเป้าหมายอย่างไรให้สำเร็จ

เป้าหมายที่ดี

1. เป้าหมายที่ดีควรต้องครอบคลุมทุกด้านของชีวิต

2. เป้าหมายที่ดีควรต้องเขียนออกมาอ่านแล้วทรงพลัง

3. เป้าหมายที่ดีควรต้องเขียนออกมาในรูปของกาลปัจจุบัน

4. เป้าหมายที่ดีควรต้องเขียนออกมาเริ่มต้นด้วยคำว่า “ฉัน”

5. เป้าหมายที่ดีควรต้องผ่านตัวกรองที่ชื่อ S.M.A.R.T. ซึ่งประกอบด้วย

S หมายถึง Specific (เฉพาะเจาะจง)

M หมายถึง Measurable (วัดค่าได้)

A หมายถึง Achievable (เป็นไปได้)

R หมายถึง Relevance (เกี่ยวข้องกับเรา)

T หมายถึง Time-Bound (มีเวลาจำกัดไว้)

ที่มา จากหนังสือฉันเปลี่ยนเพราะเขียนเป้า





## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 6 ชุดกิจกรรมที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ

1. ชื่อกิจกรรม มาเป็นนักวางแผนกันเถอะ
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีความรู้และสามารถหาแนวทางในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
  2. นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการไปสู่เป้าหมาย
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. กิจกรรม “นักวางแผนสู่เป้าหมาย” อุปกรณ์ที่ต้องใช้ กล่องพลาสติกหรือภาชนะสำหรับใส่น้ำขานานใหญ่พอประมาณ ลูกแก้ว ดินน้ำมัน จัดเตรียมตามจำนวนกลุ่ม
  2. ใบงานกิจกรรม “นักวางแผนสู่เป้าหมาย”
  3. ใบงาน “การวางแผนทางการศึกษาของฉัน”
6. วิธีดำเนินกิจกรรม
 

**ขั้นนำกิจกรรม**

ครูกล่าวทักทายนักเรียน นำเข้าสู่กิจกรรมโดยการใช้คำถาม “นักเรียนคิดว่าเป้าหมายมีความสำคัญอย่างไร” ให้นักเรียนตอบทีละคน และนำคำตอบมาเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม โดยเน้นเรื่องการวางแผนเพื่อการทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

  1. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “นักวางแผนสู่เป้าหมาย” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ใช้วิธีการ ให้นักเรียนเสนอตัวเองเป็นหัวหน้าจำนวน 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มสามารถเลือกสมาชิกในกลุ่ม โดยการหมุนกันเลือกตามลำดับจนครบทุกคนในห้อง
  2. ครูชี้แจงการทำกิจกรรม ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม 3 ครั้ง โดยให้นักเรียนช่วยกันวางแผนว่าจะทำอย่างไรให้ใส่ลูกแก้วในภาชนะที่เป็นดินน้ำมันให้ได้จำนวนมากที่สุดโดยภาชนะไม่จมน้ำ
  3. ครูแจกใบงานกิจกรรม “นักวางแผนสู่เป้าหมาย” ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลการวางแผนในแต่ละครั้งของกลุ่มทั้ง 3 ครั้ง
  4. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

5. ครูเชื่อมโยงกิจกรรมเข้าสู่การวางแผนด้านการศึกษา โดยครูแจกใบงาน “การวางแผนทางการศึกษาของฉัน” โดยใช้ข้อมูลป้อนกลับในการทำกิจกรรมเพื่อประยุกต์ใช้ในการวางแผนทางการศึกษาให้ประสบความสำเร็จ

#### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย ความสำคัญของการกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการไปสู่เป้าหมาย และการหาแนวทางในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อความสำเร็จของตนเอง และให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้

#### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจในการฟังการนำเสนอ
2. แบบสำรวจความถนัดและความสามารถด้านการเรียน
3. การอภิปรายผลและการสรุปกิจกรรมของนักเรียน
4. แบบบันทึกการเรียนรู้



## ใบงานกิจกรรม “นักวางแผนสู่เป้าหมาย”

### สมาชิกในกลุ่ม

1. .... ชั้น.....เลขที่.....
2. .... ชั้น.....เลขที่.....
3. .... ชั้น.....เลขที่.....
4. .... ชั้น.....เลขที่.....
5. .... ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลการทำกิจกรรมให้หัวข้อต่อไปนี้

#### ครั้งที่ 1

การวางแผนในการปฏิบัติ.....

.....

ผลการปฏิบัติตามแผน.....

.....

#### ครั้งที่ 2

การวางแผนในการปฏิบัติ.....

.....

ผลการปฏิบัติตามแผน.....

.....

#### ครั้งที่ 3

การวางแผนในการปฏิบัติ.....

.....

ผลการปฏิบัติตามแผน.....

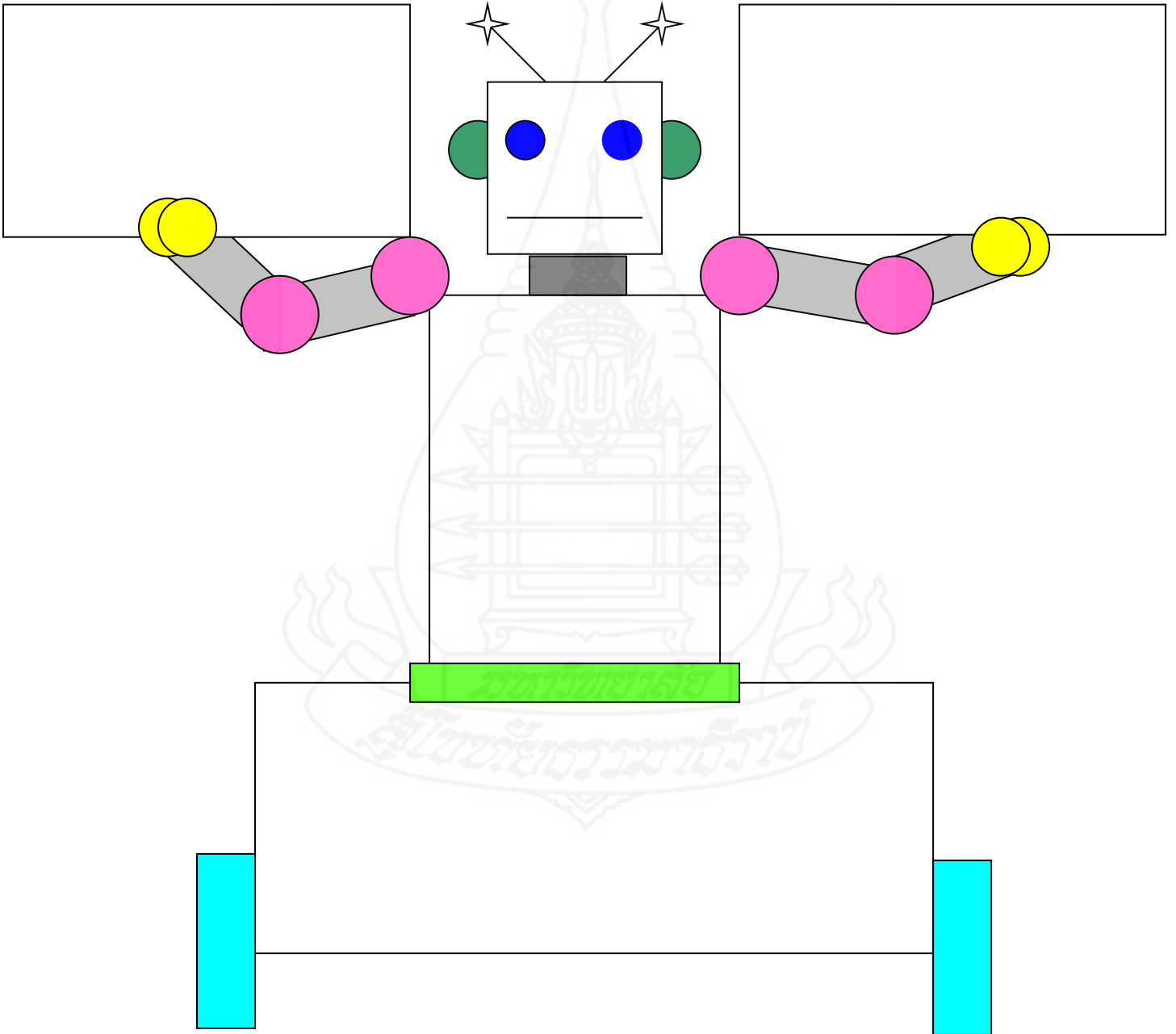
.....

.....

ใบงาน “การวางแผนทางการศึกษาของฉัน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองและวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

เป้าหมายของฉัน คือ..... มีแนวทางไปสู่เป้าหมาย ดังนี้



ชื่อ ..... ชั้น ...../..... เลขที่ .....



## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 7 ชุดกิจกรรมที่ 3 การวางแผนปฏิบัติ

1. ชื่อกิจกรรม เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนสามารถนำเสนอแนวทางในการไปสู่เป้าหมายทางการศึกษา ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว
  2. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับในการกำหนดแนวทางการวางแผนทางการศึกษา
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. ใบงาน “เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว”
  2. ใบความรู้ “5 วิธีการช่วยให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ”
  3. วิดิทัศน์ “สอบได้ที่ 1 ทุกคน”
6. วิธีดำเนินกิจกรรม
 

**ขั้นนำกิจกรรม**

ครูกล่าวทักทายนักเรียน ครูทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนร่วมกันตอบ จากนั้นครูนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้นักเรียนศึกษาวิดิทัศน์ “สอบได้ที่ 1 ทุกคน”

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

  1. ครูแจกใบความรู้เรื่อง “5 วิธีการช่วยให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ” พร้อมทั้งอธิบายแต่ละข้อและใช้คำถามให้นักเรียนตอบในขณะที่ยอธิบาย
  2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน “เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว” โดยให้นักเรียนฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวพร้อมทั้งกำหนดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
  3. ครูสุ่มเลือกให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน ครูให้การเสริมแรงนักเรียน

**ขั้นสรุปกิจกรรม**

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม และให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้



## 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



## ใบความรู้ “5 วิธีการช่วยให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ”

### 5 วิธีการช่วยให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

ในการทำงานแต่ละปีหลายคนตั้งใจว่าเมื่อขึ้นปีใหม่แล้วจะต้องตั้งเป้าหมายอะไรบางอย่างให้กับชีวิต แต่เป้าหมายนั้นค่อยๆ เลื่อนลงเมื่อเวลาผ่านไปเพราะด้วยปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งการขาดการวางแผนกับเป้าหมายที่ดีมากพอก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน เพราะการตั้งเป้าหมายนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายถ้าไม่มีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน และเราก็ไม่ต้องรอให้ถึงปีใหม่แล้วค่อยมาตั้งเป้าหมายกันอีกครั้ง เราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ตลอดเวลา วิธีการบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

#### ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวัดผลได้

การตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดผลได้ จะช่วยทำให้เราเข้าใจว่ามีแนวโน้มในการทำเป้าหมายนั้นสำเร็จหรือไม่ การตั้งเป้าหมายที่ดีคือการสร้างเป้าหมายที่ให้คุณค่ากับชีวิตของเรา ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้สามารถทำไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง เป้าหมายที่ดีนั้นต้องสามารถวัดผลได้เพื่อจะได้รู้ว่าเราขยับเข้าใกล้ความตั้งใจที่มีแล้วแค่ไหน

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้คือ การตั้งใจลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ใน 2 เดือน หรือ ตั้งใจจะเพิ่มยอดขายขึ้น 20 เปอร์เซ็นต์ภายในสิ้นปี เป็นการตั้งเป้าที่ให้คุณค่ากับชีวิตแถมยังมีตัวเลขสำหรับการวัดผลที่ระบุไว้แน่นอน ซึ่งสองสิ่งนี้จะช่วยขับเคลื่อนเราให้ทำอย่างต่อเนื่องนั่นเอง

#### นึกภาพว่าเราบรรลุเป้าหมายแล้ว

การจินตนาการว่าเราบรรลุเป้าหมายแล้วอาจฟังดูแปลกประหลาดไปสักหน่อย แต่การได้สัมผัสความรู้สึกของความสำเร็จจะทำให้สมองจดจำภาพนั้นเอาไว้ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ส่งผลต่อจิตใจสำนึกของเราโดยตรง สิ่งที่เราคิดไม่ถึงคือ เมื่อสมองเราจดจ่ออยู่กับเรื่องอะไรมา ๆ มันจะเริ่มดึงคุณสิ่งนั้นเข้ามาหาตัวเราไม่ว่าจะเป็นผู้คน ความคิด หรือทรัพยากร ซึ่งส่งเสริมเป้าหมายของเราลงนึกภาพถึงตัวเองตอนที่น้ำหนักลดลงไป 10 กิโลกรัม สามารถหยิบเอาชุดเก่าเก็บตัวสวยออกมาปิดฝุ่นแล้วใส่ออกไปโชว์หุ่นได้อีกครั้ง หรือจินตนาการว่ากำลังนั่ง

อาบแดด ฟังเสียงคลื่นและลมทะเลที่มัลดีฟส์จากการทำยอดขายเพิ่มขึ้น 20 เปอร์เซ็นต์ได้ก่อนสิ้นปี นี่คือความสำคัญของจินตนาการที่จะช่วยทำให้เราไปถึงเป้าหมายเร็วขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย

### สร้างแผนการไปสู่เป้าหมาย และตั้งกำหนดเวลาให้ชัดเจน

เมื่อรู้ว่าอะไรคือเป้าหมายของเราและเห็นภาพตัวเองบรรลุเป้าหมายแล้ว ขั้นตอนสำคัญต่อมาคือการวางแผนที่จะเดิน ไปสู่เป้าหมาย วิธีการที่ง่ายและช่วยให้เป้าหมายของเราเป็นจริงได้ก็คือวางแผนจากภาพใหญ่แล้วซอยย่อยงานออกมาเป็นชิ้นเล็ก ๆ จากนั้นจึงทำไปทีละงาน เหมือนกับการวิ่งเข้า Checkpoint หลาย ๆ ครั้งจนสามารถจบการวิ่งมาราธอนได้ ทดลองวางแผนงาน โดยที่ตั่งกำหนดเวลาให้ชัดเจนเช่น งานต้องทำให้เสร็จวันนี้มีอะไรบ้าง งานที่ต้องสำเร็จใน 1 สัปดาห์ งานที่ต้องเสร็จใน 1 เดือน และงานที่ต้องบรรลุในช่วงเวลา 3 เดือน ซึ่งอาจเป็นการตรวจทานงานรายวันและรายสัปดาห์ว่าเป็นไปตามที่วางแผนไว้หรือไม่ เป็นต้น

### เริ่มปฏิบัติจริง ทบทวน และปรับแก้แนวทาง

เมื่อสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนการสู่เป้าหมายเรียบร้อยแล้วก็มาถึงขั้นตอนที่ต้องลงมือปฏิบัติจริง เพราะการลงมือทำคือตัวช่วยเดียวที่ทำให้เราขยับเข้าใกล้เป้าหมายได้ หลายคนยอมแพ้ในขั้นตอนนี้เพราะเป็นขั้นตอนที่ยากที่สุด เนื่องจากต้องลงมือทำจริงและมักเจอกับปัญหาต่าง ๆ นา ๆ ที่เข้ามา อย่าลืมที่จะทบทวนผลจากการปฏิบัติในทุกวัน ทุกสัปดาห์ และทุกเดือน เพราะจะทำให้เราเข้าใจว่ากำลังมุ่งไปถูกทางหรือไม่ ซึ่งหากรู้แล้วว่าสิ่งที่ทำอยู่กำลังผิดทางจะได้ปรับแก้ได้รวดเร็วยิ่งขึ้นด้วย

### ให้รางวัลตัวเองเมื่อบรรลุเป้าหมายบ้าง

ความภาคภูมิใจในตัวเองเมื่อประสบความสำเร็จบางอย่างเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่หากได้รางวัลอย่างการให้ตัวเองออกไปเที่ยว หรือรับประทานอาหารดี ๆ มีประโยชน์สักมื้อเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ย่อมมีผลอย่างมากต่อความสำเร็จระยะยาว แต่ต้องระวังเช่นกันว่ารางวัลที่เราให้กับตัวเองจะไม่ใช่ผลติดกับเป้าหมาย

หากกำลังตั้งเป้าจะลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ก็ไม่ควรให้รางวัลด้วยหมูกะทะ หากกำลังพยายามอ่านหนังสือทุกวันก็ไม่ควรให้รางวัลด้วยการดูซีรีส์โดยกินเวลาพัฒนาตัวเอง หรือกำลังเก็บเงินสำหรับทริปของครอบครัวก็ไม่ควรเอาเงินส่วนนั้นไปซื้อสินค้าลดราคาจนหมด

สิ่งสำคัญของการให้รางวัลกับตัวเองก็คือต้องตอบได้ว่ารางวัลนั้นสอดคล้องกับเป้าหมายที่เรา กำลังทำอยู่หรือไม่

การจะบรรลุเป้าหมายในชีวิตนั้นไม่ได้ยากจนเกินไปหากเรามีความตั้งใจมากพอ ลงมือ ทำอย่างเป็นระบบตามแบบแผนที่วางไว้ ลองตั้งเป้าหมายขึ้นมาสักอย่างหนึ่ง อาจไม่ต้องเป็น เป้าหมายใหญ่แบบที่ใครต้องตื่นเต้นก็ได้ เพียงแค่เราเข้าใจว่าเป้าหมายนี้จะส่งผลดีต่อชีวิตก็ เพียงพอแล้ว เชื่อว่า 5 วิธีการนี้จะเป็นส่วนช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายอย่างมี ประสิทธิภาพแน่นอน

