

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์”

นางสาวมณีรัตน์ อินทองคำ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2564

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Self-
Awareness of Mathayom Suksa II Students of Bang Mot Wittaya
“Sisuk Wart Chuan Uppatham” School

Miss Maneerat Inthongkham



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

2021

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุบลัมภ์”

ชื่อและนามสกุล นางสาวมณีรัตน์ อินทองคำ

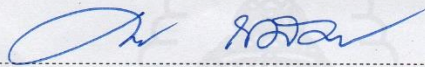
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

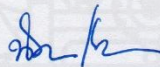
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2564

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



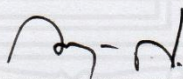
ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชรชิต แสนอุบล)



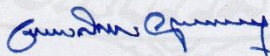
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพศักดิ์ บุญรัตพันธุ์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์”

ผู้วิจัย นางสาวมณีรัตน์ อินทองคำ รหัสนักศึกษา 2612800421

ปริญญา ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

(2) รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง **ปีการศึกษา** 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และ 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ของโรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์” จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาโดยการวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน จำนวน 10 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำสุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 กิจกรรม และ 3) กิจกรรมแนะแนวปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ภายหลังการทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การตระหนักรู้ในตนเอง มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Self-Awareness of Mathayom Suksa II Students of Bang Mot Wittaya “Sisuk Wart Chuan Uppatham” School

Researcher: Miss Maneerat Inthongkham; **ID:** 2612800421;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

(2) Dr. Wunlapa Sabaiying, Associate Professor; **Academic year:** 2021

Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of self-awareness of the experimental group students before and after using a guidance activities package to develop self-awareness; and (2) to compare the self-awareness level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop self-awareness with the counterpart level of the control group students who undertook normal guidance activities.

The research sample consisted of Mathayom Suksa II students in two classrooms of Bang Mod Wittaya “Sisuk Wart Chuan Uppatham” School during the 2020 academic year. The procedure for obtaining the two classrooms was as follows: Firstly, students in all 10 Mathayom Suksa II classrooms of the school were tested with a scale to assess their self-awareness. Then, two classrooms in which their students had the lowest mean scores on self-awareness were selected and matched. One classroom was randomly assigned as the experimental group; the other classroom, the control group. The employed research instruments were (1) a scale to assess self-awareness, (2) a guidance activities package to develop self-awareness of Mathayom Suksa II students, consisting of 12 activities, and (3) a set of normal guidance activities. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research findings showed that (1) after the experiment, the experimental group students who used the guidance activities package to develop self-awareness had their post-experiment self-awareness level significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .01 level of statistical significance; and (2) the experimental group students who used the guidance activities package to develop self-awareness had their post-experiment self-awareness level significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group students who undertook normal guidance activities at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Guidance activities package, Self-awareness, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้ความรู้ค่าปรึกษาและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางต่อการดำเนินการวิจัยมีความกรุณาเสียสละเวลาในการช่วยเหลือตลอดการดำเนินการวิจัยตั้งแต่ต้นจนถึงการจัดทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี อีกทั้งคอยให้การสนับสนุนและสร้างกำลังใจให้ผู้วิจัยสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆไปได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจและขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ดร.วัลภา สบายยิ่ง ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาร่วมเป็นกรรมการในการสอบปกป้องวิทยานิพนธ์อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะและแนวคิดที่เป็นประโยชน์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยาสาขาศึกษาศาสตร์มหาวิทาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัยอีกทั้งมีความเมตตาปรารถนาดีและให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและให้คำแนะนำข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพต่อไป

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์” และคณาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดีนอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ เพื่อนนักศึกษาและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ทุกท่านที่ได้กรุณาให้การสนับสนุนช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาและสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยสนับสนุนห่วงใยและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผลแห่งความดีที่ได้จากการศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบให้แก่บิดามารดา คณาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

มณิรัตน์ อินทองคำ

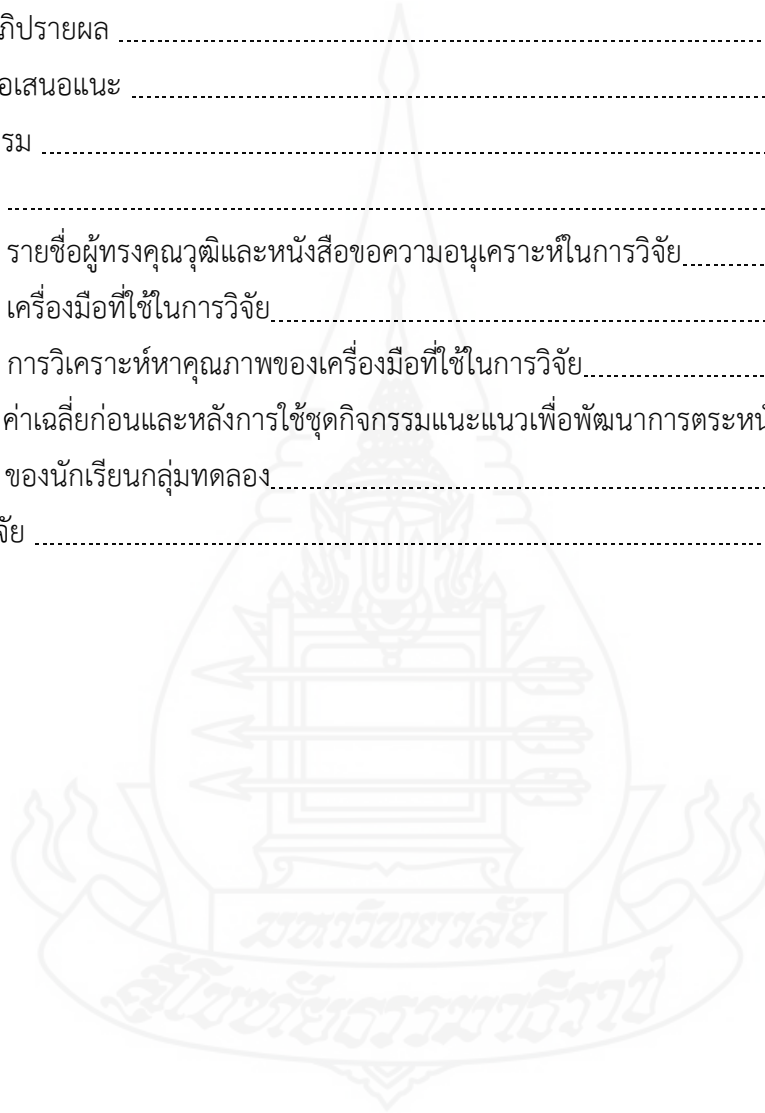
พฤษภาคม 2565

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง	10
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	41
แบบแผนการวิจัย	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
สรุปการวิจัย	51
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	63
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย	64
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	72
ค การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	132
ง ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง	137
ประวัติผู้วิจัย	139



สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 3.1	คະແນນເຈລີຍແລະຄ່າເບິ່ງເບນມາຕຣູນານຂອງການຕຣະໜັກຮູ້ໃນຕົນເອງຂອງນັກຮຽນ ຂັ້ນມັດຍມສຶກສາປີທີ່ 2 ກາດຮຽນທີ່ 1 ປີກາດສຶກສາ 2564 ຮອງຮຽນບາງມດວິທຍາ “ສີສຸກຫວາດຈວນອຸປັດັມກ” ຈຳນວນ 10 ຫ້ອງຮຽນ	41
ตารางที่ 3.2	ແບບແຜນກາດທດລອງແບບ Pretest-Posttest Control Group Design ກຸ່ມຕົວຢ່າງ	45
ตารางที่ 3.3	ກາດໃຊ້ຮູດກິຈກຣມແນະແນວເພື່ອພັດທະນາກາດຕຣະໜັກຮູ້ໃນຕົນເອງຂອງນັກຮຽນ	46
ตารางที่ 4.1	ຜລກາດເບຣິຍເທິຍກາດຕຣະໜັກຮູ້ໃນຕົນເອງກ່ອນແລະຫຼັງກາດໃຊ້ຮູດກິຈກຣມ ແນະແນວຂອງກຸ່ມທດລອງ.....	49
ตารางที่ 4.2	ຜລກາດເບຣິຍເທິຍກາດຕຣະໜັກຮູ້ໃນຕົນເອງຂອງກຸ່ມທດລອງແລະ ກຸ່ມຄວບຄຸມ ກ່ອນກາດທດລອງ.....	49
ตารางที่ 4.3	ຜລກາດເບຣິຍເທິຍກາດຕຣະໜັກຮູ້ໃນຕົນເອງຂອງກຸ່ມທດລອງແລະກຸ່ມຄວບຄຸມ ຫຼັງກາດທດລອງ	50



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนและกระบวนการเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง	12



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การก้าวเข้าสู่กระแสโลกไร้พรมแดนของสังคมไทยในปัจจุบัน ซึ่งมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วแบบไร้ขีดจำกัด เมื่อสังคมโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในหลายๆ ด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ตลอดจนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ซึ่งยังส่งผลกระทบต่อบุคคล ดังนั้นมนุษย์ต้องอาศัยทักษะ ความรู้ ความคิด และความเข้าใจมาประยุกต์ใช้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เพื่อดำรงชีวิตทั้งส่วนของตนเองและส่วนรวมได้ มยุรี วิสุทธาศัย (2547, น. 1) ทั้งนี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเด็กวัยรุ่นด้วยเช่นกัน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ยังไม่มีความสมบูรณ์ทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้งยังขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา ตลอดจนขาดการรู้จักและเข้าใจตนเอง จึงก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2545, น. 2) ที่ได้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข แต่ท่ามกลางสภาพสังคมปัจจุบัน นับว่าเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง โดยเฉพาะในยุคสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ได้ส่งผลกระทบต่อโดยตรงและโดยอ้อมต่อการดำเนินชีวิตของคน ทุกเพศ ทุกช่วงวัยของชีวิต ปัญหาสังคมได้ทวีความซับซ้อน รุนแรงขึ้นทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการมีค่านิยมฟุ้งเฟ้อ การเลียนแบบ การแพร่ระบาดของเสพติด การก่ออาชญากรรม การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย ความอ่อนไหวทางจิตใจ ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุสำคัญคือ บุคคลไม่รู้จักตนเอง และสภาพแวดล้อมที่ดีพอ ขาดทักษะการคิดตัดสินใจแก้ปัญหา และไม่สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้

กระทรวงศึกษาธิการ (2543, น. 29) กล่าวว่า การเสริมสร้างทักษะทางการเข้าใจตนเอง เพื่อให้เด็กได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะเป็นอย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ และได้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เพื่อนชอบหรือไม่ชอบ เพื่อเป็นการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เริ่มรู้จัก การมีเหตุผลและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ต่างไปจากของตนเอง นอกจากนี้ กุณฑล จิรียาบุยกต์เลิศ และคณะ (2540, น. 19) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเองนี้ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้ อย่างมีความสุข ยูดา รักไทย (2542, น. 11-12) ได้ให้ความคิดเห็นว่า การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถมองตนเอง ฟินิจ พิเคราะห์ บุคลิกลักษณะ รูปแบบของการทำงาน จุดอ่อน จุด

แข็ง ที่มีอยู่ได้อย่างชัดเจน เหมือนกำลังมองคนอื่น สามารถแยกแยะ ความต้องการของตนเอง ออกจากความต้องการของคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการตัดสินใจ ทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัวดีขึ้น ซึ่งพฤติกรรม และการทำงานของบุคคลตั้งอยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อม อันได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู ผู้ร่วมงาน ฯลฯ กรมอนามัย (2539, น. 14) ได้ให้ความคิดเห็นว่า การพัฒนาความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝน หรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างความสมดุลของตนเองได้ และสอดคล้องกับ อรรถพรณ ลือบุญธวัชชัย (2543, น. 164) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้โลก และสังคม เป็นวัยแห่งการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ แต่การเรียนรู้และการปรับตัวของวัยรุ่นนี้ จำเป็นต้องอาศัยผู้ใหญ่ สังคม และสถานการณ์ที่เหมาะสม เป็นตัวแบบ และชี้แนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ

ดังนั้นการให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงตนเองจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ สุชา จันทรธรม (2541, น. 159) กล่าวว่า จิตใจของวัยรุ่นมีลักษณะเฉพาะ เนื่องจากมีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากในร่างกาย และการเติบโตของร่างกายที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น สับสนและไม่คงที่ อารมณ์ของวัยรุ่น เป็นอารมณ์คับข้องใจ และรุนแรงกว่าวัยอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2539, น. 53) ที่กล่าวถึง สภาพจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งของวัยรุ่น ได้แก่ การแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อรู้จักตนในแง่มุมต่างๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาในชีวิต อาชีพที่ตนพึงประสงค์ เพื่อนต่างเพศที่ตนปรารถนาจะคบ ความถนัดเฉพาะตน ซึ่งในขณะเดียวกันเด็กวัยรุ่นก็ต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะตนในแง่มุมต่างๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริง ของครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย นอกจากนี้ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541, น. 88) ได้กล่าวถึง ลักษณะของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่สนใจในตนเอง ต้องการรู้ว่าตนคือใคร ซึ่งเป็นคำตอบที่ตอบได้ยาก เด็กวัยรุ่นจะต้องมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและยอมรับ ทั้งจะต้องมีความเข้าใจบทบาทของตนในสังคม และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่ง ทิพย์ภา เซษฐุ์เขาวลิต (2541, น. 100) ได้กล่าวถึง วิธีการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวให้แก่วัยรุ่น ด้วยการค้นหาตนเอง ว่าต้องการอะไร ตนเองมีลักษณะประจำตัวอย่างไร มีความสามารถ ความถนัด และอุดมการณ์ในชีวิตอย่างไร จะทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ค้นพบตนเอง และยอมรับตนเองในที่สุด

การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าการที่ทำให้นักเรียนรู้จัก และเข้าใจตนเองในด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ ด้านความถนัด และด้านค่านิยมที่มีอยู่ภายในตนเอง เป็นสิ่งที่สำคัญเหมาะสมกับช่วงวัย ที่จะพัฒนาให้นักเรียนเติบโตเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบได้ในอนาคต โดยการสำรวจวิเคราะห์ตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆที่ส่งผลการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ ด้านอารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับอารมณ์ความรู้สึก และสามารถจัดการความรู้สึกของตนให้อยู่ในสภาวะที่

เหมาะสม ด้านความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบพอใจต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้แก่ ความสนใจในสิ่งที่เราชอบ ความสนใจในสิ่งรอบตัวที่ทำให้เราพอใจ ด้านความถนัด หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงด้านความสามารถ ความถนัดที่เกิดจากการฝึกฝนบ่อยๆ ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างถูกต้อง จนทำให้เกิดความชำนาญในด้านนั้นๆ จนเกิดเป็นทักษะพิเศษ ทำให้บุคคลนั้นสามารถแสดงความสามารถเฉพาะด้านของตนออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และด้านค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความเชื่อที่พิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า จึงนำมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

ในการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองให้แก่วัยรุ่นนั้นพบว่า มีกิจกรรมที่สอดคล้อง และเหมาะสมที่จะนำมาใช้ได้ คือ กิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กรมวิชาการ (2545, น. 1) ในสาระสำคัญและแนวทางการดำเนินการตามยุทธศาสตร์ ของแผนพัฒนาการแนะแนว ฉบับที่3 (2545-2549) ได้มีเป้าหมายหลัก ข้อที่ 1 คือ ผู้รับบริการในวัยเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษา ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง พึ่งตนเองได้ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ นุชลี อุภักย์ (2543, น. 22) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวว่า เป็นการพยายามทำให้บุคคลรู้จักตนเอง ด้วยการให้บุคคลรู้จักข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ สติปัญญาความสามารถ และความถนัด และสอดคล้องกับ ระเบียบวิธีวิจัย ชินะตระกูล (2537, น. 69) ที่กล่าวว่า การแนะแนวเป็นศาสตร์และศิลป์ มีรูปแบบที่เป็นกระบวนการต่างๆ โดยมีจุดมุ่งหมายให้บุคคล มีความสามารถช่วยตนเองได้ รู้จักนำความรู้ความสามารถ หรือศักยภาพของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว และเพื่อสังคม

สำหรับวิธีการที่จะทำให้วัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังที่ ธิติมา จงพิพัฒน์วณิชย์ (2539, น. 28) กล่าวว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง วิธีที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ซึ่งใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การโต้วาที การทำงานเป็นกลุ่ม ตัวแบบ โดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ เป็นสื่อประสม ได้แก่ วัสดุทัศน สไลด์รูปภาพ จุลสาร แผ่นโปสเตอร์ บัตรคำ เทปเพลง ซึ่ง ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 223) กล่าวว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นวิธีการนำเทคโนโลยี นวัตกรรมใหม่ๆ ที่นิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวอีกวิธีหนึ่งซึ่งครูแนะแนวสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองเป็นการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลดน้อยลงการใช้สื่อประสมหลายๆ รูปแบบจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้ โดยมีการประยุกต์ใช้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางของ ประภัสสรรา โลหะนันท์ชัย (2548, น. 61) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและ

พัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตาม ความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนา ศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผนแก้ปัญหาตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นชุดกิจกรรมแนะแนวจึงน่าจะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุขทั้งยังช่วยให้ได้ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงกิจกรรมแนะแนวและการจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ มยุรี วิสุตราศัย (2547, น. 67 - 70) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” เนื่องจากนักเรียนจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าและจะต้องรับมือเผชิญกับปัญหาสิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย การตระหนักรู้ในตนเอง จึงมีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยิ่งช่วยให้นักเรียนรู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

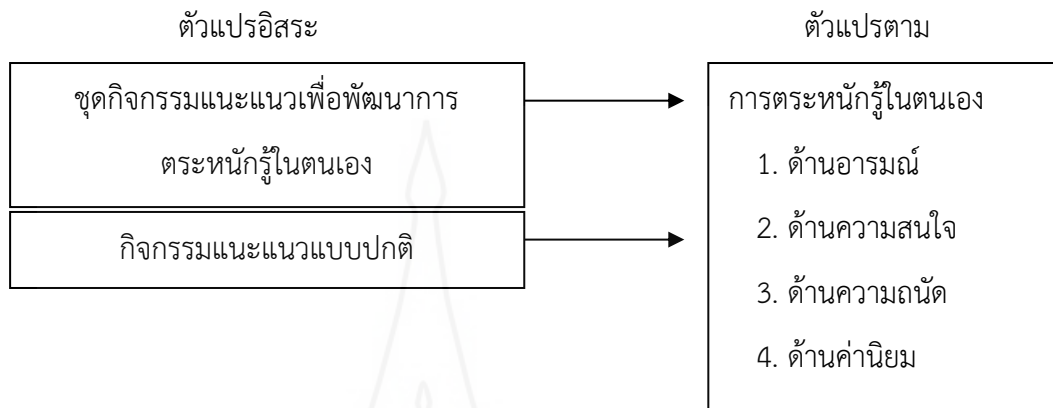
2.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนด

กรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรอิสระและตัวแปรตามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า หลังการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

4.2 หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” จำนวน 10 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 260 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 10 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง

ใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 28 คน

5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง

- 1) ด้านอารมณ์
- 2) ด้านความสนใจ
- 3) ด้านความถนัด
- 4) ด้านค่านิยม

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่อง ด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ ด้านความถนัด และด้านค่านิยมที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจวิเคราะห์ตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่ง การตระหนักรู้ในตนเองนี้ สามารถวัดได้จากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

6.1.1 ด้านอารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับอารมณ์ความรู้สึก และสามารถจัดการความรู้สึกของตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม

6.1.2 ด้านความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบพอใจต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้แก่ ความสนใจในสิ่งที่เราชอบ ความสนใจในสิ่งรอบตัวที่ทำให้เราพอใจ

6.1.3 ด้านความถนัด หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงด้านความสามารถ ความถนัดที่เกิดจากการฝึกฝนบ่อยๆ ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างถูกต้อง จนทำให้เกิดความชำนาญในด้านนั้นๆ จนเกิดเป็นทักษะพิเศษ ทำให้บุคคลนั้นสามารถแสดงความสามารถเฉพาะด้านของตนออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.1.4 ด้านค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความเชื่อที่พิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า จึงนำมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชาวัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบไปด้วย วิธีการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น เกม การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรม เช่น แผ่นโปสเตอร์ เอกสาร แผนภูมิ

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง แผนกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุป สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม

ชั้นที่ 1 ชั้นนำ หมายถึง ผู้วิจัยกระตุ้นและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยการตั้งคำถาม การใช้ข้อความหรือคำคม การร่วมกันทบทวนการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

ชั้นที่ 2 ชั้นดำเนินกิจกรรม หมายถึง ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยมีการนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรม ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ มีแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ เนื้อหาสาระของการทำกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และมีเนื้อหาที่มีความใกล้เคียงกับสถานการณ์ ที่นักเรียนประสบในชีวิตประจำวัน ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง

ชั้นที่ 3 ชั้นสรุป หมายถึง ผู้วิจัยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ ความสำคัญ และสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้กล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาระสำคัญ และข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมแนะแนว

โดยในการวิจัยครั้งนี้ได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดความหลากหลาย ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง และเกม

1) การอภิปราย หมายถึง วิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์อันจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องนั้นกว้างขึ้น และได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

2) กรณีตัวอย่าง หมายถึง กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้นักเรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและ

ฝึกฝนทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน และช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

3) เกม หมายถึง วิธีการหนึ่งที่ผู้วิจัยจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ อย่างสนุกสนาน ทำทหายความสามารถ และเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม

6.4 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” โดยมีจุดประสงค์ การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จำนวนคาบเรียน สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุป สื่อและ อุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้

6.5 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์”



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการตระหนักรู้ และกิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดำเนินการวิจัย และได้นำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.1 ความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.4 หลักการการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.5 แนวทางพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.6 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.7 คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.7.1 ด้านอารมณ์ Emotional
 - 1.7.2 ด้านความสนใจ Interest
 - 1.7.3 ด้านความถนัด Aptitude
 - 1.7.4 ด้านค่านิยม Values
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.6 แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.7 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

1.1 ความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง

การเข้าใจตนเองในความต้องการ ความปรารถนา พฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ สิ่งที่กระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางนิสัย ความต้องการ เรียกว่า เป็นเรื่องของการเรียนรู้ตนเอง ที่มีไม่เพียง การรู้ว่าตนเองเป็นใคร เก่งอะไร แต่หมายถึง พัฒนาการของตนเอง ความเป็นมาของตนเอง เหมือนกับคนอื่นอย่างไร ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองไว้หลายท่าน ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2541, น.141) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน (Self - Awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจถึง จุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

สุชา จันทรเอน (2541, น. 6) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การสำรวจตนเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางด้านใด แคไหน มีความสนใจ และต้องการอะไร อะไรเป็นข้อดี และข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จ และความสมหวังได้

ยุรพร ศุภรัตน์ (2542, น. 116) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Self – Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เข้าใจอารมณ์ ตลอดจนจุดอ่อน จุดแข็ง และความต้องการของตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความเชื่อสัจย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดี ย่อมเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน

มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาวิ (2544, น. 50) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) เป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง ในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, น. 137) กล่าวว่า การตระหนักรู้การมีสติ (Awareness) หมายถึง การมีสติรับรู้ถึงการสัมผัสความรู้สึกการคิด และการกระทำของตนท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย หรือบั่นทอน ทั้งการพัฒนาดนหึ่งอกงาม บุคคลต้องมีความสามารถที่จะตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนตามลำดับ สำคัญก่อนหลัง และมีการตัดสินใจที่สอดคล้องกับการพัฒนาดน การมีสติรู้ตนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมความรับผิดชอบต่อการรู้จักตน ในขณะที่การมีความสามารถ ตัดสินใจในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

วสิกาล ญาณสาร (2550, น. 5) อธิบายว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การ รู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มีอยู่ ภายในตนเอง โดยอาศัยการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง และการมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอก จากการสำรวจ วิเคราะห์ พิจารณา และมองตนเอง

คอฟฟิกา (Koffka, 1978, น. 212) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง มีความหมาย เหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่างๆ ที่ เกิดจากการรับรู้และความสำนึก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วมีการ ประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้นๆ หมายความว่า ระยะเวลา หรือประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้า ภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคล เกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

รอส (Ross, 1992, น. 53) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นการตระหนักที่เกิด จากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองได้ว่า การ ตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้และเข้าใจในตัวเองอย่างแท้จริง โดยสามารถรับรู้ ถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความถนัด บุคลิกภาพ และความสนใจ ที่มี อยู่ภายในตนเอง สามารถประเมินตัวเองได้ตามความจริง เพื่อให้รู้ถึงข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตัวเองของบุคคลด้วย

1.2 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง

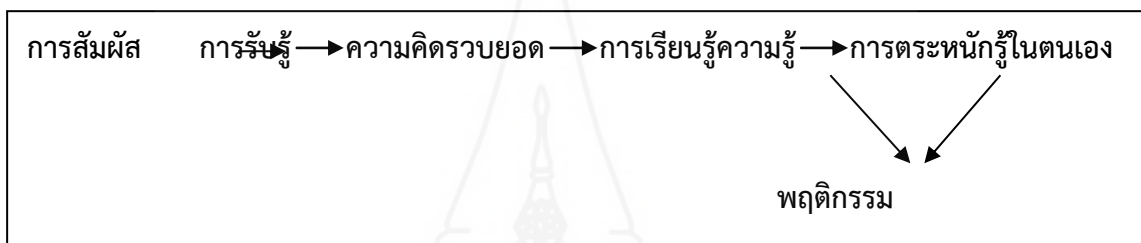
สำหรับคำจำกัดความของคำว่า “Self - Awareness” นี้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้วิจัยหลายท่าน ได้ให้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น ความตระหนักในตนเอง การตระหนักรู้ใน ตนเอง การรู้จักตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง ความเข้าใจตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง สำหรับการ วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “Self-Awareness” คือ การตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อให้ เป็นความหมายเดียวกัน

