

# ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

## The Effect of Existential Theory Group Counseling on Life Goal Setting of First Year Students at Institute of Physical Education-Krabi Campus

กาญจนวัลย์ ภัญโญศุภสิทธิ์, วัลลภา ธรรสมอกัล และสุนน เกลฉัด  
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิต อยู่ในตำแหน่งต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และเข้าร่วมทดลองด้วยความสมัครใจ จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิต สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิต แบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิต และแบบรายงานตนเอง ซึ่งผ่านการตรวจความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิตโดยวิธีการหาค่าสอดคล้องภายใน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Wincoxon Signed Ranks test และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

**ผลการวิจัยพบว่า**

1. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิต หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ
2. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01

### Abstract

This research aimed to investigate the effects of existential theory group counseling

on life goal setting of undergraduate students at Institute of Physical Education-Krabi Campus. The sample consisted of 10 first year students whose scored below the 50<sup>th</sup> percentile on life goal setting score. The sample were assigned into two group : an experimental group and a control group. An experimental group received existential theory group counseling program for 8 sessions-3 sessions per week, each session lasted 60 minutes. The instruments in this research were : 1) the existential theory group counseling on life goal setting program, 2) the life goal setting test , and 3) the self-report on life goal setting. The content validity of research instruments was judged by 3 experts (IOC = 0.67–1.00). The reliability of life goal setting test was 0.89. The Wilcoxon Signed Rank test was used to test the repeat measure analysis of variance within subjects variable in the before and after period. The Mann Whitney U test was used to perform the analysis of variance between variable of the experimental and control group.

The results of study were as follow.

1) The students who received existential theory group counseling on life goal setting program had the life goal setting scores higher than before experiment at .05 statistical significance level.

2) The students who received existential theory group counseling on life goal setting program had the life goal setting scores higher than control group at .01 statistical significance level.

**คำสำคัญ:** การตั้งเป้าหมายชีวิต, ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม, การให้คำปรึกษา

## คำนำ

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันการศึกษา ที่มีหน้าที่จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงการทองเที่ยวและกีฬา ประกอบด้วย 17 วิทยาเขต เปิดการเรียนการสอนใน 3 หลักสูตร คือ หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต และหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ เป็นวิทยาเขตหนึ่งของสถาบันการพลศึกษา ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษา แห่งเดียวในจังหวัดกระบี่ ได้จัดการเรียนการสอน

ระดับปริญญาตรี 3 คณะวิชา คือ คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ เปิดทำการเรียนการสอน หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ เปิดทำการเรียนการสอน หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศิลปศาสตรบัณฑิต เปิดทำการเรียนการสอน หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขานันทนาการเชิงพานิชและการท่องเที่ยว และสาขา ธุรกิจสุขภาพ มีการดำเนินงานของสถาบันภายใต้

ปรัชญา “สุขภาพดี มีความรู้ คู่คุณธรรม นำชีวิตก้าวไกล”

ข้อมูลจากงานทะเบียนพบว่าในปีการศึกษา 2555 มีจำนวนนักศึกษาที่พ้นสภาพนักศึกษา จำนวน 45 คน จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 874 คน คิดเป็นร้อยละ 5.15 โดยแยกเป็นคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ทั้งหมด คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 4.98 ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ทั้งหมด และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94 ของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพทั้งหมด (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่, 2556 : 23 สิงหาคม) ในปีการศึกษา 2554 มีจำนวนนักศึกษาที่พ้นสภาพนักศึกษา จำนวน 86 คน จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 770 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 โดยแยกเป็นคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.78 ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ทั้งหมด คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 8.86 ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ทั้งหมด และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 13.64 ของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพทั้งหมด (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่, 2556: 27 กรกฎาคม) นอกจากนี้ยังพบว่า จำนวนนักศึกษาแรกเข้ากับจำนวนผู้สำเร็จการศึกษาในแต่ละปีมีจำนวนแตกต่างกันมาก ในปีการศึกษา 2555 มีผู้สำเร็จการศึกษาทั้งสิ้น 106 คน โดยแบ่งเป็นผู้สำเร็จการศึกษาจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 21 คน จากจำนวนนักศึกษาแรกเข้าทั้งหมด 59 คน คิดเป็นร้อยละ 35.59 ผู้สำเร็จการศึกษาจากคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 39 คน