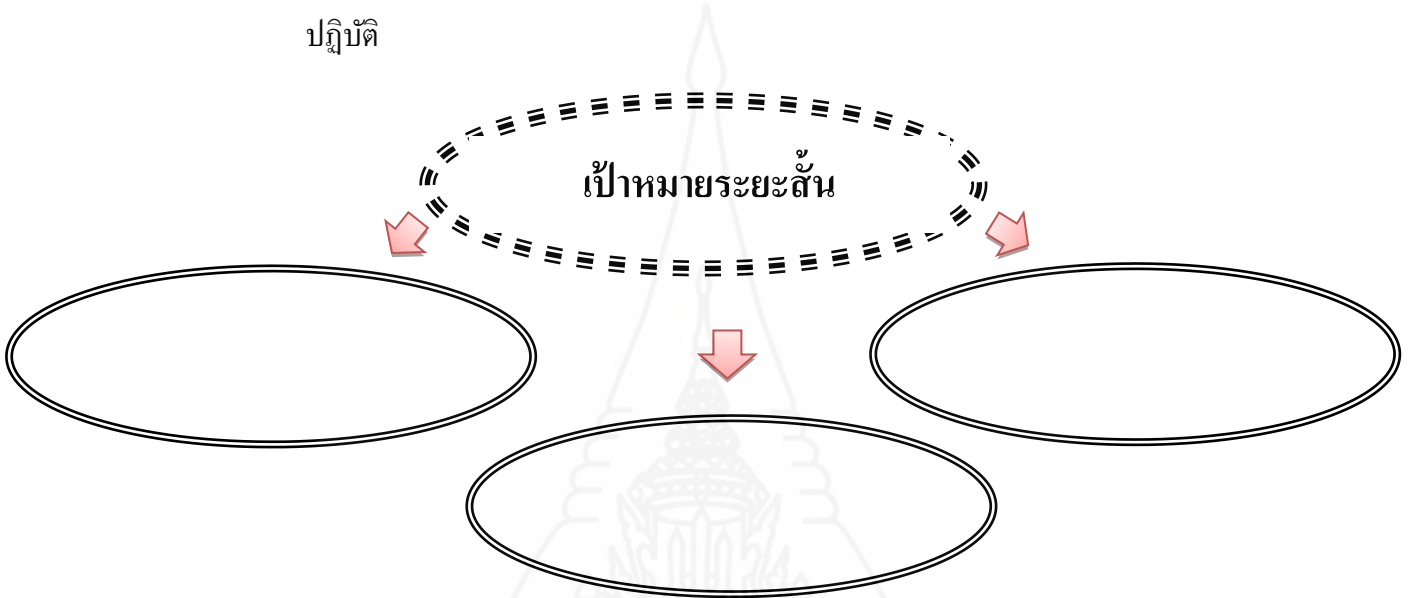
ที่มา <https://www.jobthai.com>



# ใบงาน “เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว”

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายทางการศึกษาในระยะสั้น และระยะยาว และนำเสนอแนวทางปฏิบัติ



เป้าหมายระยะสั้น : แนวทางสู่ความสำเร็จ



เป้าหมายระยะยาว : แนวทางสู่ความสำเร็จ



## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 8 ชุดกิจกรรมที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน

1. ชื่อกิจกรรม ความพยายามและตั้งใจไปสู่เป้าหมาย
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนตระหนักถึงความตั้งใจและความพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
  2. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. ใบงาน “เป้าหมายระยะสั้นดี มีโอกาสสำเร็จระยะยาว” (จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา)
  2. ใบงาน “มุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อไปสู่เป้าหมาย”

### 6. วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำกิจกรรม

ครูกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา โดยแจกใบงานของนักเรียนที่ทำการตรวจแล้วคืนให้กับนักเรียน และให้นักเรียนศึกษาใบงานของตนเองเพิ่มเติม และโยงเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน ใบงาน “มุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อไปสู่เป้าหมาย” โดยอธิบายแนวทางการตอบใบงานอย่างละเอียด
2. ครูให้นักเรียนนำเสนอใบงาน โดยขอตัวแทนหรือสุ่มเลือกนักเรียนออกมานำเสนอแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
3. ครูให้การเสริมแรงในการปฏิบัติตามเป้าหมายของนักเรียน และให้ข้อมูลป้อนกลับในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองของนักเรียน

#### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม และเน้นย้ำการลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ให้ประสบความสำเร็จ และแบบบันทึกการเรียนรู้



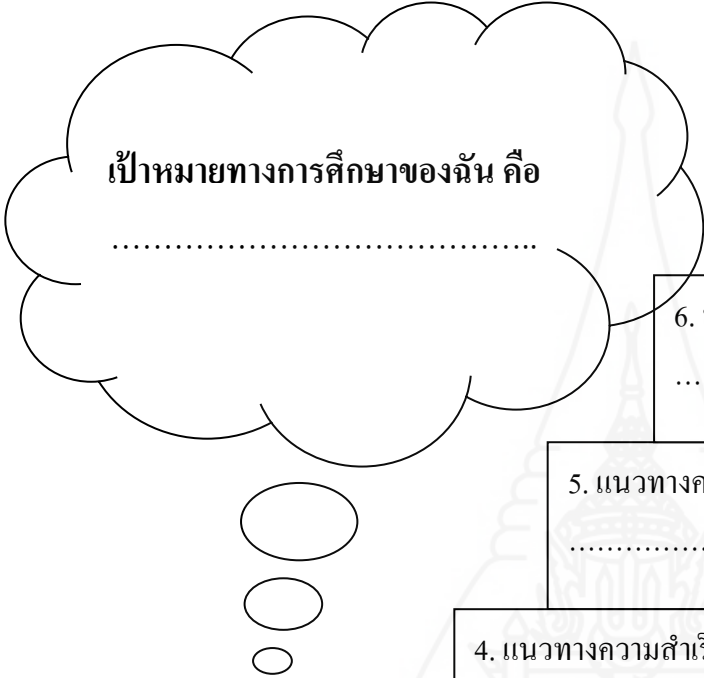
## 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



ใบงาน เรื่อง “มุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อไปสู่เป้าหมาย”

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



7. อาชีพที่ใฝ่ฝันหลังจบการศึกษา  
.....

6. ปัญหาอุปสรรคที่ฉันจะต้องเตรียมรับมือ  
.....

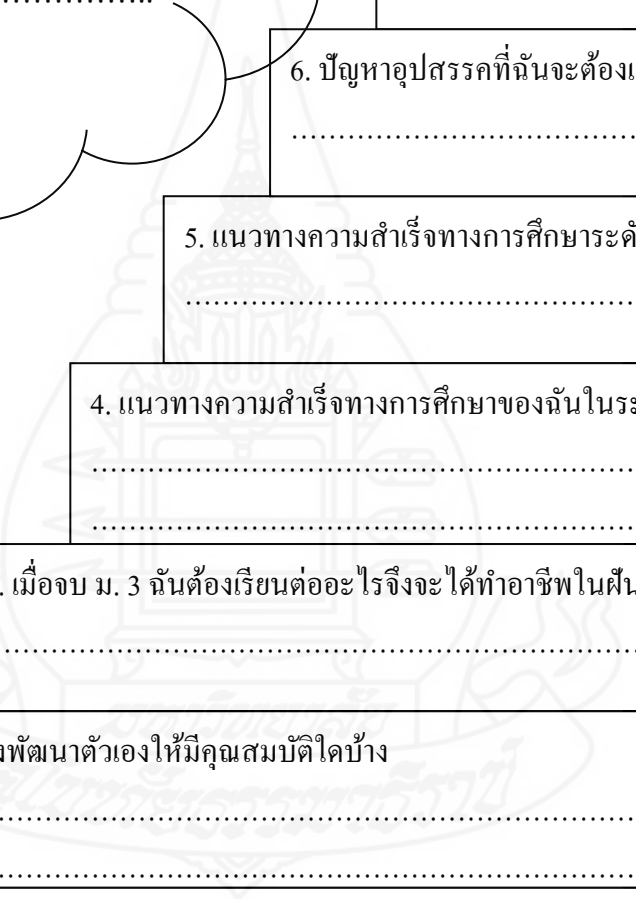
5. แนวทางความสำเร็จทางการศึกษาระดับอุดมศึกษา คือ  
.....

4. แนวทางความสำเร็จทางการศึกษาของฉันในระดับมัธยมศึกษา คือ  
.....

3. เมื่อจบ ม. 3 ฉันต้องเรียนต่ออะไรจึงจะได้ทำอาชีพในฝัน  
.....