กุนทลี จริยาปุกต์เลิศ และคณะ (2540, น. 59) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง นี้เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็น ตัวตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์ อยู่ในโลกรู้ได้อย่างมีความสุข

นันทนา ธรรมบุศย์ (2540, น. 59) กล่าวว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับใน ตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมี ข้อดี ข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่

ขัดขวาง ไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองช่วยให้คนเรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้น ที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

เรียม ศรีทอง (2542, น. 220) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรียนรู้ตนเองนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางแผนเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนและกระบวนการเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Good, 1973)

จากแผนภูมิจะเห็นได้ว่าการจะให้บุคคลมีพฤติกรรมในทิศทางที่พึงปรารถนา จำเป็นที่จะต้องให้บุคคลเกิดการตระหนักต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ก็ต้องมีความรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และการที่บุคคลจะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้นั้น จำเป็นที่จะต้องได้รับการเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น การเรียนรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะได้จาก การได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมจากแหล่งข้อมูล ดังกล่าว ก็จะทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมเกิดความคิดรวบยอด ก่อให้เกิดความรู้ อันจะส่งผลถึงการตระหนักรู้ในตนเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ไม่เป็นที่ปรารถนาได้

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544, น. 4) กล่าวว่า การตระหนักรู้และความเข้าใจตนเองมีจุดเริ่มต้น ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควรจะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์ และความต้องการของตัวเอง นอกจากนี้ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง อาจรวมหมายถึงการรับรู้บทบาทของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตน และมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม พร้อมกับบทบาทที่มี คือความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่ความสามารถที่สำคัญ

บลูม และคณะ (Bloom and Faculty, 1971, น. 73) กล่าวว่า ความตระหนัก เป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะเกือบคล้ายกับความรู้ (Knowledge) แต่แตกต่างกันตรงที่ ความรู้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่างๆ ที่มนุษย์ได้มีการรวบรวม เก็บสะสมไว้ เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้น ความรู้จึงเกี่ยวข้องกับ ความจำ หรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนักรู้ เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้น ความตระหนักในตนเอง จึงเป็นเรื่องของการรับรู้ ถูกคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

เฟล็ดแมน (Flediman, 1992, น. 5) ได้กล่าวถึงความตระหนักในตนเองไว้ว่า เป็นการรู้สัมผัส เกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

โคเวย์ (Covey, 1997, น. 19) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตรวจสอบตนเอง ซึ่งมีผลต่อตนเอง ไม่เพียงแต่ด้านเจตคติ และพฤติกรรม แต่ยังมีผลต่อการรู้จักคนอื่นด้วย

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปความสำคัญและประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self -Awareness) ช่วยให้คุณมีความรู้และความเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้คุณได้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเองซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

พรเพชร โคตรสิงห์ (2542, น. 21-23) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักในตนเองว่า การตระหนักในตนเอง เป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเกือบคล้าย ความรู้ เป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ ความคิด ปัจจัยด้านความรู้สึก หรือด้านอารมณ์นั้น จะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ความคิดเสมอ การตระหนักเป็นเรื่องของโอกาส การได้รับการสัมผัสจากสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อม โดยไม่ได้ตั้งใจซึ่งจะไม่เกี่ยวข้องกับการจำ เพียงแต่จะรู้สึกว่ามีสิ่งนั้นอยู่แต่ไม่สามารถบ่งบอกได้อย่างชัดเจนว่าคุณสมบัติใดของสิ่งเร้าที่มีผลต่อความตระหนักในตนเอง ซึ่งอาจจะสรุปได้ว่าความรู้หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตระหนักในตนเอง

สุขฤดี รัชศฤงคารสกุล (2543, น. 92) ได้สรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองว่าประกอบไปด้วย

1. การรับรู้ คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลหรือข้อเท็จจริงของปรากฏการณ์ สถานการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการได้รับประสบการณ์ตรง เช่น การได้สัมผัส การมีส่วนร่วม และ ประสบการณ์ทางอ้อม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ในเรื่องสิ่งนั้นๆ

2. ความรู้สึก หรืออารมณ์ เป็นการใส่ใจ หรือการไตร่ตรอง คิดหาเหตุผลต่อ ปรากฏการณ์สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับรู้มา ซึ่งจะทำให้มองเห็นความสำคัญ ความ จำเป็น หรือเห็นคุณค่าของเรื่องสิ่งนั้นๆ

3. เจตนาธรรม หรือความต้องการต่างๆ ของบุคคล เป็นการแสดงออกซึ่งความสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการของบุคคลที่มีต่อเรื่อง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองได้ว่า เป็น พฤติกรรมด้านอารมณ์ หรือความรู้สึกมีความสัมพันธ์ กับความรู้ ความคิด ดังนั้น ความรู้ หรือ ประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ ทำให้บุคคลได้ใช้ความคิดไตร่ตรอง เห็นความสำคัญ ของความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นๆ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

1.4 หลักการตระหนักรู้ในตนเอง

ในการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง พบว่า มีผู้เสนอหลักการ การตระหนักรู้ใน ตนเองที่น่าสนใจ ดังนี้ คือ

ทศพร ประเสริฐสุข (2543, น. 89-120) ได้กล่าวถึง สมรรถนะส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) ว่าเป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของ ตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้มีความสามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วยเป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถ ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงรู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นใน ความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเอง สามารถจัดการกับความทุกข์ภายในตนได้ โดยให้อยู่ใน สภาวะที่พอเหมาะพอดี

อีกทั้ง มยุรี วิสุตราศัย (2547, น. 67 -70) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการ รู้จัก และเข้าใจตนเองในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ค่านิยม ความสนใจ และทักษะที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ เพื่อให้รู้ถึงข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ ต่างๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง คือ

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็น จริงว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ยอมรับและจัดการกับ ความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจ และเห็นคุณค่าใน ตนเอง

2. ด้านค่านิยม เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตาม ความชอบหรือความพอใจนั้น รวมทั้งพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือโดยการพิจารณาเลือกสรรแล้วอย่าง รอบคอบ ด้วยเหตุผลและประเมินว่ามีคุณค่าถูกต้องควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมเกิด การชื่นชมและมุ่งมั่นที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการ ดำเนินชีวิต

3. ด้านความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้บุคคลรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น มีความโน้มเอียงที่จะเลือก ต้องการที่จะเป็นหรือพยายามที่จะกระทำในสิ่งนั้นให้สำเร็จ

4. ด้านความถนัด เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และพัฒนาจนเกิดความคล่องแคล่ว ในการปฏิบัติงาน หรือ กิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ Luft & Ingham (1970 อ้างถึงใน Trotzer, 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการ ตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล และได้อธิบายแนวคิดไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นไปได้ หรือไม่ เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากยังขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ในการ ดำเนินชีวิต ซึ่งช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรม และความรู้สึกของตนเองขณะที่มีสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลอื่น หากจะเปรียบ “ตนเอง” ในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยสัมพันธ์กับความ ตระหนักที่บุคคลพึงมีต่อความเป็นตนเอง แบ่งได้เป็น 4 ส่วน ดังนี้

	เรารู้	เราไม่รู้
คนอื่นรู้	บริเวณเปิดเผย (Open Area)	บริเวณจุดบอด (Blind Area)
คนอื่นไม่รู้	บริเวณปิดบัง (Hidden Area)	บริเวณไม่รู้ (Unknown Area)

ภาพที่ 2.2 หน้าต่างโจฮารี (Johari Window)

ที่มา: Luft & Ingham (1970 อ้างถึงใน Trotzer, 1977)

ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย (Open Area) คือ เรารู้ คนอื่นรู้ หมายถึง เรารู้ว่าตัวเองมี จุดบกพร่อง และเปิดเผยให้คนอื่นรับรู้ เป็นการเปิดเผยตนเองเพื่อให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ จุดบกพร่องของเราแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง และพัฒนาบุคลิกภาพ จึงเป็นความตระหนักรู้ในตนเองที่

บุคคลมีอยู่ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ความตระหนักรู้ในตนเองมีได้มากเท่าใดก็จะเกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นมากเท่านั้น ทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจะเป็นไปได้โดยง่าย

ส่วนที่ 2 บริเวณปิดบัง (Hidden Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง เรารู้ว่าตนเองมีจุดบกพร่อง แต่ปกปิดความลับไม่ไห้คนอื่นรู้ เราควรลดความลับ เนื่องจากการปกปิด มีความลับทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเกิดขึ้นได้ยาก ตัวตนบริเวณปิดบังจะเปิดเผยต่อผู้อื่นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นบอกให้ผู้อื่นทราบ

ส่วนที่ 3 บริเวณจุดบอด (Blind Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นรู้ หมายถึง เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเอง แต่คนอื่นรู้เราควรลดจุดบอด เนื่องจากการที่เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเองเท่ากับเราหลงทางและไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ การตระหนักรู้ในตนเองบริเวณจุดบอดจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อบุคคลได้รับทราบจากการบอกกล่าวของบุคคลอื่น โดยที่บุคคลนั้นจะต้องรับฟัง พิจารณา และยอมรับ

ส่วนที่ 4 บริเวณไม่รู้ (Unknown Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเอง และผู้อื่นก็ไม่รู้ เราควรลดปรีศนา เนื่องจากการที่เรและคนอื่นไม่มีใครทำให้ไม่รู้จักตนเอง ไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพตนเองในบริเวณไม่รู้จะเป็นส่วนที่เปิดเผยได้ อาจต้องใช้วิธีการทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์ เพื่อตั้งขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก

การตระหนักรู้ในตนเองของมนุษย์แต่ละคนมีไม่เท่ากัน คนที่มีการตระหนักรู้ในตนเองน้อย คือ บุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง บริเวณเปิดเผยส่วนที่ 1 จะแคบ บริเวณอื่น ๆ จะกว้าง ในทางกลับกันบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองอย่างดี บริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 จะกว้าง แต่บริเวณอื่น ๆ จะแคบ นั่นคือ บุคคลนั้นเป็นผู้รู้จักตนเองดี ไม่มีอะไรที่ตนเองไม่รู้เกี่ยวกับธรรมชาติของตน และไม่มีอะไรที่ตนเองจะต้องปิดบังซ่อนเร้นไว้ให้เป็นความลับ เป็นต้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเองได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึงการได้มีประสบการณ์เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน หรือรับรู้ในสิ่งที่ไม่เคยได้รับรู้มาก่อน ตลอดจนถึงผู้อื่นก็ไม่เคยรับรู้มาก่อน ก็จะทำให้บริเวณส่วนที่ 1 กว้าง และบริเวณอื่นๆ จะแคบ โดยเฉพาะในส่วนที่ตัวบุคคลและผู้อื่นไม่รู้ก็จะมีพื้นที่เล็กลง ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลมีความเข้าใจ และพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่

1.5 แนวทางพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

วิลาสลักษณ์ ชิวาลลี (2542, น. 160–162) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self Awareness) ดังนี้

1. บอกตนที่กำลังรู้สึกอย่างไร ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตน บอกกับตัวเองได้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดอยู่ในใจว่า ฉันกำลังโกรธเขา หรือเพียงแต่โกรธ หรือขณะที่กำลังฟังเพลงก็ให้พูดกับตนเองว่าสุข ถ้าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอและในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็ช่วยให้รู้ทันอารมณ์ของตนเอง คนที่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองจะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนไม่ตระหนักรู้

2. ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมา โดยมีความรู้สึกนั้นเราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจบิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตนเองไปอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นการปิดบัง กลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์และเป็นการสร้างปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบใครขึ้นมา ให้ถามตนเองว่าเขาทำอะไรหรือเราจึงไม่ชอบเขา ความจริงเขาอาจไม่ได้ทำอะไรเลย แต่เราอิจฉาเขาคือ ทนเห็นเขาเก่งกว่าไม่ได้นั่นเอง นอกจากนั้นในบางครั้งความรู้สึกที่แสดงออกในขณะนั้นเป็นความรู้สึกระดับต้นที่มีความรู้สึกที่ลึกกว่าซ่อนอยู่ เช่น การที่แม่โกรธลูกมากและตีลูก เพราะลูกถีบจักรยานออกไปเล่นนอกบ้านจนเกือบถูกรถยนต์ชน ความรู้สึกโกรธเป็นความรู้สึกในระดับต้น แต่ความรู้สึกลึกๆ ที่แท้จริงคือ ความรู้สึก กลัวว่าจะสูญเสียลูกไป

3. ตระหนักถึงข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของบุคคล อาจรู้ได้ด้วยตนเองและด้วยการที่ผู้อื่น ให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่ยอมรับความไม่ดีของตนเองได้ การตระหนักข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้มองในลักษณะข้อเท็จจริง เช่น เราเป็นคนโกรธง่าย แต่ไม่ใช่ประเมินตนเองในด้านลบและลงโทษตัวเอง เช่น ฉันเป็นคนโมโหง่าย ใคร ๆ ก็ไม่ชอบฉัน ไม่มีใครอยากคบด้วย การประเมินตนเองในทางลบเช่นนี้ อาจทำให้เกิดความเป็นจริงตามที่เราคิด กล่าวคือ ทำให้เราไม่กล้าคบหาใคร หรือคิดว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบเรา ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น หรือมองผู้อื่นในทางลบเมื่อผู้อื่นเห็นว่าเราไม่ชอบคบกับใคร เขาคิดว่าเราไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวกับตัว ก็กลายเป็นจริงที่ว่าไม่มีใครกล้าคบด้วย ดังนั้น บุคคลควรมองว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้