จากจำนวนนักศึกษาแรกเข้าทั้งหมด 62 คน คิดเป็นร้อยละ 62.90 และผู้สำเร็จการศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 46 คน จากจำนวนนักศึกษาแรกเข้าทั้งหมด 121 คนคิดเป็นร้อยละ 38.33 (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่, 2556: 30-33) แสดงให้เห็นว่ามีนักศึกษาจำนวนมากที่สมัครเข้าเรียนในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ แต่ไม่สามารถเรียนจนสำเร็จการศึกษาได้ จากการศึกษาของยานี สังข์ศรีอินทร์ และคณะ (2553: 65-69) ได้ทำการศึกษาการออกกลางคันและการพ้นสภาพนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ระหว่างปีการศึกษา 2548-2551 พบว่ามีนักศึกษาที่ออกกลางคันและพ้นสภาพนักศึกษาโดยเฉลี่ยปีการศึกษาละ 25.15 เปอร์เซนต์ โดยในปีการศึกษา 2549 มีนักศึกษาออกกลางคันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.13 สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของนักศึกษาที่ออกกลางคัน คือ การสมัครเข้าเรียนไม่ตรงกับสาขาที่ต้องการ มาเรียนเพราะความต้องการของผู้ปกครอง สอบเข้ามหาวิทยาลัยที่คาดหวังไว้ไม่ได้ ต้องการเรียนใกล้บ้าน ทำให้ขาดการให้ความสำคัญต่อสาขาวิชาที่เรียนและบางส่วนไม่ได้ศึกษาหลักสูตร คิดว่าการเข้าเรียนในสถาบันพลศึกษา เน้นทักษะกีฬาอย่างเดียว โดยไม่ให้ความสำคัญกับวิชาภาคทฤษฎี ทำให้มีผลการเรียนต่ำทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ หยุดเรียนบ่อย และขาดการติดต่อกับสถาบัน จนกระทั่งพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา ซึ่งถือเป็นความสูญเสียค่าทางการศึกษา สูญเสียทั้งทรัพยากรบุคคล งบประมาณ และเวลา

จากการศึกษาของสุวิมล อังควานิช (ม.ป.ป.: 100-101) ที่ได้ศึกษาติดตามผลผู้ไม่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าสาเหตุที่สำคัญ

ของการไม่สำเร็จการศึกษาในระดับมาก คือ ด้านวิธีการเรียนและด้านการขาดความมุ่งมั่นในชีวิต ซึ่งหมายถึง การขาดความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายของชีวิต ทั้งนี้ เป็นเพราะตนยังไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงว่าชอบเรียนอะไร มีเป้าหมายในชีวิตอย่างไรทำให้สมัครเรียนในสาขาที่ตนไม่ถนัด มีพฤติกรรมการศึกษาไม่ต่อเนื่อง อ่านตำราเรียนไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกท้อ ขาดความอดทนที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตและไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเป้าหมายของสถาบัน จึงส่งผลให้ไม่สำเร็จการศึกษา จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการมีเป้าหมายชีวิตของตนเอง เป็นปัจจัยหนึ่งของการสำเร็จการศึกษา ล็อกและลาทัม (Locke and Latham) ได้กล่าวถึง อิทธิพลของเป้าหมายต่อความสำเร็จทางการศึกษาว่า ทำให้นักเรียนต้องใช้ความพยายามและเพิ่มความพยายามมากขึ้น กระตุ้นให้นักเรียนมีความอดทนในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนได้ดีขึ้น เป้าหมายทำให้นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมาย ทำให้นักเรียนนำความรู้หรือทักษะที่มีอยู่แล้วมาใช้เพื่อความสำเร็จ ทำหน้าที่จูงใจให้นักเรียนค้นหาวิธีและวางแผนในการศึกษาที่เหมาะสมทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น (พาสานานิยมบัตรเจริญ, 2551: 25; อ้างอิงจาก Locke and Latham: 1990) และการศึกษาของรวงรัชต์ บัณฑิตยารักษ์ (2547: 50) ก็พบว่า การตั้งเป้าหมายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ สายทิพย์ ชันจันทร์ (2552: 49) ยังศึกษาพบว่า การตั้งเป้าหมายยังสามารถพยากรณ์สุขภาพจิตของนักเรียนซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขภายใต้ข้อจำกัดและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังนั้น การรู้จัก