2. ฉันต้องพัฒนาตัวเองให้มีคุณสมบัติใดบ้าง  
.....

1. ฉันต้องเตรียมความพร้อมทางการศึกษาอย่างไรบ้าง  
.....  
.....  
.....





## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 9 ชุดกิจกรรมที่ 4 การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน

1. ชื่อกิจกรรม บันทึกความสำเร็จ
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้
  2. นักเรียนสามารถแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติตามแผน
  3. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. นิทานบทความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น
  2. ใบงาน ต้นไม้แห่งความสำเร็จ
  3. ใบความรู้ 8 วิธี “สร้างวินัยให้กับตนเอง” เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ

### 6. วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ชั้นนำกิจกรรม

ครูกล่าวทักทายนักเรียน นำเข้าสู่กิจกรรมโดยใช้คำถาม “ใครอยากประสบความสำเร็จในชีวิตบ้าง และอยากประสบความสำเร็จเรื่องอะไร” ให้นักเรียนตอบทีละคน จากนั้นให้นักเรียนคู่วิเคราะห์ นิทานบทความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น และเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องการมีวินัยในการปฏิบัติตามแผน

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง 8 วิธี “สร้างวินัยให้กับตนเอง” เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ พร้อมทั้งอธิบายและถาม-ตอบ
2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน ต้นไม้แห่งความสำเร็จ โดยเน้นเรื่องการมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนให้ประสบความสำเร็จ
3. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน และให้การเสริมแรงพร้อมทั้งให้ข้อมูลป้อนกลับ

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนเพื่อไปสู่เป้าหมาย และให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้

### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



## ใบความรู้ เรื่อง 8 วิธี “สร้างวินัยให้กับตนเอง” เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ

การมีวินัยเป็นสิ่งสำคัญมาก ในการทำให้ผู้คนประสบความสำเร็จดังที่หวังไว้ ลองคิดดูสิว่า ถ้าคุณมีวินัยมากพอที่จะทำในสิ่งที่ต้องทำ ถึงแม้ว่าตัวคุณจะไม่อยากทำก็ตาม คุณจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งด้านอาชีพและชีวิตได้มากมายขนาดไหน แน่แน่นอนว่าการมีวินัยเป็นสิ่งที่ยากและท้าทายมากที่สุด จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเหล่านายจ้างจึงให้คุณค่ากับคุณสมบัตินี้มากกว่าความสามารถอื่นๆ และนี่ก็คือ วิธีการสร้างวินัยทั้ง 8 อย่างที่จะช่วยให้คุณก้าวไปสู่ความสำเร็จอีกขั้น

### 1. ยึดมั่นกับเป้าหมาย

ถ้าคุณตั้งใจจริงในการที่จะบรรลุเป้าหมาย คุณก็ต้องสัญญากับตัวเอง ให้อย่างจริงจังว่า ‘คุณต้องทำ’ ง่ายๆ แค่นี้เองแหละ เพราะว่าวินัยไม่ใช่สิ่งที่คิดตัวมา แต่เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้นมาจากตัวเอง ดังนั้นจงมีวินัยในทุกสิ่งที่คุณทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพ การกิน การรับผิดชอบต่อน้ำที่ การควบคุมอารมณ์ การระมัดระวังคำพูด และการมองโลกในแง่ดี

### 2. มีสมาธิจดจ่อกับเป้าหมาย

ให้ทบทวนเป้าหมายของตัวเองทุกๆ เช้าก่อนเริ่มวันใหม่ หรือทบทวนเป้าหมายก่อนเข้านอนเพื่อให้พร้อมสำหรับวันรุ่งขึ้น พยายามเลือกสถานที่ที่เงียบสงบ เพื่อที่คุณจะได้จดจ่อและคิดในสิ่งที่คุณอยากทำให้สำเร็จ จงวางแผนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และพยายามจินตนาการออกมาเป็นภาพ มันจะช่วยให้คุณจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะต้องทำในวันถัดไปได้เป็นอย่างดี โดยระหว่างนั้น ให้คิดภาพขณะที่ตัวเองบรรลุเป้าหมายแล้ว และเรียกความรู้สึก ณ ตอนนั้นออกมา แล้วคุณจะเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและคิดแง่บวก

### 3. จัดลำดับความสำคัญของงาน

คุณควรวางแผนการทำงานโดยเลือกทำในสิ่งต้องใช้ความพยายามและวินัยมากที่สุดเสียก่อน เพื่อลดแรงกดดัน วางงานที่ยากและเครียดที่สุดไว้เป็นอันดับแรก เพราะความเครียดที่ลดลงจะช่วยให้งานที่เหลือในวันนั้นสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น วิธีนี้ยังใช้ในการจัดการกับเรื่องยุ่งเหยิงในชีวิตได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

### 4. พักผ่อนให้เพียงพอ

กุญแจดอกสำคัญที่ไขไปสู่ความสำเร็จก็คือ การเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับแต่ละวัน ไม่มีอะไรที่จะทำให้คุณมีสมาธิและอดทนได้ดีมากไปกว่าการพักผ่อนที่เพียงพอ ลองสร้าง

กิจวัตรประจำวันดีๆ ก่อนนอน ที่ช่วยให้คุณผ่อนคลายจากความวุ่นวายในวันนั้น และปล่อยวางความเครียดที่หลงเหลือออกไป แล้วจึงค่อยเริ่มทำการจัดลำดับความสำคัญของวันถัดไป การจดบันทึกก่อนนอนก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีประโยชน์มากทีเดียว มันเปรียบเสมือนการได้ทำบทสรุปของวันนั้นๆ เอาไว้ เพื่อไม่ให้มีเรื่องใดๆ มาทรมานใจคุณได้อีก การจดบันทึกยังช่วยให้คุณคิดวิธีแก้ปัญหาต่างๆ ซึ่งช่วยลดความเครียดก่อนนอนได้อีกด้วย มันเป็นวิธีที่เยี่ยมยอดในการปลดปล่อยพลังงานทางลบต่างๆ ที่แบกรับมาทั้งวันทิ้งไป

### 5. กินเพื่อเพิ่มพลังให้สมองและร่างกาย

โภชนาการอาหารที่ดี หมายถึง อาหารที่ช่วยให้คุณทำงานได้ดีขึ้นและเพิ่มพลังให้กับร่างกาย คุณควรเริ่มต้นวันใหม่ด้วยมื้อเช้าที่อุดมไปด้วยโปรตีนและมีคาโบไฮเดรตต่ำ หลีกเลี่ยงมื้อกลางวันจำพวกแป้งหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันอาการง่วงหลับหลังจากมื้อหนัก (Food-Coma) พยายามกินอาหารที่สดและสะอาด กินผักที่มีคาร์โบไฮเดรตกับเนื้อที่ไม่ติดมันเพื่อเพิ่มโปรตีน สุกท่ายก้อย่าลืมน้ำให้เพียงพอด้วยละ

### 6. ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ

อีกวิธีหนึ่ง ที่เยี่ยมยอดที่จะช่วยสร้างวินัยให้กับตัวเอง ได้ก็คือ การทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้เป็นนิสัย สิ่งที่คุณควรจะทำในชีวิตประจำวันนี้แหละ เช่น การจัดเตียงก่อนออกจากบ้าน ดูแลความสะอาดรอบบ้าน หรือเอาถุงขยะออกไปทิ้ง สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้คุณมีวินัยมากขึ้นในเรื่องใหญ่ๆ และเรื่องสำคัญกว่าด้วยเช่นกัน

### 7. ทำตามสิ่งที่ได้ตัดสินใจไว้แล้ว

คุณควรคิด ตัดสินใจ ทำอะไรไว้ล่วงหน้าเสมอ ถ้าคุณตัดสินใจจะไปออกกำลังกายทุกเช้าก่อนไปทำงาน ก็อย่าปล่อยให้ตัวเองล้มเลิกความตั้งใจเด็ดขาด หรือถ้าคุณตั้งใจไว้ว่าจะทำโปรเจกต์สำคัญในวันถัดไปก็อย่าลังเล และจงทำตามสิ่งที่ได้ตัดสินใจลงไปแล้วให้ได้ถ้าไม่ทำอย่างนั้น คุณก็จะมีวินัยในตัวเองสักที ศัตรูตัวร้ายที่สุดไม่ใช่ใครที่โหนกจิตใจของคุณเองนี่แหละที่มักจะโน้มน้าวให้คุณจมอยู่กับความขี้เกียจ และเลื่อนภาระหน้าที่ที่คิดจะทำต่อไปอีกเรื่อยๆ ดังนั้น จงพยายามเอาชนะใจตัวเองให้ได้เพื่อกลับมาทำตามแผนที่วางไว้