แสงอุษา โสจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543, น. 80-84) ได้แนะนำแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ดังนี้

1. การใช้เวลากับตนเองในการพัฒนาอารมณ์ ทบทวนดูว่าทำอะไร ได้ดีและทำอะไรได้ไม่ดีและถ้าต้องการปรับปรุงความสามารถในอารมณ์ จะพัฒนาจุดใดในรูปแบบใดได้บ้าง โดยจะทำให้สามารถวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น เช่น ถ้ารู้ว่าเป็นคนขี้ใจอ่อนและจะใจอ่อนกับคนประเภทใดเป็นพิเศษก็สามารถวางแผนล่วงหน้าได้ เพื่อไม่ให้ตัวเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์คับขันเหล่านั้นหรือถ้าทราบ

ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะการณ์บางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองจากสภาวะการณ์นั้นๆ ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์จะมาถึงตัวหรือป้องกันไม่让自己ต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้นนอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์ตนเองแล้วทำให้รู้ความสามารถของตน รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบ มีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการสื่อสารกับตนเอง ณ ช่วงเวลานั้นๆ เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจ และในกรณีที่มีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นก็สามารถติดตาม และรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบ เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ รู้ว่าทำไมถึงโกรธ รู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธที่สำคัญในการฝึกการรู้สึกการรู้จักและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คือต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือนหรือข้อแก้ตัวให้กับตนเอง บางครั้งความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญและสมควรได้รับยกย่อง ในขณะที่การปกปิดความรู้สึกนั้นๆ คืออะไร เพื่อจะได้หาแนวทางแก้ไข และปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น การตระหนักในข้อดีและข้อเสียของตนเอง ให้ประเมินในลักษณะของข้อเท็จจริง ไม่ใช่การประเมินค่าของตัวเราในทางลบด้วยดวงสรุป เช่น ฉันขี้บ่น หงุดหงิดง่าย ใครๆ ก็รำคาญเรา ใครๆ ก็เบื่อหน้าเรา เราก็ค่อยๆ ตีตัวออกห่างจากสังคม ไม่คบค้าสมาคมกับผู้อื่นเห็นเราตีตัวออกห่างไม่ชอบคบค้าสมาคมกับใคร เขาก็คิดว่าไม่ชอบและไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวและก็จะถอยห่างออกมาจากเราและในที่สุดบทสรุปที่เรามีให้กับตัวเองก็เป็นจริงขึ้นมา ดังนั้น จึงควรตระหนักว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เป็นหนทางในทางพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ทศพร ประเสริฐสุข (2545, น. 31-33) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกรู้จักอารมณ์ตนเองฝึกการตระหนักรู้ (Self Awareness) สสำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มหรือเทคนิคอื่น ๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเองจำแนกได้ว่าอารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า แนวทางพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสามารถทำได้ตลอดเวลาให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวันในแต่ละวันของตนเอง ควรให้เวลากับตนเอง ในการพัฒนาอารมณ์ฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง บอกตนว่ากำลังรู้สึกอย่างไร รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับความรู้สึกของตนเอง บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมา และยอมรับข้อบกพร่องของตน เปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเอง หรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น

1.6 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

Whetten and Cameron (1991, น. 55 – 56) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งในด้านอารมณ์ ทักษะคิด บุคลิกภาพ เป็นต้น แต่ในหลาย ๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษา และทำความเข้าใจอยู่ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองได้แก่

1. ด้านค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้คุณสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของคุณให้มีคุณค่าแก่ตนเองหรือสังคม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด เป็นกระบวนการทางการคิดที่คุณแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปรความและโต้ตอบ สื่อสารข้อมูลในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน นอกจากนี้ Whetten and Cameron (1991, น. 65 – 68) ได้ยึดทฤษฎีด้านการคิดของ Jung ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการรวบรวมข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่ง แบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

2.1.1 การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรับรู้โดยใช้อวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนังสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการรับสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป จะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้า หรือข้อมูลพื้นฐาน

2.1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการศึกษาที่เราสามารถคิด หรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดของสถานการณ์ หรือข้อมูล ไม่ว่าจะ เป็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เน้นความสัมพันธ์ของข้อมูลพื้นฐาน

2.2 ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร เป็นรูปแบบในการประเมินข้อมูลที่คุณค
ได้รับมา ซึ่งประกอบไปด้วย

2.2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่าน
มาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบและ
ลำดับขั้นตอน เน้นที่กระบวนการที่เหมาะสมดำเนินไปอย่างมีเหตุผล

2.2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิดหรือเหตุการณ์ใช้
ความรู้สึกในการประเมินข้อมูล

1) ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นใน
ตนเองเป็นตัวของตัวเองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
มีความมั่นคงทางอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจในการแสดงออก
ต่อกันของบุคคลจะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาสัมพันธ์ จะเกิดเป็น
พฤติกรรมแสดงออกต่อกัน ทั้ง 4 ด้านนี้ถ้าได้มีการพัฒนาจะช่วยทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง
มากขึ้น ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของ
ตัวเองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทาง
อารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจในการแสดงออกต่อกันของ
บุคคล จะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาสัมพันธ์ จะเกิดเป็นพฤติกรรม การ
แสดงออกต่อกัน ทั้ง 4 ด้านนี้ ถ้าได้มีการพัฒนาจะช่วยทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

Goleman (1998, น. 44) ได้แบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองเป็น 3
ด้าน ดังนี้

1. การรู้อารมณ์ตนเอง (self emotion) คือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองเป็นการ
หยั่งรู้อารมณ์ตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา กลัว ริษยา รัก บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของ
ตนเองดังนี้

- 1.1 รู้สึกว่าตนรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกอย่างนั้น
- 1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้นๆ
- 1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
- 1.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

2. การประเมินตนเองได้ถูกต้อง (Self Assessment) เป็นการเข้าใจตนเองทั้งจุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเอง

2.1 รู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตน

2.2 สามารถสะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับการเรียนรู้ของตน

2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการบ่อนกลบความรู้สึกเปิดเผยตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเพื่อพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) เป็นความมั่นใจและตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตน ซึ่งบุคคลพึงมีสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

3.1 แสดงตนถึงหลักประกันและจุดยืนแห่งตนได้

3.2 กล้ายืนยันสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้

3.3 กล้าตัดสินใจแม้ในท่ามกลางความกดดันและความไม่แน่นอน

1.7 คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” ผู้วิจัยได้เลือกพิจารณาในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล จากการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวในห้องเรียน พบว่านักเรียนจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าและจะต้องรับมือเผชิญกับปัญหาสิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย การตระหนักรู้ในตนเอง จึงมีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยิ่งช่วยให้นักเรียนรู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเอง ที่ควรได้รับการส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองให้มากขึ้น ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ ความสนใจ ความถนัดและด้านค่านิยม โดยผู้วิจัยได้เสนอรายละเอียดพอสังเขป ไว้ดังนี้

1.7.1 ด้านอารมณ์ (Emotional)

1) ความหมายของอารมณ์ได้มีผู้ให้ความหมายของความสนใจ ดังนี้

วรรณิตา ปลอดโปร่ง (2555, น. 28) ได้อธิบายความหมาย อารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับอารมณ์ความรู้สึก สามารถจัดการความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม คือ

1. รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น

2. รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ

3. ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูดและทำ

4. กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

โกลแมน (Goleman. 1998) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง การรับรู้ความรู้สึก และอารมณ์ของตนว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา ริษยา กลัว รัก เป็นการรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆรอบตัว และความพร้อมของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้ที่มีสติ บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตน

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey. 1997) ได้ให้ความหมาย การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Know one's emotions) ว่าหมายถึง เป็นการสังเกตและการรับรู้ ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งในยามปกติและยามอารมณ์ไม่ปกติ รู้ถึงลักษณะของอารมณ์ การแสดงออกตามอารมณ์ต่างๆ ตลอดจนผลย้อนกลับจากการเกิดอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า อารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับอารมณ์ความรู้สึก และสามารถจัดการ ความรู้สึกของตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม

1.7.2 ด้านความสนใจ Interest

1) ความหมายของความสนใจได้มีผู้ให้ความหมายของความสนใจ ดังนี้

สมบัติ สุขสมบูรณ์ (2540, น. 14) กล่าวว่า ความสนใจ หมายถึง ความรู้สึกชอบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่บุคคลมีจิตใจผูกพัน และจดจ่อเลือกหรือทำสิ่งใดที่ตนชอบมากกว่าสิ่งอื่นจนบรรลุถึงความมุ่งหมาย

มาลินี จุฑะรพ (2543, น. 56) กล่าวว่า ความสนใจ คือ ความโน้มเอียงที่บุคคลจะเลือก หรือจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนเองชอบ เช่น บางคนสนใจกล้วยไม้ บางคนสนใจการอ่านหนังสือพิมพ์ และบางคนสนใจวีดิทัศน์ เป็นต้น ความสนใจจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง และรู้จักเลือกอาชีพที่เหมาะสม

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, น. 24) กล่าวว่า ความสนใจ หมายถึง ความรู้สึกชื่นชอบกิจกรรมหนึ่ง มากกว่ากิจกรรมอื่นๆ ดังนั้นความรู้สึกใดๆ ที่มีต่อกิจกรรมที่เขาชื่นชอบจากการกระทำที่เขาชอบอย่างโดดเด่น หรือประพฤติปฏิบัติกับสิ่งนั้นเป็นประจำ นั่นก็คือสิ่งที่เขาสนใจ

โวลแมน (Wolman, 1973, p. 199) ได้อธิบายความหมายของความสนใจว่าเป็นเจตคติ ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกที่มีต่อความสำคัญของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง รวมทั้งความสนใจในการเลือกสิ่งนั้น หรือกิจกรรมนั้น

เพจ และคณะ (Page and Faculty, 1977, p. 181) ได้กล่าวว่าความสนใจ หมายถึง ความประสงค์ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่าง และความสนใจเป็นอาการที่จิตใจพุ่งเล็งกับการเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรืออาการสนุกเพลิดเพลินในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งวัดได้จากแบบวัดความสนใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบพอใจต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำการสิ่งนั้น ๆ ได้แก่ ความสนใจในสิ่งที่เราชอบ ความสนใจในสิ่งรอบตัวที่ทำให้เราพอใจ

2) ธรรมชาติของความสนใจ

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, น. 24) กล่าวว่า ความสนใจ เป็นความรู้สึก การเกิดความรู้สึกจึงเริ่มจากการรับรู้ก่อน การไม่รับรู้สิ่งใด ก็จะไม่เกิดความรู้สึกต่อสิ่งนั้นๆ ความสนใจก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย การรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่ประกันว่าเมื่อรับรู้สิ่งใดแล้วต้องสนใจสิ่งนั้น เพราะเมื่อรับรู้แล้ว อาจจะไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งนั้น หรือสิ่งเรานั้นไม่กระตุ้นให้หน้ารับเอาไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ การรับรู้ก็จะผ่านไป ความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ไม่ต่อเนื่องหายไปจากจินตนาการ เหมือนกับไม่ได้สัมผัสรับรู้สิ่งนั้นเลย ความสนใจก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ แต่ถ้าสิ่งเร้าทำให้จิตรับรู้อย่างต่อเนื่องความรู้สึกจะเกิดขึ้น ถ้าความรู้สึกเกิดการตอบสนองอย่างเต็มที่ เกิดความพึงพอใจ ความสนใจก็จะเกิดตามมา การเร้าเพื่อให้จิตตอบสนอง จึงเป็นสิ่ง สำคัญในการสร้างความสนใจ แต่จะมีมากน้อยหรือนานขนาดไหนขึ้นอยู่กับสภาวะของจิต หรือความรู้สึก จากการศึกษาธรรมชาติของ ความสนใจดังกล่าว สรุปได้ ดังนี้ เมื่อมีสิ่งเร้า บุคคลรับรู้ เกิดความสนใจ หรือไม่สนใจ ถ้าสิ่งเร้านั้นทำให้บุคคลรับรู้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดความรู้สึก และเกิดการตอบสนองอย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นความพึงพอใจ และกลายเป็นความสนใจในที่สุด

3) ลักษณะความสนใจของเด็กวัยรุ่น

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2540, น. 361 – 362) ได้กล่าวถึงลักษณะความสนใจของเด็กวัยรุ่นว่า มีลักษณะชอบขำกว้างขวาง สนใจหลาย ๆ อย่าง และยังไม่ลึกซึ้งมาก เพราะเด็กยังไม่เข้าใจตนเอง ยังเป็นระยะลองผิดลองถูก ระยะเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต ความสนใจของเด็กนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีกหลายประการ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมรอบตัว บุคคลที่เด็กชื่นชม อย่างไรก็ตามความสนใจโดยรวม ของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ได้แก่ การศึกษา การช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมที่เป็นของใหม่และมีประโยชน์ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา ปรัชญา อุดมคติ สนใจที่จะมีเพื่อนต่างเพศ