การตั้งเป้าหมาย จึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เป็นพลังจูงใจทำให้บุคคลได้มุ่งมั่นและพัฒนาตนเพื่อให้สำเร็จการศึกษาและประสบความสำเร็จในชีวิต

การตั้งเป้าหมายชีวิตที่มีอิทธิพลกับชีวิตได้อย่างแท้จริงจะต้องอาศัยกระบวนการที่จะทำให้บุคคลได้สำรวจตนเอง ตระหนักถึงการเป็นเจ้าของชีวิต ค้นหาทางเลือกและตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาและนำพาบุคคลไปสู่เป้าหมายชีวิตของตนได้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เป็นวิธีการหนึ่งที่มีศักยภาพเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิตของบุคคล เพราะการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ให้ความสำคัญต่อการรับรู้และเข้าใจตนเองตามสภาพการณ์ปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สะท้อนชีวิต ตระหนักถึงทางเลือก ตัดสินใจเลือก รับผิดชอบการเลือก และการกระทำของตน (ศุภวดี บุญญวงค์, 2550: 201) จากผลการศึกษาของ มยุรา อุดมเลิศปรีชา (2552: 94) พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังมีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะติดตามผลในระดับสูง เป็นวิธีที่ช่วยให้นักเรียนตระหนักในตนเอง มองเห็นคุณค่า สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเองอย่างเหมาะสมตามศักยภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาของขวัญเรือน บุญปราณี (2550: 79) ที่ได้นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมไปใช้ในการปรับตัวของพนักงานใหม่ ผลปรากฏว่า พนักงานใหม่ที่เข้ารับการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีระดับคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดนี้ได้ถูกนำไปใช้พัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ปกครองเด็กออทิสติก พบว่าผู้ปกครองที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าวิธีการนี้สามารถช่วยให้บุคคลรู้จักเข้าใจตนเอง สามารถรับผิดชอบตนเองและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (สุภางค์ สำฤทธิ์, 2552: 87-91)

ผู้วิจัยในฐานะเป็นอาจารย์ผู้สอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา จึงสนใจที่จะพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ซึ่งเป็นคณะที่มีจำนวนนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาต่ำสุด และมีจำนวนนักศึกษาที่ออกกลางคันมากที่สุดเมื่อเทียบเป็นร้อยละ โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ซึ่งให้ความสำคัญต่อการค้นหาจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ผู้วิจัยคาดหวังว่าผลของการวิจัยจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลเพื่อให้ประสบความสำเร็จทางด้านการศึกษาและความสำเร็จด้านอื่นๆ ในชีวิต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายชีวิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการ

ทดลอง

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 81 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ที่มีระดับคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. แบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิต
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
3. แบบรายงานตนเอง

#### 3. วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยในรูปของการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยมีนักศึกษาเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ จำนวน 10 คน จัด

เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ ถึงรองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ เพื่อขออนุมัติในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ เป็น ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มประชากร คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและขอความร่วมมือในการทำการศึกษาวิจัย

3. นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิต หลังจากนั้นตรวจให้คะแนนจากการทำแบบวัด คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และขอความร่วมมือเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์เข้าร่วมทดลอง รูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิต เพื่อทำข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่ผู้วิจัยพัฒนาตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณของ

นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิตมาวัดกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนการทดลอง (Pre-test)

6. ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมด้วยตนเองตามโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิต โดยดำเนินการกับกลุ่มทดลองจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้ห้องประชุมเล็ก อาคารคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ เป็นสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

7. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิตซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการทดลอง (Post-test)

8. นำคะแนนที่ได้จากการวัดการตั้งเป้าหมายชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นดังนี้

##### 4.1 สถิติพื้นฐาน

###### 4.1.1 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต(Mean)

###### 4.1.2 การหาร้อยละ เปอร์เซนต์ไทล์

###### 4.1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(S.D)

##### 4.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบคุณภาพ

เครื่องมือ

#### 4.2.1 ความเที่ยงตรง (Validity)

โดยวิธีการหาความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

#### 4.2.2 การหาอำนาจจำแนก โดย

การทดสอบ t-test

#### 4.2.3 ความเชื่อมั่น (Reliability)

การหาความเที่ยงจากการหาค่าความสอดคล้องภายใน โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient , KR-20)

#### 4.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

##### 4.3.1 เปรียบเทียบผลการให้

คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการตั้งเป้าหมายชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wincoxon Signed Ranks Test

##### 4.3.2 เปรียบเทียบผลการให้

คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกิจกรรมกลุ่มต่อการตั้งเป้าหมายชีวิต โดยใช้สถิติ Mann-Whitney Test

### สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

#### สรุปผล

จากการวิจัยเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ผลการวิจัยพบว่า

1. การตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. การตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

#### อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเพื่อการพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่ พบว่า การตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีระดับคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เป็นวิธีการที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาสร้างความคุ้นเคยและเกิดความไว้วางใจกัน ได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึกรู้สึกและการกระทำ มีการเปิดเผยตนเองให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาจากประสบการณ์ของคนอื่น ทำให้เกิดความกล้าในการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมยุรา อุดมเลิศปรีชา (2552: 87-94) ที่ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งทำการทดลองจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังมีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะติดตามผลในระดับสูง แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นวิธีที่ช่วยให้นักเรียนตระหนักในตนเองมองเห็นคุณค่า สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเองอย่างเหมาะสมตามศักยภาพ และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของขวัญเรือน บุญปรางณี (2550: 77-88) ที่ได้นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไปใช้ในการปรับของพนักงานใหม่บริษัทซึ่งกึ่งแหลมฉับัง ผลปรากฏว่าพนักงานใหม่ที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีระดับคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 สามารถสร้างความตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านความรู้สึกนึกคิด ความมีอิสระและความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้เลือกกระทำ รวมถึงสามารถช่วยให้พนักงานสร้างเอกลักษณ์และมีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ได้ดี จนสามารถค้นหาความหมายในการดำเนินชีวิตและการทำงาน และสามารถสร้างความหมายใหม่ไปในทิศทางที่บวก ตระหนักถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นเงื่อนไขของการมีชีวิตและนำไปแปรเปลี่ยนเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง จนสามารถกำหนดเป้าหมายในการทำงานของตนเองได้

## ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
  - 1.1 ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไปพัฒนาเพื่อจัดทำคู่มือการให้คำปรึกษาในสถานศึกษา
  - 1.2 ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรและผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไปประยุกต์ใช้กับเยาวชน เพื่อสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ เช่น การนับถือตนเอง
  - 1.3 ควรสนับสนุนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสนับสนุนนักศึกษาในสิ่งที่เหมาะสมกับศักยภาพและความถนัดของตนเอง
2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป
  - 2.1 ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิตไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ
  - 2.2 ควรมีการศึกษามูลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายชีวิตในระยะติดตามผลภายหลังการทดลองทุกๆ 6 เดือน



Academic  
Journal  
Institute  
of  
Physical  
Education