### 8. ให้รางวัลตัวเอง

ความสำเร็จเป็นสิ่งตอบแทนในตัวมันเองอยู่แล้ว สำหรับการที่คุณพยายามทำงานอย่างมีวินัยให้ลุล่วงไปได้ แต่เมื่อคุณได้เห็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นด้วยมือของตัวเองตรงหน้า ก็อย่าลืมนำรางวัลตัวเองด้วยละ มีความสุขและภูมิใจในตัวเอง แบ่งปันความสำเร็จกับคนที่รัก และชวนเพื่อนๆ ออกไปกินเลี้ยงหรือดื่มกันบ้างเพื่อฉลองให้กับการทำงานหนักและความสำเร็จ จงรู้สึกดีกับสิ่งที่ทำ



อยู่ และทุกครั้งที่คุณ ได้เห็นความสำเร็จของตัวเอง ก็เหมือนเห็นรางวัลตอบแทนให้กับความมีวินัยที่คุณได้สร้างมา สิ่งนี้เองที่จะกระตุ้นให้คุณรักษาความมีวินัยของคุณต่อไปได้

เพียงแค่คิดเสมอว่า “Just do it” หรือ “แค่ลงมือทำ” สิ่งนี้แหละที่จะช่วยประคับประคองให้คุณมีวินัยในตัวเองอย่าปล่อยให้จิตใจโน้มน้ำหนักให้คุณยั้งมือไว้แล้วจะทำให้สำเร็จ จงเตือนตัวเองในทุกวันว่าต้องมีวินัย รักษาสุขภาพกระตือรือร้น และคิดในแง่บวกเอาไว้ และจงอย่าลืม! สิ่งแรกที่คุณต้องทำทุกเช้าก็คือ การกำจัดแรงกดดันต่างๆ ที่คุณมีออกไปเสีย เพื่อที่คุณจะได้มีสมาธิจดจ่อกับเป้าหมายที่วางไว้สำหรับวันนั้นทั้งวันได้ ความมีวินัยจะช่วยบรรเทาความเครียด และนำไปสู่การประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ที่ใหญ่ขึ้นได้

ที่มา <https://sumrej.com/8-ways-to-create-the-discipline-habit-9-2016>



# ใบงาน เรื่อง “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนเล่าลำดับเหตุการณ์ความสำเร็จในชีวิตของตนเอง เริ่มจากการตั้งเป้าหมาย การวางแผนปฏิบัติการลงมือปฏิบัติ และผลความสำเร็จที่เกิดขึ้น

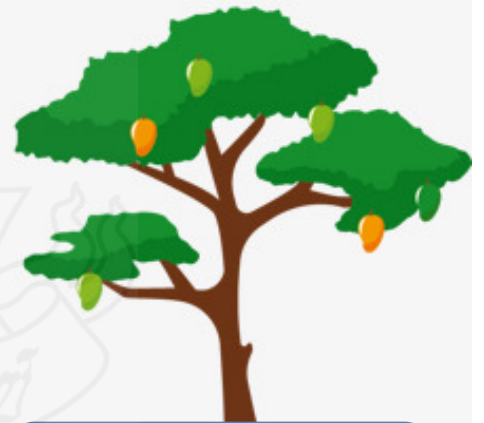
เป้าหมายที่ตั้งไว้



การวางแผน



การวางแผน



Blank rounded rectangular box for notes.

Blank rounded rectangular box for notes.

Blank rounded rectangular box for notes.

Blank rounded rectangular box for notes.

Blank rounded rectangular box for notes.

ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการไปสู่เป้าหมาย

แนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

## แบบบันทึกการเรียนรู้



ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 10 ชุดกิจกรรมที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ

1. ชื่อกิจกรรม เรียนรู้ความผิดพลาด
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนเรียนรู้ความผิดพลาดจากการปฏิบัติที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผน
  2. นักเรียนได้รับข้อมูลป้อนกลับ เป็นข้อมูลป้อนกลับที่เน้นพฤติกรรมและกระบวนการ
  3. นักเรียนสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย

### 5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “ทำอะไรเมื่อไม่เป็นไปตามแผน”
2. ใบความรู้ “10 วิธีคิดพิชิตความสำเร็จ”
3. วิดิทัศน์ “หนีพ้นล้าน! แต่ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย "สิริวัฒน์แซนด์วิช" ตำนานของคนที่ไม่ยอมแพ้”

### 6. วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำกิจกรรม

ครูกล่าวทักทายนักเรียน ครูใช้คำถาม “นักเรียนคิดว่าเมื่อเราตั้งเป้าหมายแล้วไม่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้ เราจะรู้สึกอย่างไร แล้วส่งผลกับตัวเราอย่างไร” ให้นักเรียนยกมือในการตอบและแสดงความคิดเห็น

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนศึกษาวิดิทัศน์ “หนีพ้นล้าน! แต่ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย "สิริวัฒน์แซนด์วิช" ตำนานของคนที่ไม่ยอมแพ้” แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับสิ่งที่เรียนรู้ และศึกษาใบความรู้ “10 วิธีคิดพิชิตความสำเร็จ”

2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน “ทำอะไรเมื่อไม่เป็นไปตามแผน”

3. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

#### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ และทำแบบบันทึกการเรียนรู้

## 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



## ใบความรู้ “10 วิธีคิดพิชิตความสำเร็จ”

### “เมื่อไหร่เราจะประสบความสำเร็จแบบเขาละ”

ชายหนุ่มคนหนึ่งถามคำถามนี้กับตัวเองเมื่อได้อ่านเรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งเขาเองก็จำไม่ได้แล้วว่าครั้งนี้เป็นครั้งที่เท่าไรที่เขาถามตัวเองแบบนี้

อันที่จริงแล้ว การที่คนหนึ่งคนจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ไม่ใช่แค่พูดว่าอยากจะทำอะไรสำเร็จ แล้วก็จะเป็นไปตามที่พูด หากแต่ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นความอดทน ความเชื่อมั่น ความทุ่มเท รวมไปถึงการอาศัยเวลาในการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง แน่แน่นอนว่า ระหว่างทางคุณอาจต้องเจอกับอุปสรรคที่อาจบั่นทอนกำลังใจ และทำให้ไม่กล้าเดินหน้าต่อ แต่หากคุณมีกรอบคิดและทัศนคติที่ดีไว้ยึดถือและคอยเตือนตัวเอง ก็อาจจะทำให้คุณสามารถก้าวผ่านสถานการณ์ที่เลวร้ายไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งวิธีคิดที่จะพาให้คุณไปสู่ความสำเร็จได้นั้นมีอะไรบ้าง

#### เลือกเผชิญหน้าแทนที่จะกลัวปัญหา

จงอย่ากลัวว่าจะผิดพลาดหรือล้มเหลว คนที่อยากประสบความสำเร็จต้องกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา การหลีกเลี่ยงงานที่ยาก หรืองานที่คุณคิดไปเองว่าเกินความสามารถของตัวเอง จะทำให้คุณไม่ก้าวหน้าไปไหน เมื่อต้องเจออุปสรรค ให้คุณลงมือแก้ปัญหาทันที การกล้าลงมือแก้ปัญหาที่คุณไม่เคยเจอมาก่อนอาจสร้างปัญหาหรือทำให้คุณล้มเหลวในตอนแรก แต่เมื่อคุณผ่านมันไปได้ คุณจะนึกขอบคุณอุปสรรคเหล่านั้นที่ทำให้คุณได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต และเป็นก้าวหนึ่งที่สำคัญสู่ความสำเร็จ

#### เชื่อมั่นในตัวเอง

ถ้าแม้ว่าคุณยังไม่มั่นใจในตัวเองแล้วใครที่ไหนจะเชื่อมั่นในตัวคุณ เมื่อคุณเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในตัวของคุณ หรือในสิ่งที่กำลังทำอยู่ นั่นก็เท่ากับคุณประสบความสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง ความมั่นใจในตนเองเป็นทัศนคติที่ดีที่จะคอยป้องกันไม่ให้เป้าหมายสู่ความสำเร็จของคุณถูกต้นคลอนเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ยิ่งคุณมีความมั่นใจในตัวเองมากเท่าไร คุณก็จะไม่หวั่นไหวในช่วงเวลาที่เลวร้ายมากเท่านั้น

#### เลือกคบเพื่อนที่ดี

การมีบุคคลที่ดีรายล้อมรอบข้างจะช่วยส่งเสริมให้คุณก้าวสู่ความสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีจะเอื้อให้คุณพัฒนาศักยภาพของคุณ ได้อย่างเต็มที่เพราะคุณสามารถเรียนรู้สิ่งดี ๆ ได้จากพวกเขา หรือแม้แต่ขอคำปรึกษา หรือความช่วยเหลือจากพวกเขาได้ในยามจำเป็น เมื่อเพื่อนร่วมงานในทีมมีคุณภาพคุณก็จะมีคุณภาพตามไปด้วย