จากการศึกษาลักษณะและความสนใจของเด็กวัยรุ่น สรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่น ยังไม่มีความเข้าใจตนเอง ความสนใจจึงมีลักษณะแบบกว้าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวของเด็กวัยรุ่นนั่นเอง

4) การวัดความสนใจ

ในการวัดความสนใจ สามารถวัดได้หลายวิธี ซึ่งนักจิตวิทยา และนักการศึกษาได้เสนอ ดังนี้

เดวิส (Davis, 1964, p. 160–161) ได้เสนอแนะเทคนิคสำหรับการวัดความสนใจไว้ ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่แต่ละบุคคลชอบทำในระยะ 2-3 ปีที่ผ่านมา ถ้าเขายอมสละเวลาว่างที่มีอยู่เพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ก็แสดงว่า เขามีความสนใจในสิ่งนั้น
2. ค้นหาว่าแต่ละบุคคลมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ถ้าเขามีความรู้ในเรื่องนั้นมาก ก็แสดงว่าเขาสนใจในเรื่องนั้น เพราะคนเราย่อมจะทำการที่ตนเองสนใจได้ดีกว่าสิ่งที่ไม่สนใจ
3. ให้แต่ละบุคคลแสดงความรู้สึก ชอบ หรือ ไม่ชอบ ต่อข้อความต่างๆ ที่กำหนดให้

พาวเวลล์ (Powell, 1963, p. 337–338) ได้เสนอวิธีวัดความสนใจ ของบุคคล ดังนี้

1. ใช้แบบสำรวจความสนใจ (Interest Inventories) แบบสำรวจนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ในอาชีพต่างๆ โดยให้บุคคลแสดงความรู้สึก ชอบหรือไม่ชอบในข้อความต่างๆ เหล่านั้น
- 2 ใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – End Questionnaire) โดยให้แต่ละบุคคลอิสระที่จะตอบคำถามต่าง ๆ ตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
3. ใช้การสัมภาษณ์ (Interview) ซึ่งจะช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้

ทั้งนี้ วิธีประเมินความสนใจดังกล่าว ได้สอดคล้องกับ แจคเกอร์ และโฟรลิช (Jager & Froeblick, 1947, pp.12 – 14) ซึ่งกล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินความสนใจ ไว้ ดังนี้ สังเกตความเป็นไปของแต่ละบุคคล พิจารณาความสนใจต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลแสดงออกศึกษา กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นกระทำ ใช้แบบสำรวจความสนใจ วัดโดยตรงจะเห็นได้ว่า วิธีประเมินความสนใจ มีหลายวิธี และหลายลักษณะ ซึ่งจะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและจุดมุ่งหมายในการศึกษานั้น ทั้งนี้วิธีประเมินดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในด้านความสนใจของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

1.7.3 ความถนัด Aptitude

1) ความหมายของความถนัดได้มีผู้ให้ความหมายของคำนิยาม ดังนี้

บุญชม ศรีสะอาด (2526, น.9) กล่าวว่า ความถนัดเป็นสภาวะทางจิตที่แสดงว่าคนมีทางโน้มพิเศษที่ทำให้คนเหมาะสมที่จะทำงานชนิดหนึ่ง เช่น ก. มีความถนัดในเครื่องกลก็จะเรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องกลได้ดีกว่า ข. ซึ่งมีความถนัดด้านศิลปะ

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2541, น. 17-18) กล่าวว่า ความถนัด เป็นความสามารถของบุคคลที่ได้รับประสบการณ์ มีโอกาสฝึกฝนตนเองและมีการสั่งสมไว้จนเกิดทักษะพิเศษ แสดงเด่นชัดด้านใดด้านหนึ่งพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้อย่างดี

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, น. 53) กล่าวว่า ความถนัด ตรงกับ ภาษาอังกฤษ Aptitude มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก Aptos ซึ่งแปลว่าเหมาะสมกัน (Fitted for) ฉะนั้นความถนัดจึงเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าบุคคลใดควรจะเรียนหรือประกอบอาชีพใดจึงเหมาะสม เพราะมนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกายและสมรรถภาพทางสมอง (Mental ability) เป็นผลให้แต่ละคนมีความถนัดแตกต่างกัน

อารี พันธุ์มณี (2546, น. 123) กล่าวว่า ความถนัด คือความสามารถที่บุคคลที่ได้รับจากประสบการณ์ การฝึกฝน และมีสะสมไว้มากจนเกิดเป็นทักษะพิเศษ ซึ่งทำให้บุคคลนั้นพร้อมที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ ให้สำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศรัณย์พร ขำดำ (2551, น. 12) กล่าวว่า ความถนัด คือความสามารถทางสมองในด้านต่างๆของแต่ละบุคคล มีลักษณะเป็นกลุ่มของความสามารถเฉพาะด้าน ซึ่งได้รับจากการเรียนรู้ การฝึกฝน และการมีสะสมไว้มากจนเกิดเป็นทักษะพิเศษ ทำให้บุคคลนั้นสามารถแสดงความสามารถเฉพาะด้านของตนออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความถนัด หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงด้านความสามารถ ความถนัดที่เกิดจากการฝึกฝนบ่อยๆ ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างถูกต้อง จนทำให้เกิดความชำนาญในด้านนั้นๆ จนเกิดเป็นทักษะพิเศษ ทำให้บุคคลนั้นสามารถแสดงความสามารถเฉพาะด้านของตนออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ทฤษฎีความถนัด

ในการสร้างแบบวัดความถนัดจำเป็นต้องยึดทฤษฎีเบื้องต้นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางสมองของมนุษย์ หรือเชาว์ปัญญาหรือความถนัด ซึ่งมีทฤษฎีที่สำคัญที่ใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ศรัณย์พร ขำดำ (2551, น. 16-17)

1. ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple intelligence theory) การ์ดเนอร์ (Gardner, Howard. 1993) เสนอทฤษฎีความหลากหลายของสติปัญญาหรือพหุปัญญา ซึ่งกล่าวถึงความฉลาดทางสติปัญญาของบุคคล จำแนกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1.1 ด้านภาษา (Verbal Linguistic) เป็นความสามารถด้านภาษา ถ้อยคำ มีลักษณะชอบเรียนภาษา อ่าน เขียน จดจำได้ดีในเรื่องภาษา อาจเป็นนักพูด นักไต่สวนที่และจะเรียนได้ดี หากมีโอกาสได้พูด ได้ฟัง ได้เป็นและจดจำได้แม่นยำ

1.2 ด้านดนตรี/การเต้นจังหวะ (Musical/Rhythmic) เป็นความสามารถในการรับรู้เสียงดนตรี การแยกแยะเสียง การแต่งเสียง การรู้จักเข้าใจเกี่ยวกับจังหวะของดนตรี หากมีโอกาสได้เรียนรู้เกี่ยวกับดนตรีก็จะเป็นนักดนตรี นักแต่งเพลง เป็นต้น

1.3 ด้านการคิดเลข/การใช้เหตุผล (Logical/Mathematical) มีความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุหาผล คิดคำนวณ สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนจากได้รับการฝึกฝนด้านคณิตศาสตร์ก็จะสามารถเป็นนักสถิติ นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ เป็นต้น

1.4 ด้านการเคลื่อนไหวทางกาย (Body kinesthetic intelligence) มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อ การรับรู้ ประสาทสัมผัสที่ว่องไว ประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส มีความสามารถในการทรงตัว ความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่นและความรวดเร็ว เช่น พวกนักกีฬา นักเต้นรำ เป็นต้น

1.5 ด้านมิติสัมพันธ์ (Visual intelligence) เป็นความสามารถเกี่ยวกับการรับรู้ เกี่ยวกับทิศทาง ตำแหน่ง รูปร่าง รูปทรง สี เส้น ความสามารถด้านนี้จะปรากฏในกลุ่มสถาปนิก มัณฑนากร โกดี้ เป็นต้น

1.6 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล/การสื่อสาร (Intrapersonal intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่น จากการแสดงออกทั้งทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงและความสามารถตอบโต้และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ความสามารถดังกล่าว ได้แก่ลักษณะของผู้นำ นักประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

1.7 ด้านความรู้สึกรู้จัก/ความลึกซึ้งภายในจิตใจ (Intrapersonal intelligence) เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างถ่องแท้ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ความสามารถดังกล่าวจะปรากฏในนักจิตวิทยา จิตแพทย์ เป็นต้น

1.7.4 ด้านค่านิยม Values

1) ความหมายของค่านิยมได้มีผู้ให้ความหมายของค่านิยม ดังนี้

สตีต วงศ์สุวรรณ (2540, น. 213) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ดีงามที่บุคคลในสังคมยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติ และมีอิทธิพล ต่อการคิด การกระทำ ค่านิยมจึงเป็นความนิยมชมชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่ง หรือต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541, น. 367) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณสนใจปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลายมาเป็นสิ่งที่คนถือว่าต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คนยกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็นได้ฟังได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมจึงเป็น “วิถีของการจัดรูปความประพฤติ” ที่มีความหมายต่อบุคคล จะเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่น หรือยึดถือ และปฏิบัติตนใน

สังคมและชีวิต หรือเลือกปฏิบัติเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ และสถานการณ์นั้น ค่านิยมจึงรวมถึง จุดมุ่งหมาย หรือความต้องการในชีวิตและสิ่งที่คุณชอบ

มาลี จูทา (2542, น. 269) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึงสิ่งที่คุณคลั่งใถ้ ประจําใจที่ช่วยตัดสินใจในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลเลือกสรรว่าดีแล้ว และชอบมากกว่าสิ่งอื่น เพื่อยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ค่านิยมจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม

ธีระพร อูวรรณโณ (2543, น. 571) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณได้เลือกอย่างเสรี จากทางเลือกหลายทางเลือก หลังจากที่ได้พิจารณาไตร่ตรองแล้ว ชอบและมีความยินดีกับทางเลือกที่เลือกแล้วเต็มใจจะเปิดเผยทางเลือกของตนให้คนอื่นทราบ ทำบางสิ่งบางอย่างกับทางเลือกที่เลือกแล้ว และทำซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, น. 127) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกต่อความเชื่อที่สังคมเห็นว่า ดี - ไม่ดี มีความสำคัญ - ไม่สำคัญ พึงปรารถนา - ไม่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นอุดมการณ์ หรือวิถีชีวิตของมนุษย์

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2547, น. 31) ได้สรุปความหมายของค่านิยมว่า หมายถึง “ความคิด ความเชื่อ อุดมการณ์หรือพฤติกรรมที่มีลักษณะถาวร ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในสังคม โดยเฉพาะข้าราชการยึดถือ นำมาปฏิบัติในหน้าที่ ราชการหรือในการดำเนินชีวิต”

คิลแพตทริก (Killpatrick, 1973, น. 636) กล่าวว่า ค่านิยมหมายถึง ความต้องการ ที่ได้ประเมินอย่างดีแล้ว และพบว่า มีคุณค่าที่จะเลือก ซึ่งค่านิยมของแต่ละบุคคลนั้น เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับแตกต่างกัน

โรคิช (Rokeach อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิต 2545, น. 132) เห็นว่าเป็นความเชื่อที่มีลักษณะค่อนข้างถาวร และเชื่อว่าวิธีปฏิบัติบางอย่าง หรือเป้าหมายบางอย่างนั้น เป็นสิ่งที่ตัวเองหรือสังคมเห็นสมควรที่จะยึดถือปฏิบัติ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความเชื่อที่พิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า จึงนำมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

ค่านิยมมีองค์ประกอบ 5 ประการ (Rokeach อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิต 2545, น. 132)

1. ค่านิยมเป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากวัฒนธรรม สถาบันทางสังคม และบุคลิกภาพของกลุ่มคนในสังคมนั้น
2. ในขณะเดียวกัน อิทธิพลของค่านิยมก็จะแสดงออกทางเจตคติและพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ทุกรูปแบบ

3. ปริมาณของค่านิยมมีอยู่ไม่มากนักและอยู่ในข่ายที่จะรวมเป็นระบบ และศึกษาได้

4. ความแตกต่างของค่านิยมแสดงออกทางระดับมากกว่าทางอื่น

5. ค่านิยมอาจรวมกันเข้าเป็นระบบค่านิยมได้

ธรรมชาติของค่านิยม (Rokeach อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิต 2545, น. 132) ดังนี้

1. ค่านิยมมีลักษณะสม่ำเสมอและคงที่ หมายถึง การไม่เปลี่ยนแปลงง่าย เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพของกลุ่มคนในสังคมหนึ่งแตกต่างจากอีกสังคมหนึ่ง ทำให้เกิดลักษณะประจำกลุ่มหรือลักษณะประจำชาติเป็นค่านิยมที่บุคคลจัดว่าสำคัญมากเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่า ค่านิยมที่มีความสำคัญน้อย การเปลี่ยนแปลงจึงไม่ใช่เป็นลักษณะชั่วคราวช่วยยามตามอารมณ์ของบุคคล

2. ค่านิยมมีลักษณะเปรียบเทียบระดับความสำคัญ ซึ่งเป็นการปลูกฝัง ค่านิยมให้แก่นักเรียนจากการอบรมและเรียนรู้แต่ละคนจะได้รับการเน้นถึงความสำคัญของค่านิยม แตกต่างกันไป

3. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความเชื่อ โรคิชได้อธิบายว่า เป็นความเชื่อ มี 3 รูปแบบ คือ

3.1 ความเชื่อแบบพรรณนา (Descriptive Belief) ความเชื่อที่สามารถ ทดสอบได้ว่าถูกต้องหรือไม่

3.2 ความเชื่อแบบประเมิน (Evaluative Belief) ความเชื่อที่ประเมิน ว่าสิ่งใดดีหรือไม่

3.3 ความเชื่อแบบกำหนดการ (Prescriptive Belief) ความเชื่อที่มี ทิศทางและเป้าหมายของการกระทำที่ถูกตัดสินว่าเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่

2) ประเภทของค่านิยม

สปรังเกอร์ (Sprangers อ้างถึงในจุฑารัตน์ เอื้ออำนวย 2549: 254) แบ่งเป็น 6 ด้าน คือ

1. ค่านิยมทางด้านทฤษฎี เป็นค่านิยมด้านการแสวงหาความรู้
2. ค่านิยมทางด้านเศรษฐกิจเป็นค่านิยมที่กระตุ้นให้บุคคลสะสมเงินทอง มีฐานะมั่นคง

3. ค่านิยมทางการปกครอง ช่วยผลักดันให้บุคคลแสวงหาอำนาจ ทางการเมือง และสนใจการปกครองประเทศ

4. ค่านิยมทางด้านสังคมเป็นค่านิยมที่บุคคลสร้างความสัมพันธ์อันดีกับ ผู้อื่นและเข้าร่วมในสังคม

5. ค่านิยมทางสุนทรียภาพ ช่วยให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในประสบการณ์ที่เกิดจากความซาบซึ้งในศิลปะและดนตรี

6. ค่านิยมทางด้านศาสนา ทำให้บุคคลปรารถนาที่จะนับถือและศรัทธาในศาสนา

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

1.8.1 งานวิจัยการตระหนักรู้ในตนเองในประเทศ

มยุรี วิสุทธาศัย (2547, น. 67 - 70) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ที่มีคะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แล้วใช้สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สุวิภา ภาคย์อัฐ (2547, น. 48 - 51) ได้ศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นิสิตจำนวน 40 คน กลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตเพศหญิงกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชาย กลุ่มทดลอง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณิตา ปลอดโปร่ง (2555, น. 72) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ได้ผลการวิจัย คือ (1) ภายหลัง การทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผน การเรียนสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 (4) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

จันทร์ทิมา ขุนบำรุง (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยปรากฏ (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ความพึงพอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศอยู่ในระดับมาก

ปรรรณภัค ใจสุภาพ (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ในกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าการตระหนักรู้ดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษากับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

1.8.2 งานวิจัยการตระหนักรู้ในตนเองในต่างประเทศ

Fernan (อ้างถึงใน วรณิศา ปลอดภัย, 2555) ได้ศึกษาการตระหนักรู้และความพึงพอใจของนักเรียนกับบริการด้านอาชีพ วิธีการเตรียมตัวสมัครงาน ประชากรส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาปีสุดท้าย เพศหญิง อายุระหว่าง 21-25 ปี ผลการวิจัยพบว่า ด้านศูนย์ให้บริการทางอาชีพ นักศึกษามีการตระหนักรู้และพอใจน้อยมาก ด้านการทดลองรับสมัคร นักศึกษามีการตระหนักรู้ และพอใจปานกลาง ด้านการเตรียมตัวด้านต่างๆ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถของตน นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับที่ 28 สูงพอสมควร และตัวแปรที่มีผลกระทบ ทำให้เกิด ความแตกต่างกันของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย คือ ภูมิภาค ส่วนเพศ และอายุมีผลน้อยมาก

เทรปปา และไฟร์ค (Trcppa & Frikc, 1972, pp. 466-468) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 11 คน พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง และความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ และความคิดเกี่ยวกับคนในอุดมคติ

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า เป็นงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ในด้านอารมณ์

ด้านความสนใจ ด้านความถนัด และด้านค่านิยมที่มีอยู่ภายในตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โดยนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ ในสร้างเครื่องมือ ชุดกิจกรรมแนะแนว และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

ได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวดังนี้ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544, น. 136) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้เทคนิควิธีต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยและหลักสูตรแนะแนวที่วางไว้สำหรับแต่ละวัย

สรอายุทิพย์ อนุมัติ (2544, น. 16) ได้กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง การจัดกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกระบวนการมีลำดับและขั้นตอนในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัวสามารถพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองได้อย่างเต็มที่ที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 81) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้บริการแนะแนวจัดให้แก่ผู้รับบริการในเวลาเรียนหรือนอกเวลาเรียน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับงานบริการแนะแนวด้านต่างๆ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้เด็ก วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่รู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ได้ค้นพบความสามารถความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน ได้เรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาและตัดสินใจ การปรับตัว ทั้งด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม ตลอดทั้งการวางแผนอนาคตด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สมร ทองดี และปราณี รามสุต (2545, น. 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวเป็นประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา ส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

กรมวิชาการ (2546, น. 6) ได้ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ผู้เรียนสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้

ในทางพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งผู้สอนที่ดีจะต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

วารี คชศิลา (2546, น. 26) ได้ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ มวลประสบการณ์ที่จัดให้แก่ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มให้ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเองให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้างเสริม ป้องกัน และแก้ปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม

ประภัสสร โลहनันทชัย (2548, น. 61) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตาม ความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผนแก้ปัญหาตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

พิมลรัตน์ ขุนแก้ว (2548, น. 28) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหรือบริการที่โรงเรียนต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถและศักยภาพของตนเอง เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนว หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ ได้ เช่น ความเสียสละ ความขยันหมั่นเพียร ความสามัคคี ทศนคติต่อการเรียน และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งยังเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม ที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบสำหรับผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนาหรือสร้างเสริมตนเองตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม

2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่ง ที่นิยมนามาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีนักการศึกษา นักจิตวิทยาและผู้วิจัยหลายท่าน ใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดสื่อการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการสอนและชุดการแนะแนว เป็นต้น สำหรับ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนว” ซึ่งเกี่ยวกับความหมาย ได้มีการนิยามความหมาย ดังนี้

สายพิณ ช่างไม้ (2544, น. 24) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม และกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อ

ประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ และแผ่นโปรงใน ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือครู และโปรแกรมการสอน

บุษบากร ตันชววรรณ (2545, น. 30) กล่าวว่า คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activity Package) หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการและแผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

2. คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง

3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

อัมพร แสงวิเชียร (2546, น. 35) ได้ให้ความหมายชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่าเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายของการแนะแนว จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้น อย่างเป็นระบบได้แก่ สารระสำคัญ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ หรือแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และบันทึกหลังการสอน

ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น.34) กล่าวว่า ชุดกิจกรรม คือ ประสบการณ์ที่จัดขึ้น สำหรับผู้รับบริการเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ให้ได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วมเพื่อบรรลุเป้าหมาย ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างตนเอง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ส่วนตัวและสังคม

บุศรา จิตววรรณ (2552, น.103) กล่าวว่า ชุดกิจกรรม คือ สื่อการเรียนการสอนที่สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยจัดเนื้อหาและประสบการณ์ที่ต้องการสร้างเสริมหรือพัฒนาเป็นชุดๆ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองตามศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้น อย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่ สารระสำคัญ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ หรือแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และบันทึกหลังการสอน

2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546, น. 24) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
4. เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรม และ จริยธรรมแก่ผู้เรียน
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และ ประเทศชาติ
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และต่อ ประเทศชาติ

พิทยาภรณ์ พียรอรกุล (2546, น. 37) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เป็นวัตถุประสงค์สำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดแก่ผู้รับบริการ คือการเสริมสร้างให้ ผู้รับบริการดำเนินชีวิตส่วนตัวโดยราบรื่นที่เป็นทั้งคนดี คนเก่ง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยสันติสุข

พิมลรัตน์ ขุนแผ้ว (2548, น. 29) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบศักยภาพความสามารถของตนเอง รู้จักการแสวงหาความรู้ข้อมูล พัฒนา บุคลิกภาพปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีอาชีพสุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกต่อ การรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม

มูโร และคอทท์แมน (Muro and Kottman, 1995 อ้างถึงใน สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต 2545, น. 45-46) ได้ให้แนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว คือ การเสริมสร้างให้ผู้รับบริการมีลักษณะที่อยู่ในขอบข่ายดังนี้คือ ความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพ กับผู้อื่น รู้จักแสวงหาความหมายของชีวิตด้านการเรียนรู้จากประสบการณ์แห่งชีวิต การมองโลกในแง่ ดีการรู้จักและเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและยอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง มีทักษะในการเรียนรู้และตัดสินใจแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม เสริมสร้างให้มีเจตคติเชิงบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม สอดคล้องกับกรมวิชาการ (2546: 24) ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวมุ่งส่งเสริมพัฒนา ผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ฟังตนเองได้ มีทักษะ ด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว คือ การให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง หรือเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเป็นการพัฒนานักเรียนในลักษณะองค์รวม เช่น พัฒนาบุคลิกภาพ การปรับตัว และการค้นพบตนเองในด้านความสามารถ ความสนใจ ความถนัด และเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความแตกต่างของบุคคล รวมทั้งมีค่านิยมที่ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546, น. 25) ได้กำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

2. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการทำงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้จักโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลายมีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพ มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ

3. การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.5 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546, น. 25-26) ได้กำหนดลักษณะกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของผู้เรียน

2. สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิต และสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง

3. เสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

4. เสริมสร้างค่านิยมที่ดี มีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม

5. เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่างๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

6. จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานของความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้

7. จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

8. เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการ แต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และการบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง

9. วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น

10. สรุปรูปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดและนำเสนอผู้เกี่ยวข้อง

ทิมลรัตน์ ขุนแก้ว (2548, น. 31) ให้ข้อสรุปไว้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถของตนเอง เพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ ไม่เน้นวิชาการ แต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และสอดคล้องกับชีวิตจริง สามารถวัดผลและประเมินผลได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถและความถนัดของตนเอง และตอบสนองความต้องการของผู้เรียน เพื่อสนับสนุนให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต และเป็นกิจกรรมที่สามารถวัดและประเมินผลได้

2.6 แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น. 22) ได้กำหนดแนวในการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้ คือ

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน

2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทัศนคติของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครู ผู้ปกครองและผู้เรียนมีส่วนร่วม

4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา เป็นระดับการศึกษาและชั้นปี

5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม เวลาจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม และการประเมินผล

6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหาสาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล

7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม

8. ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน ตามเนื้อหาข้างต้น แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ที่กำหนดไว้ก็เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ตัวผู้เรียนซึ่งจะได้รับการแนะแนวอย่างมีระบบ มีประสิทธิภาพ ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีใจรักที่จะเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวซึ่งเป็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการใช้ชีวิตประจำวันทั้งในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัว และสังคม

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมแนะแนวในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาจะมุ่งเน้นที่จะจัดกิจกรรมแนะแนวเฉพาะด้านการศึกษาเท่านั้น เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมผู้เรียนได้ให้รู้จักตนเอง และรู้จักแนวทางด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

2.7 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว

รุ่งทิวา โพธิ์ไต้ (2551 อ้างถึงใน พรรณภัค ใจสุภาพ, 2558, น. 31-32) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีคุณค่าจากครูแนะแนว
2. ช่วยให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับครู
3. ช่วยให้นักเรียนได้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง
4. ช่วยให้นักเรียนมีเจตคติที่ดี
5. ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจต่อตนเองที่แท้จริง
6. ช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสพบปะกับนักเรียนเป็นกลุ่มอย่างใกล้ชิดและทั่วถึง
7. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสให้ข้อมูล
8. ช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสใช้เทคนิคต่างๆ
9. ช่วยให้ครูแนะแนวได้ทราบถึงความต้องการ ความสนใจ ความสามารถและ ความถนัดของนักเรียนแต่ละบุคคล
10. ช่วยให้ครูแนะแนวได้ทราบถึงปัญหาและสภาพต่างๆ
11. ช่วยให้การจัดบริการแนะแนวทุกบริการประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์
12. ช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนวิชาต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพ
13. ช่วยลดปัญหาความประพฤตินักเรียน

14. ช่วยการจัดแผนการเรียนและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน
15. ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้ปกครอง
16. ช่วยให้ชุมชนได้รับความสนใจจากนักเรียน
17. ช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดี มีความสุข

สรุปประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวมีผลดีต่อทุกฝ่าย เช่น ตัวนักเรียนเอง ครูแนะแนว ผู้ปกครอง โรงเรียน ชุมชน และ ประเทศชาติ

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

2.8.1 งานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวในประเทศ

มยุรี วิสูตราศัย (2547, น. 67-70) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ที่มีคะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แล้วใช้สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