### เลือกเป้าหมายด้วยตัวเอง

คุณเท่านั้นที่รู้จักตัวเองดีที่สุด ให้คุณตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จที่สอดคล้องกับศักยภาพของตัวเองนอกเหนือไปจากเป้าหมายอื่น ๆ ที่ที่ทำงานหรือสังคมกำหนดบทบาทให้คุณ การเลือกเป้าหมายชีวิตส่วนตัวด้วยตัวเองจะทำให้คุณจะรู้สึกมีพลัง และมีแรงบันดาลใจในการทำตามเป้าหมายนั้น ๆ

### มีเป้าหมายและวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน

ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีวิสัยทัศน์ล่วงหน้าไปถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต แต่แค่จินตนาการในหัวอาจไม่พอ คุณต้องหาอะไรที่เป็นรูปธรรมจับต้องได้มากกว่านั้น เขียนรายชื่อสิ่งที่คุณอยากทำ และสิ่งที่คุณทำสำเร็จแล้ว ลงบนกระดาษ หรือถ้าคุณถนัดวาดภาพ คุณจะจัดเต็มไอเดียในการเชื่อมโยงเป้าหมายในปัจจุบันและอนาคตของคุณก็ได้ ทั้งนี้ บันทึกหรือแผนภาพดังกล่าวจะคอยย้ำเตือนคุณว่าคุณขยับไปใกล้ความสำเร็จมากแค่ไหนแล้ว

### พร้อมรับความท้าทายใหม่ ๆ ในชีวิต

ในบางครั้งการทำในสิ่งที่ท้าทายอาจเป็นบันไดลัดไปสู่ความสำเร็จ การทำในเรื่องที่ยากจะทำให้คุณเติบโตได้อย่างรวดเร็ว การมีอุปสรรคมากขึ้นขวางระหว่างตัวคุณและเป้าหมายจะทำให้คุณตระหนักได้ว่าคุณอยากไปให้ถึงความสำเร็จมากมายขนาดไหน หรือเมื่อคุณเจอทางตันและไปต่อไม่ได้ คุณจะเรียนรู้วิธีประเมินสถานการณ์ใหม่และเดินต่อไปได้ อาจจะด้วยการพลิกแพลงหนทางอื่นหรือแม้แต่การสร้างทางเดินขึ้นมาใหม่ด้วยตัวเอง

### ใส่ใจในทุกรายละเอียด

การพิจารณาสิ่งที่สำคัญอย่างรอบคอบจะป้องกันไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดที่คุณจะต้องมาตามแก้ไขในภายหลัง นั่นทำให้คุณสามารถเคลียร์หาเป้าหมายสู่ความสำเร็จได้โดยไม่สะดุด การใส่ใจในทุกรายละเอียดในทุกเรื่องที่ทำ จะทำให้คุณรู้ต้นลึกหนาบางของสิ่งที่คุณทำ และใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยมากที่สุด

### กล้าเสี่ยงในสถานการณ์ที่เหมาะสม



การก้าวสู่ความสำเร็จ ไม่มีสูตรสำเร็จที่ตายตัว ในบางครั้งคุณต้องซึ้งน้ำหนักรู้ว่าควรตัดสินใจอย่างไรให้เหมาะสมในสถานการณ์ที่ยากลำบาก อย่างไรก็ตามการเสี่ยงนั้นต้องอาศัยข้อมูลในการประเมินสถานการณ์ที่มากเพียงพอ ไม่ใช่เสี่ยงแบบสุ่มสี่สุ่มห้า ในขณะที่เดียวกัน ถ้าคุณชอบอะไรที่มั่นคง และไม่กล้าที่จะเสี่ยง ทุกสิ่งที่คุณทำจะถูกจำกัดอยู่แค่คำว่า “พอใช้” ไม่ใช่ คำว่า “ดีที่สุด”

### ทำในสิ่งที่รัก

การทำในสิ่งที่ตนเองรัก จริง ๆ จะทำให้คุณมีแรงบันดาลใจในการก้าวสู่เป้าหมายมากกว่าสิ่งที่คุณถูกขังคเยียดหรือถูกบังคับให้ทำ เรื่องการทำงานก็เช่นกัน ถ้าคุณรู้สึกไม่ดีกับงานที่ทำอยู่ นี่เป็นสัญญาณเตือนว่ามันไม่ใช่สิ่งที่คุณรัก หรือถ้าคุณไม่มีทางเลือกอื่นจริง ๆ คุณต้องหาแง่มุมที่คุณจะรักมันให้ได้ เพราะคุณต้องอยู่กับมันในทุก ๆ วัน หาสิ่งที่คุณรักให้เจอและทุ่มเทกับมันให้เต็มที่ แล้วคุณจะเห็นผลตอบแทนจากการทุ่มเทกับการทำงานได้ในไม่ช้า

### เห็นคุณค่าของสิ่งที่คุณมี

ตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่คุณมีในปัจจุบัน ไม่ว่าจะจะเป็นความสามารถของตัวเอง เพื่อนร่วมงานที่ดี หรือครอบครัวที่คอยอยู่เคียงข้างคุณ ทุกสิ่งที่คุณมีคือทรัพยากรอันล้ำค่าที่เป็นรากฐานสู่ความสำเร็จ ในขณะที่เดียวกันอย่าลืมแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจ เมื่อมีคนหยิบยื่นความช่วยเหลือให้กับคุณ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเล็กหรือใหญ่ ในวันหนึ่งที่คุณประสบความสำเร็จ เมื่อมองย้อนกลับมา คุณจะเห็นว่าที่คุณประสบความสำเร็จได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความช่วยเหลือของพวกเขานั่นเอง

ที่มา <https://www.jobthai.com>

## ใบงาน “ทำอะไรเมื่อไม่เป็นไปตามแผน”

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ความผิดหวังจากเป้าหมายทางการศึกษาที่วางไว้ แล้วนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาหรือจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

**เหตุการณ์ความผิดหวังจากการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แนวทางการแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



## แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 11 ชุดกิจกรรมที่ 5 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ

1. ชื่อกิจกรรม ใช้พลังของคำว่ายัง
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนเปลี่ยนมุมมองจากกรอบความคิดแบบติดเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต ด้วยคำว่า “ยัง”
  2. นักเรียนมีความตระหนักว่าผลลัพธ์ที่มีในปัจจุบันไม่ใช่จุดสิ้นสุด สามารถเปลี่ยนแปลงและสามารถไปถึงเป้าหมายได้ในอนาคต
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. วิดีทัศน์ วิธีปรับ Mindset ฉบับพร้อมใช้
  2. ใบงาน “Power of YET”
6. วิธีดำเนินกิจกรรม
 

**ขั้นนำกิจกรรม**

ครูกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นครูให้นักเรียนดูวิดีโอวิธีปรับ Mindset ฉบับพร้อมใช้เพื่อโยงเข้าสู่กิจกรรม

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

  1. ครูอธิบายเกี่ยวกับพลังของคำว่า “ยัง” (Power of YET) และยกตัวอย่างให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น
  2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน “Power of YET”
  3. ครูให้นักเรียนนำเสนอใบงาน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
  4. ครูให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อให้นักเรียนตระหนักในการปรับปรุงและพัฒนา

**ขั้นสรุปกิจกรรม**

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมที่สามารถไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และแบบบันทึกการเรียนรู้

## 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



## ใบงาน “Power of YET”

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างคำพูด และใช้คำว่า “ยัง” เพื่อเปลี่ยนความคิดของตนเอง

ตัวอย่างเช่น “ผมทำงานนี้ไม่สำเร็จ” ⇒ “ผมยังทำงานนี้ไม่สำเร็จ”  
 “หนูแก้โจทย์ปัญหาข้อนี้ไม่ได้” ⇒ “หนูยังแก้โจทย์ปัญหาข้อนี้ไม่ได้”

1. .... ⇒ .....
2. .... ⇒ .....
3. .... ⇒ .....
4. .... ⇒ .....
5. .... ⇒ .....
6. .... ⇒ .....
7. .... ⇒ .....
8. .... ⇒ .....
9. .... ⇒ .....
10. .... ⇒ .....

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

## แบบบันทึกการเรียนรู้



ครั้งที่.....กิจกรรม.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมากที่สุด

ชอบมาก

ชอบ

เฉยๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

1. ชื่อกิจกรรม ผ่านการเรียนรู้...มุ่งสู่การพัฒนา
2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที
3. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้ นักเรียนเห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
  2. เพื่อให้ นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของตนเอง
  3. นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (Post-Test) หลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
5. สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม
  1. กระดาษรูปหัวใจ
6. วิธีดำเนินกิจกรรม
 

**ขั้นนำกิจกรรม**

ครูกล่าวทักทายนักเรียน ครูทบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ดำเนินการจัดกิจกรรม จากนั้นครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

  1. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและคุณค่าของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา
  2. ครูให้นักเรียนสรุปความประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรม แล้วเขียนลงในกระดาษรูปหัวใจ
  3. ครูให้นักเรียนเขียนความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (Post-Test) หลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สามารถไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตลอดจนข้อเสนอแนะต่างๆ

### 7. การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน





ภาคผนวก ข  
ข้อมูลทางสถิติ

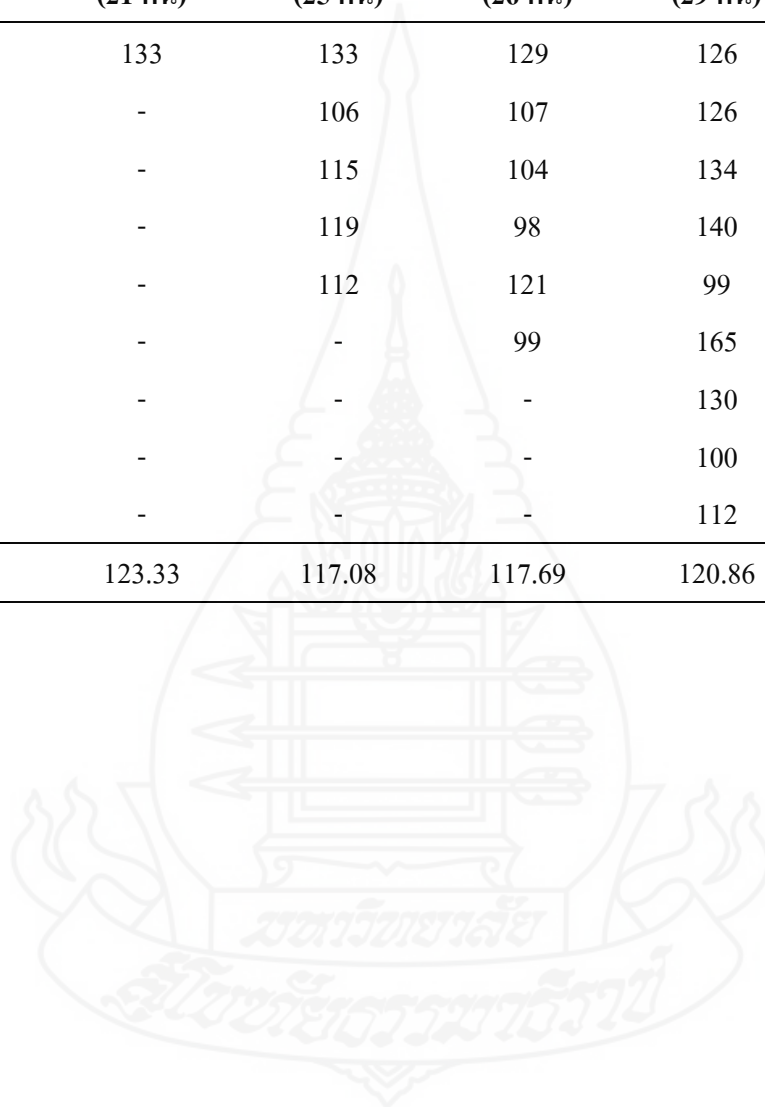
**คะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**  
**จำนวน 5 ห้องเรียน**

**ตารางที่ ข.1** ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 2 จำนวน 5 ห้องเรียน

คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา					
คนที่	ม.2/1	ม.2/2	ม.2/3	ม.2/4	ม.2/5
	(21 คน)	(25 คน)	(26 คน)	(29 คน)	(26 คน)
1	106	109	84	130	100
2	127	123	122	152	123
3	118	123	134	135	135
4	118	99	114	120	116
5	119	90	146	138	147
6	120	109	107	109	115
7	116	124	104	146	113
8	127	140	114	110	119
9	119	133	119	87	122
10	125	116	116	112	118
11	127	126	139	115	140
12	112	136	129	91	132
13	127	118	97	111	103
14	126	143	126	142	127
15	105	105	134	76	135
16	160	107	127	106	128
17	136	113	92	134	103
18	112	86	136	115	137
19	127	117	118	111	119
20	130	125	144	133	145

ตารางที่ ข.1 (ต่อ)

คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา					
คนที่	ม.2/1	ม.2/2	ม.2/3	ม.2/4	ม.2/5
	(21 คน)	(25 คน)	(26 คน)	(29 คน)	(26 คน)
21	133	133	129	126	131
22	-	106	107	126	112
23	-	115	104	134	107
24	-	119	98	140	106
25	-	112	121	99	128
26	-	-	99	165	107
27	-	-	-	130	-
28	-	-	-	100	-
29	-	-	-	112	-
ค่าเฉลี่ย	123.33	117.08	117.69	120.86	121.85



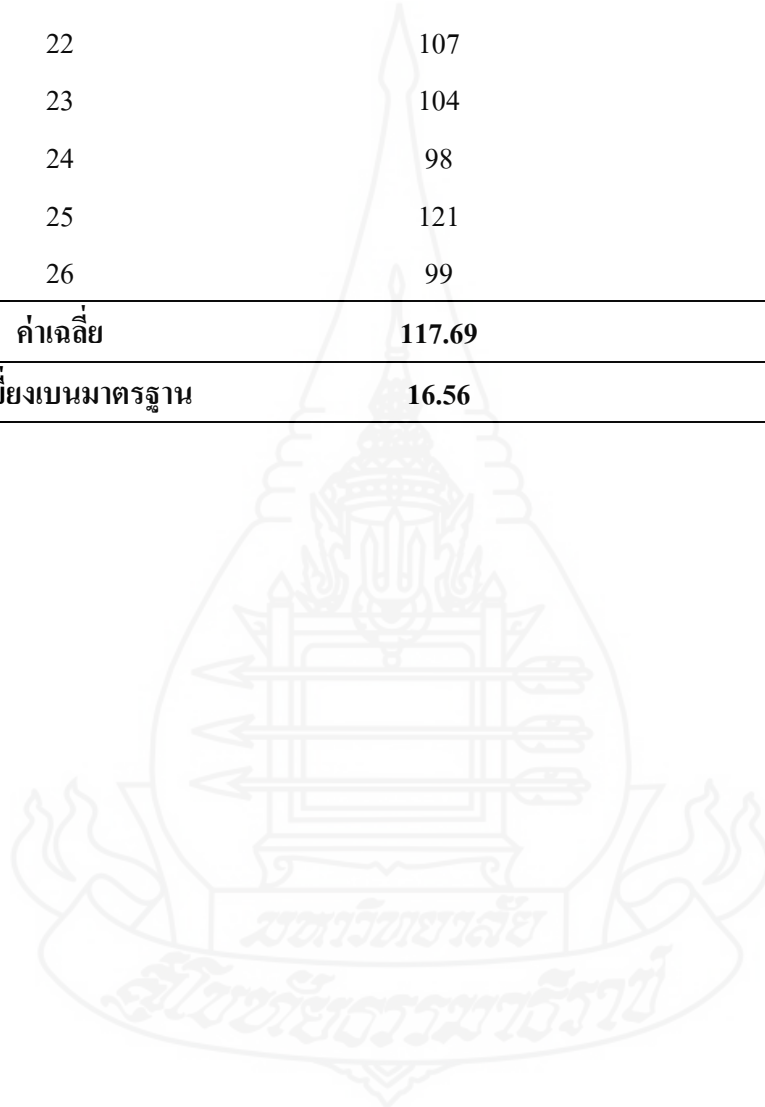
**คะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบ  
ความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา**

**ตารางที่ ข.2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา  
ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อ  
พัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา		
คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	84	103
2	122	125
3	134	135
4	114	124
5	146	159
6	107	127
7	104	116
8	114	148
9	119	139
10	116	112
11	139	136
12	129	135
13	97	107
14	126	151
15	134	144
16	127	127
17	92	146
18	136	141
19	118	137
20	144	133

ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา		
คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
21	129	131
22	107	107
23	104	112
24	98	140
25	121	120
26	99	134
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>117.69</b>	<b>130.35</b>
<b>ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน</b>	<b>16.56</b>	<b>14.66</b>





**ตารางที่ ๓.3** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มควบคุม

คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา		
คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	109	109
2	123	108
3	123	138
4	99	96
5	90	103
6	109	115
7	124	133
8	140	140
9	133	143
10	116	115
11	126	116
12	136	127
13	118	139
14	143	149
15	105	102
16	107	125
17	113	146
18	86	104
19	117	121
20	125	114
21	133	122
22	106	116
23	115	104

ตารางที่ ข.3 (ต่อ)

คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา		
คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
24	119	121
25	112	114
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>117.08</b>	<b>120.80</b>
<b>ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน</b>	<b>14.29</b>	<b>15.03</b>