รุ่งทิภา โพธิ์ใต้ (2551) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนหนองบัววิทยายน โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณิศา ปลอดโปร่ง (2555, น. 72) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ได้ผลการวิจัย คือ (1) ภายหลัง การทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผน การเรียนสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

ปรรรณภัค ใจสุภาพ (2558) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ในกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าการตระหนักรู้ดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษากับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2.8.2 งานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวในต่างประเทศ

ซูเล เอสกิ (Sule Esgü, 2018) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มของนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หลังจากจบโปรแกรมนี้ พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 108.55 จาก 80.90 เมื่อตรวจสอบผลลัพธ์หลังจากกิจกรรม จะพบว่าคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ส่วนเพิ่มขึ้น (ส่วนที่ 1 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อครู ส่วนที่ 2 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อเพื่อนร่วม และส่วนที่ 3 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อตัวเอง) สรุปได้ว่า ภายหลังจากใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเหล่านี้มีผลทางบวกกับนักเรียน

เทรปปาและไฟรค (Treppa , & Frike, 1972, pp. 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองที่ดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ได้มากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ และยอมรับเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตน เข้าใจความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติได้

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาและช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย ได้แก่ การใช้กิจกรรมแนะแนวในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเองได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. แบบแผนการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” จำนวน 10 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 260 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 10 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำสุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 28 คน โดยคะแนนเฉลี่ยและ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” จำนวน 10 ห้องเรียน ดังแสดงในตารางที่ 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา
“สี่สุทิวาตจวนอุปถัมภ์” จำนวน 10 ห้องเรียน

ชั้น	จำนวนนักเรียน (คน)	\bar{x}	S.D.
ม.2/1	28	2.88	0.29
ม.2/2	32	2.76	0.25
ม.2/3	29	2.84	0.31
ม.2/4	28	2.75	0.28
ม.2/5	21	2.83	0.44
ม.2/6	26	2.72	0.34
ม.2/7	29	2.80	0.31
ม.2/8	22	2.77	0.33
ม.2/9	24	2.84	0.31
ม.2/10	21	2.79	0.39

จากตารางที่ 3.1 พบว่า ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับต่ำสุด จำนวน 2 ห้องเรียน ได้แก่ ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/6 โดยมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.75 (S.D. = 0.28) และ 2.72 (S.D. = 0.34) ตามลำดับ จึงคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

2.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนจำนวน 32 ข้อ มีลำดับขั้นตอนการสร้าง และหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ข้อคำถาม จำนวน 32 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองตาม

องค์ประกอบของนิยามศัพท์เฉพาะได้ ดังนี้ ด้านอารมณ์ จำนวน 8 ข้อ ด้านความสนใจ จำนวน 7 ข้อ ด้านความถนัด จำนวน 8 ข้อ และด้านค่านิยม จำนวน 9 ข้อ ซึ่งแบบวัดฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง

2.1.3 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านความตรง (Validity) โดยนำข้อคำถาม จำนวน 32 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรากฏว่าได้ข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้สร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 32 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองระหว่าง 0.70 ถึง 1.00 แบ่งเป็นด้านอารมณ์ จำนวน 8 ข้อ ความสนใจ จำนวน 7 ข้อ ความถนัด จำนวน 8 ข้อ และค่านิยม จำนวน 9 ข้อ และปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.1.4 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่คัดเลือกได้ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุบลัมภ์” ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 21 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและหาความเที่ยงของเครื่องมือ จากนั้นนำผล การตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีค่าอำนาจจำแนก แบ่งตามด้าน ดังนี้ ด้านอารมณ์ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .21 ถึง .75 ความสนใจ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .22 ถึง .76 ความถนัด มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .33 ถึง .69 และค่านิยม มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .27 ถึง .73

2.1.5 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 32 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้ ด้านอารมณ์ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-8 ความสนใจ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 9-15 ความถนัด จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 16-23 และค่านิยม จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 24-32 มาวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .89

2.1.6 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่มีค่าอำนาจจำแนกและ ค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง 1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แบบวัดชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม คำตอบที่นักเรียนตอบไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ซึ่งไม่มีผลเสียต่อนักเรียน ขอให้นักเรียนตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

2. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง มีทั้งหมด 32 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

3. วิธีการตอบ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่นักเรียนเลือกแต่ละด้านที่กำหนดไว้ในแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
ด้านอารมณ์ Emotional					
0	ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
00	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี				
ด้านความสนใจ (Interest)					
0	ฉันต้องการเรียนรู้ในเรื่องอาชีพที่ฉันสนใจ				
00	ฉันทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง				
ความถนัด (Aptitude)					
0	ฉัน ฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้				
00	ฉันสามารถเขียนภาพได้				
ค่านิยม (Values)					
0	ฉันชอบเลียนแบบการกระทำของเพื่อนๆ				
00	ฉันชอบทำงานกลุ่มมากกว่างานเดี่ยว				

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความ มีการให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

ค่อนข้างจริง ให้คะแนน 3 คะแนน

จริงบางครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน

ไม่จริง ให้คะแนน 1 คะแนน

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนแบบวัด (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 100) ดังนี้
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.00 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับดี
มาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับดี
พอใช้
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับ

ต้องปรับปรุง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับที่

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 ชุด มีขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

2.2.1 ศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง
เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2

2.2.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกำหนดชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนิน
กิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้อง นิยามศัพท์
เฉพาะ

2.2.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท
แสนสา ตรวจสอบรายละเอียด แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความ
สอดคล้องระหว่างชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม

3. แบบแผนการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research Design) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลัง (Randomize Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแสดงในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design กลุ่มตัวอย่าง

	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T1E	X	T2E
RC	T1C	N	T2C

ความหมายของสัญลักษณ์

R แทน การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

X แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

N แทน การใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

T1E แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

T1C แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

T2E แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

T2C แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์” และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 กิจกรรม และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

4.2 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุก หวาดจวนอุบลัมภ์” จำนวน 10 ห้องเรียน ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และคัดเลือกห้องเรียน ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.3 ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
1	14 มิถุนายน 2564	ใครเอ่ย
2	17 มิถุนายน 2564	รู้เท่าทันอารมณ์
3	21 มิถุนายน 2564	อารมณ์ของฉัน
4	24 มิถุนายน 2564	จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีสุข
5	28 มิถุนายน 2564	ความสนใจพื้นฐาน
6	1 กรกฎาคม 2564	ความสนใจที่ฉันมี
7	5 กรกฎาคม 2564	คุณค่าความถนัด
8	8 กรกฎาคม 2564	ความถนัดในตัวฉัน
9	12 กรกฎาคม 2564	พหุปัญญา 8 ด้าน
10	15 กรกฎาคม 2564	ค่านิยมที่ฉันให้ความสำคัญ
11	19 กรกฎาคม 2564	ค่านิยมในการดำเนินชีวิต
12	22 กรกฎาคม 2564	อยากขอบคุณ

4.4 หลังการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4.5 นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

5.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

5.2.1 การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน Dependent t-test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

5.2.2 การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน Independent t-test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” ซึ่งมีผลการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่

** แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

2.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง (n = 26)

กลุ่มตัวอย่าง	M	S.D.	t	Sig
ก่อนการทดลอง	86.19	11.61	12.73**	.000
หลังการทดลอง	107.57	4.70		

** P < .01

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 86.19 (S.D. = 11.61) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 107.57 (S.D. = 4.70) แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

3.2 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	26	86.19	11.61	.528	.602
กลุ่มควบคุม	28	87.62	9.20		

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 86.19 (S.D. = 11.61) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ที่มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 87.62 (S.D. = 9.20) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน

3.3 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	26	107.57	4.70	11.46**	.000
กลุ่มควบคุม	28	89.12	8.82		

** $P < .01$

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 107.57 (S.D. = 4.70) ซึ่งสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 89.12 (S.D. = 8.82) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” ผู้วิจัยได้นำเสนอการสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า หลังการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

1.2.2 หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” จำนวน 10 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 260 คน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดการตระหนักรู้ของนักเรียน 10 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนน

เฉลี่ยการตระหนักรู้ใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 28 คน

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีดังนี้

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- 2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1.4.1 ขั้นก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์” และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 กิจกรรม และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

2) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์” จำนวน 12 ห้องเรียน ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และคัดเลือกห้องเรียน ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.4.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปใช้กับกลุ่มควบคุม

1.4.3 ขั้นหลังการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1.5.1 สถิติพื้นฐาน

1) ค่าเฉลี่ย (Mean)

2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน

1) การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน t-test for Dependent Samples

2) การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน t-test for Independent Sample

2. อภิปรายผล

2.1 สรุปผลการวิจัย

2.1.1 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

2.1.2 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

2.2 การอภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุปลัมภ์” สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.2.1 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า หลังการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนได้ค้นพบตนเองมีความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งที่นักเรียนให้คุณค่ากับตนเอง รวมถึงเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินจุดเด่น – จุดบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์การตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ ด้านความถนัด และด้านค่านิยม โดยมีการประยุกต์ใช้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

ตามแนวทางของประภัสสรา โลहनันทชัย (2548, น. 61) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตาม ความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผนแก้ปัญหาตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และประยุกต์ตามแนวทางกรมวิชาการ (2545, น. 31-32) ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีบรรยากาศ ที่อบอุ่นเป็นมิตร บรรยากาศที่มีการยอมรับ เห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน ซึ่งทำให้การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองพบว่า นักเรียนสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ตลอดจนความสามารถด้านความถนัด ความสนใจ และด้านค่านิยมที่มีอยู่ภายในตนเองได้ จากการทำกิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ อารมณ์ของฉันทัน จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีความสุข ความสนใจพื้นฐาน ความสนใจที่ฉันทันมีคุณค่าความถนัด ความถนัดในตัวฉันทัน พหุปัญญา 8 ด้าน ค่านิยมที่นั้สำคัญฉันทัน และค่านิยมในการดำเนินชีวิต โดยใช้เทคนิคการอภิปรายร่วมกัน กรณีตัวอย่าง และเกม โดยอาศัยจากการสำรวจวิเคราะห์ พิจารณา และมองตนเอง นอกจากนี้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์การตระหนักรู้ในตนเองได้ และสรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ ด้านความถนัด ด้านความสนใจ และด้านค่านิยมได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมา แสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มยุรี วิสุตราศัย (2547, น. 67 - 70) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2.2.2 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังกการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นกิจกรรมที่พัฒนาให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้มองสภาพตัวเองตามความเป็นจริง ไม่มองตัวเองเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น กิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ความคิด ความรู้สึก ความชอบไม่ชอบ ส่งเสริมให้นักเรียนได้

สำรวจตนเอง มีเวลาทบทวนมองตนเอง และฝึกให้นักเรียนได้จัดลำดับความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายรวมถึงการพัฒนาตนเองได้ อีกทั้งกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นนี้ได้สอดแทรกให้นักเรียนได้ค้นหาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้นักเรียนได้เห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดทางบวกและทางลบที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดนั้น โดยกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่จัดขึ้น มีองค์ประกอบแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ ด้านความถนัดและด้านค่านิยม ซึ่งได้จัดให้ครอบคลุมทั้งวิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ และนำมาจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคที่หลากหลายในการจัดกิจกรรม ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง และเกม ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นเป็นการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ทำให้เกิดความกระตือรือร้น เกิดความสนุกสนาน เนื่องจากการจัดกิจกรรมมีการนำเทคนิคมาใช้อย่างหลากหลายในแต่ละกิจกรรม ทำให้รูปแบบการจัดกิจกรรมไม่น่าเบื่อหรือจำเจ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับรุ่งทิวา โพธิ์ไธ (2551) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนหนองบัววิทยายน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ ความสนใจ ความถนัด และค่านิยม ได้อย่างชัดเจน ทำให้นักเรียนควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ทบทวนและมองตนเองได้ ทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ค้นพบตนเองมากยิ่งขึ้น และเรียนรู้ที่จะมองโลกในมุมบวก ทั้งนี้กิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรมจะมีความต่อเนื่องกันโดยเริ่มจากกิจกรรมใคร่อย่ จนถึงกิจกรรมอยากขอบคุณ เพื่อปรับสภาพและกระตุ้นให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ตัวเองอย่างเป็นลำดับ พร้อมสร้างบรรยากาศในการส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ควบคู่ไปด้วย อีกทั้ง นักเรียนกลุ่มทดลองได้มีการเตรียมความพร้อมที่จะค้นหาตนเองและทบทวนตนเองในด้านต่างๆ จึงเต็มใจและให้ความร่วมมือให้ผู้วิจัยได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาพัฒนาให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นสอดคล้องกับสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553, น. 21) ที่กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตนได้อย่างเหมาะสม และยังสามารถสอดคล้องกับข้อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 63-64) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวช่วยให้นักเรียนสามารถช่วยตนเองได้ด้วยการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง รู้จักสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้าง สามารถวิเคราะห์และเลือกตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดำเนินชีวิตได้