Print out แสดงผลการหาค่าความเที่ยงและอำนาจจำแนกรายข้อ

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	35

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	113.73	521.030	.425	.951
Q2	113.87	496.671	.747	.949
Q3	114.10	504.576	.590	.950
Q4	114.90	523.403	.418	.951
Q5	114.33	497.609	.766	.949
Q6	114.07	510.547	.521	.951
Q7	114.17	500.144	.604	.950
Q8	114.40	512.662	.697	.950
Q9	114.13	501.361	.663	.950
Q10	114.33	521.885	.420	.951
Q11	114.57	515.495	.502	.951
Q12	114.43	514.944	.487	.951
Q13	113.93	497.306	.745	.949
Q14	114.53	521.154	.419	.951
Q15	114.50	513.293	.621	.950
Q16	114.40	517.834	.590	.950
Q17	113.73	508.961	.619	.950
Q18	114.87	520.878	.425	.951
Q19	114.17	501.385	.680	.949

Q20	114.27	503.857	.674	.950
Q21	114.23	502.323	.570	.951
Q22	114.60	517.628	.523	.951
Q23	114.33	504.644	.647	.950
Q24	113.67	520.230	.483	.951
Q25	114.13	502.878	.686	.949
Q26	113.90	508.576	.686	.950
Q27	114.33	509.816	.719	.949
Q28	114.30	516.079	.614	.950
Q29	114.23	503.220	.648	.950
Q30	114.17	506.420	.557	.951
Q31	113.77	519.564	.405	.952
Q32	114.50	515.914	.534	.951
Q33	114.33	502.575	.688	.949
Q34	114.17	515.730	.578	.950
Q35	114.30	513.872	.587	.950



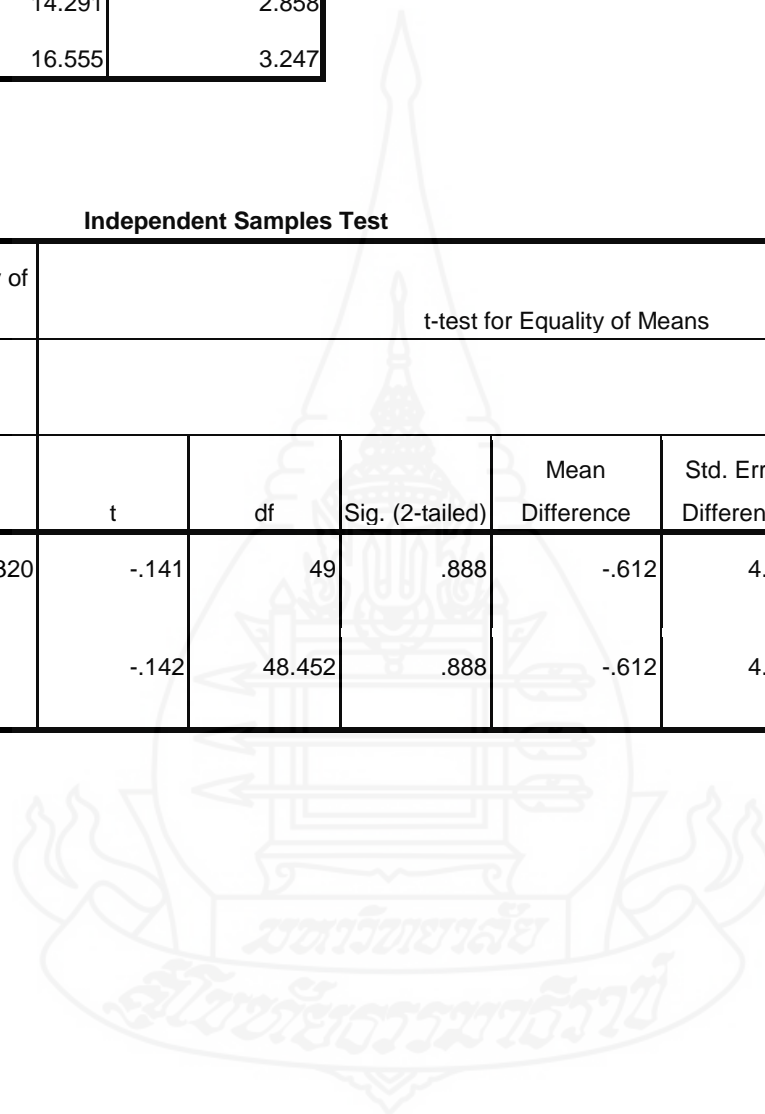
Print out แสดงผลการทดสอบค่าทีก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุม (1) และกลุ่มทดลอง (2)

**Group Statistics**

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Score 1	25	117.08	14.291	2.858
2	26	117.69	16.555	3.247

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Score	Equal variances assumed	1.010	.320	-.141	49	.888	-.612	4.338	-9.330	8.106
	Equal variances not assumed			-.142	48.452	.888	-.612	4.326	-9.307	8.083



Print out แสดงผลการทดสอบค่าทีหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม (1) และกลุ่มทดลอง (2)

Group Statistics

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Score 1	25	120.80	15.116	3.023
2	26	130.35	14.598	2.863

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Score	Equal variances assumed	.050	.823	-2.294	49	.026	-9.546	4.161	-17.908	-1.185
	Equal variances not assumed			-2.293	48.727	.026	-9.546	4.164	-17.915	-1.178



Print out แสดงผลการทดสอบค่าทีของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

Paired Samples Statistics

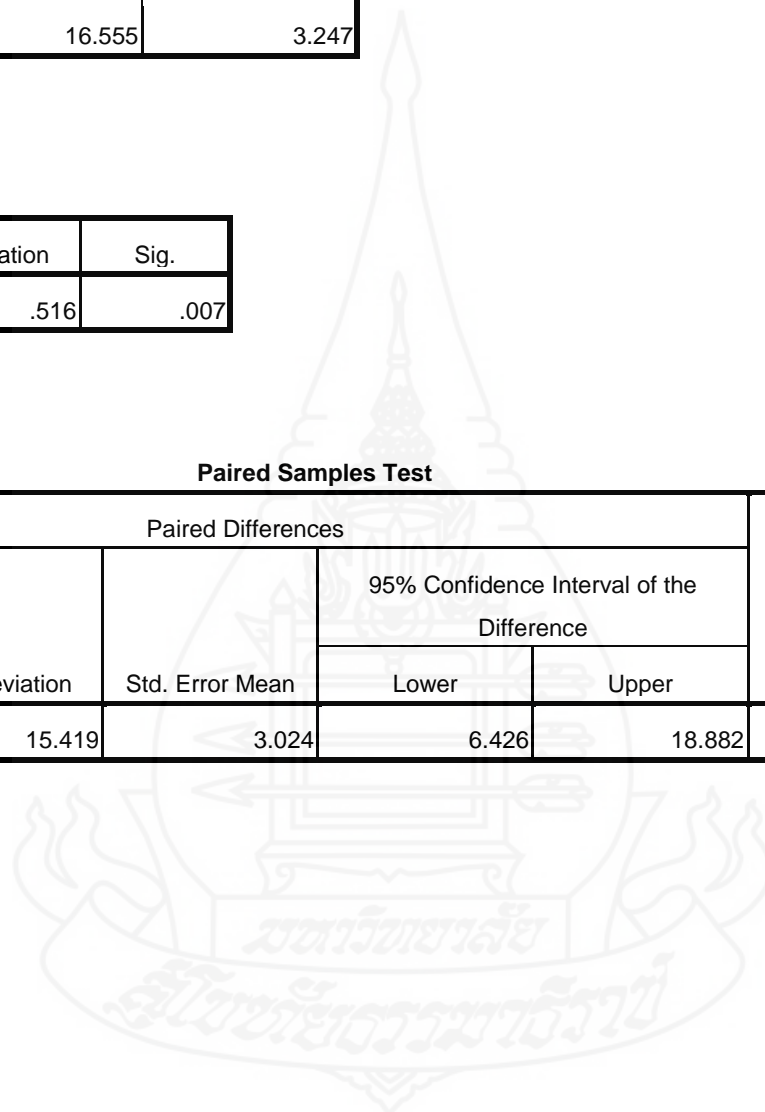
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	130.35	26	14.598	2.863
	Pretest	117.69	26	16.555	3.247

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest & Pretest	26	.516	.007

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest - Pretest	12.654	15.419	3.024	6.426	18.882	4.185	25	.000





**ประวัติผู้วิจัย**

<b>ชื่อ</b>	นางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์
<b>วัน เดือน ปีเกิด</b>	25 กันยายน 2525
<b>สถานที่เกิด</b>	อำเภอสีชล จังหวัดนครศรีธรรมราช
<b>ประวัติการศึกษา</b>	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. 2548
<b>สถานที่ทำงาน</b>	โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต
<b>ตำแหน่ง</b>	ครูผู้สอน