อย่างมีความสุข ซึ่งก็คือช่วยให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขในการดำรงชีวิต สามารถปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำการทดลอง พบว่านักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสนใจของตนเองจากแบบสำรวจได้ เกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นักเรียนสำรวจและค้นหาความสามารถด้านความถนัดและบอกความถนัดที่จำเป็นที่ต้องใช้ในกิจกรรมต่างๆได้ รวมถึงบอกค่านิยมในการดำเนินชีวิตของตนเกิดการตระหนักรู้ในค่านิยมของตนเองที่แท้จริง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์การตระหนักรู้ในตนเอง และสรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ ความสนใจ ความถนัด และค่านิยม ได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของปรรรณภัค ใจสุภาพ (2558) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ในกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าการตระหนักรู้ดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษากับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

3.1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ครูแนะแนวควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้จัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนกับนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดการรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ ด้านความถนัด และด้านค่านิยมที่มีอยู่ภายในตนเอง เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเติบโตเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบได้ในอนาคต

3.1.2 ครูแนะแนวที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้ควรศึกษาชุดวิชากิจกรรมแนะแนวอย่างถูกต้องตามเป้าหมายให้เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ให้บรรลุผลสำเร็จได้

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นลักษณะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เท่านั้น จึงขอเสนอแนะให้นำไปศึกษาทดลองในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมชน สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมวิชาการ. (2546). *เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คู่มือการจัด กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2545). *คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ ภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2538). *การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กฤษณี จริญญาบุษย์ และคณะ. (2540). *รายงานผลการวิจัย การใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนามโน ภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- _____. (2545). *สาระสำคัญและแนวทางการดำเนินการตามยุทธศาสตร์ ของแผนพัฒนาการ แนะแนว ฉบับที่ 3 (2545-2549)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์การแนะแนวและอาชีพ.
- จันทร์ทิมา ขุนบำรุง. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อ เรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่*.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์
- ทิพย์ภา เชษฐ์เขาวลิต. (2541). *จิตวิทยาสำหรับพยาบาล*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 19-35.
- ธิดิมา จงพิพัฒน์วิชัย. (2539). *การเปรียบเทียบผลของการใช้ชุดการแนะแนว เพื่อพัฒนา กระบวนการตัดสินใจ เลือกรับศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนท่ามะกาวิทยาลัย จังหวัดกาญจนบุรี*. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

- ธีระพร อวรรณโณ. (2543). การพัฒนาจริยธรรมและค่านิยมของนักเรียน การทำค่านิยมให้กระจ่าง. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมวัยรุ่น เล่มที่ 2* หน่วยที่ 12 (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นันทนา ธรรมบุศย์. (2540). การเข้าใจตนเองและผู้อื่น. *วารสารแนะแนว*, 31(166), 25-30.
- นุชลี อุภักย์. (2543). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.
- บุศรา จิตวรรณา. (2552). *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้ชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์สร้างสรรค์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2526). *แบบทดสอบวัดความถนัด*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม. อัดสำเนา.
- ปรรณภัค ใจสุภาพ. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต.
- พรทรัพย์ ชื่นในเมือง. (2554). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศจังหวัดอุดรธานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พรเพชร โคตรสิงห์. (2542). *ผลของชุดแนะแนวอาชีพแบบกลุ่มต่อความตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านผือ จังหวัดหนองคาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2544). *คู่มือดูแลสุขภาพ จิตดีแก้วเรียนสำหรับผู้ปกครอง*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาวิน. (2544). *พยาบาลไทยกับความฉลาดทางอารมณ์ ในอัจฉรา สุขารมณ์ และคณะ (บรรณาธิการ) อีคิว: จากแนวคิดสู่ การปฏิบัติ* กรุงเทพฯ.
- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- มาลินี จุฑารพ. (2543). *จิตวิทยาธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ์.
- มาลี จุฑา. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ์.
- ยุรพร ศุทธรัตน์. (2542). *ภาวะอารมณ์ต่อการเป็นผู้นำ*. ดอกเบญ, 17(218), 116-117.

- ยุคดา รักไทย. (2542). *คนเก่งงาน – Start at work*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เบอร์เน็ท
- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- รวีวรรณ ชินะตระกูล. (2537). *หลักการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- รุ่งทิภา โพธิ์ใต้. (2551). *ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- เรียม ศรีทอง. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: เทรดเวฟเอ็ดดูเคชั่น.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2541). *เทคนิคการสร้างและสอบข้อสอบความถนัดทางการเรียน*. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.
- _____. (2543). *การวัดด้านจิตพิสัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณิศา ปลอดโปร่ง. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วลีกาล ญาณสาร. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังของเยาวชน ในศูนย์ฝึ กอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่*. (การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วารี คชศิลา. (2546). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี. (2542). *ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อแรงจูงใจภายในของโรงเรียน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศรัณย์พร ขำดำ. (2551). *การสร้างแบบทดสอบวัดความถนัดทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มโรงเรียนเทศบาลเมืองอุดรดิตถ์*.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน
_____. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมร ทองดี และปราณี रामสูตร. (2545) แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุด
วิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 9. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- สถิต วงศ์สุวรรณค์. (2540). *การพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- สายพิน ช่างไม้. (2544). *ผลของการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่
มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุชา จันทร์เอม. (2541). *จิตวิทยา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สุขฤดี รัชตฤคกาลสกุล. (2543). *โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ของ
นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพฯ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้
ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุนทรี อารังโสถติสกุล. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม*.
(ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
กรุงเทพฯ.
- สุวิภา ภาคย์ออต. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ*
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2543). *การบริหารด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ*. กรุงเทพฯ:
เอเชียแปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ไยไหม.
- อรพรรณ ลือบุญวัชชัย. (2543). *การพยาบาลและสุขภาพจิตและจิตเวช*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- Bloom, B.S. et al. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of
student learning*. New York: McGraw-Hill.
- Covey. (1997). Cited in reece and Brandt. n.p.

- Fledman, R. S. (1992). *Elements of psychology*. New York: McGraw – Hill.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.
- Killpatrick, W.H. (1973). *Philosophy of education*. New York: Macmillan.
- Koffka, K. (1978). *Encyclopedia of the social science*. New York: Macmillan.
- Mayer. J.D. and Salovey. P. (1997). “What is emotional intelligence? P. Salovey & D. Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence: Education implication*” New York: Basic Books: 3 – 31.
- Powell, M. (1963). *The psychology of adolescence*. New York: Bobbs – Merrill.
- Ross, A. O. (1992). *The sense of self: Research and theory*. New York: Springcr.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ – นามสกุล ดร.โมไฉย อภิศักดิ์มินตรี

สถานที่ทำงาน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา สพม.2

วุฒิการศึกษา ศศ.บ. จิตวิทยาและการแนะแนว

วท.บ. จิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วท.ม. จิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปรด. การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

ประสบการณ์หรือความชำนาญ นักจิตวิทยาสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา

หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทร

เดชา ครูชำนาญการ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย สพม.1

รองผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา

สพม.2

2. ชื่อ – นามสกุล นายรณชัย ไชยกุล

สถานที่ทำงาน โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร

วุฒิการศึกษา กศ.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา และศศ.ม.

(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูแนะแนว โรงเรียนเทพมิตรศึกษา

นักวิชาการอุดมศึกษา (สายงานจิตวิทยาด้านการให้คำปรึกษา)

กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต

หาดใหญ่การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ครูแนะแนว โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

3. ชื่อ – นามสกุล นางสาวฟาติหะห์ ยูโซ๊ะ

สถานที่ทำงาน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

วุฒิการศึกษา กศ.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว) และปริญญาโท ศศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูแนะแนวโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ





ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ) ๓๘๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพลู อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๓๑๒๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.โมไนย อภิศักคีนันตรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วยนางสาวเมธีรัตน์ อินทองคำ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบางมดวิทยา "สิสุททวคจวนอุปลั้มภ" ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๕-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๑-๒๑๓๓-๓๘๔๒



ที่ อว ๐๖๐๓.๑๖ (บ)/ ๑๘๖๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
สำนักงานชุด อำนวยการภาคใต้
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเรื่องมีคดีย่อย
เรียน นายรณชัย ไชยกุล
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วยนางสาวณิรัตน์ อินทองคำ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง แลกการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบางมดวิทยา “สิสุทหาวคจวนอุปถัมภ์” ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ
ณ ไชยกุล

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๖๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๑-๒๑๓๑-๓๔๕๒



ที่ อว ๐๖๐๓.๓๖ (ว) ๑๕๘๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาจิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวพาดิษฐ์ ยูโซ๊ะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวณิรัตน์ อินทองคำ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาจิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบางมดวิทยา "สีสุกหวาดจวนอุบลันท์" ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเขียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จิตขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๙๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๓-๒๑๓-๑๔๔๒



ที่ ฮว ๐๖๐๒.๑๖ (บ) ๑๙๙๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาคาร
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางมดวิทยา "สิสุทพวตจวนอุบลรัตน์"

๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙	โรงเรียนบางมดวิทยา "สิสุทพวตจวนอุบลรัตน์" วันที่: ๕/๕/๖๔ วันที่: 1.5 มี.ย. 2564
--	--

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาคาร
ตำบลบางตุ้ด อำเภอป่าพริก
จังหวัดบึงกาฬ ๑๗๑๒๐

ด้วยนางสามณีวิรัตน์ อินทวงค์ นักศึกษาลักดูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกบริหารการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาคาร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบางมดวิทยา "สิสุทพวตจวนอุบลรัตน์"

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๕๐ คน ได้ทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ โดยช่วงวัน เวลา ทดลองระหว่างวันที่ ๑๔ มิถุนายน - ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาเรียนตามปกติของนักเรียนและผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

และ ผู้อำนวยการโรงเรียนบางมดวิทยา

และ อาจารย์วิชาผู้นำเมืองการ

- เก็บตัวรณอกฤตธนวิจิตร

ฝ่ายนักพัฒนาผู้เรียน ฝ่ายบริหารวิชาการ

กลุ่มบริหารงานบุคคล กลุ่มบริหารงบประมาณ

กลุ่มบริหารทั่วไป ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา แสนลา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๖๓๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๑๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๖๒-๖๑๓-๓๕๒๒

นางอุทพร โขะชนาน
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป

- นาง...

- รองผู้อำนวยการโรงเรียน...
กัญญา...

(นางมนิศาภรณ์ วิวัฒน์ศิริ)

ผู้อำนวยการโรงเรียน
โรงเรียนบางมดวิทยา "สิสุทพวตจวนอุบลรัตน์"

๓๗ มี.ย. ๒๕๖๔

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนบางมดวิทยา”สีสุกหवादจวนอุปถัมภ์”

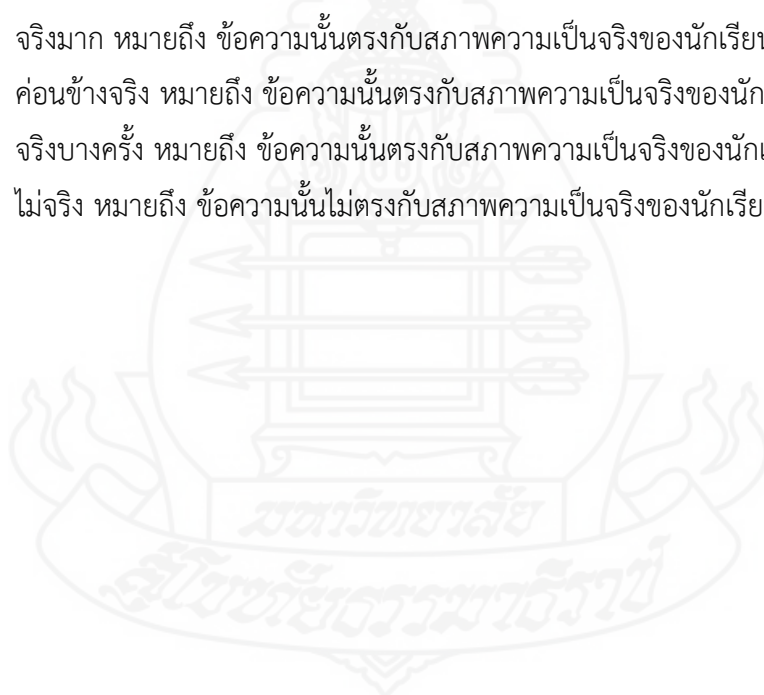
คำชี้แจง

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แบบวัดชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม คำตอบที่นักเรียนตอบไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ซึ่งไม่มีผลเสียต่อนักเรียน ขอให้นักเรียนตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

2. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง มีทั้งหมด 32 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

3. วิธีการตอบ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่นักเรียนเลือกแต่ละด้านที่กำหนดไว้ในแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
จริงบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเล็กน้อย
ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเลย



ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
ด้านอารมณ์ Emotional					
1.	ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
2.	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี				
3.	ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง				
4.	ฉันรู้และเข้าใจอารมณ์ด้านดีและไม่ดีของตนเอง				
5.	ฉันรู้ถึงสภาวะอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ				
6.	ฉันรู้ถึงการนำเอาประสบการณ์ด้านอารมณ์ในอดีตมาปรับให้เข้ากับปัจจุบัน				
7.	ฉันเป็นคนที่มีความอดกลั้น และควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้				
8.	เมื่อฉันมีเรื่องเครียด ฉันมีวิธีผ่อนคลายตนเอง				
ความสนใจ Interest					
9.	ฉันต้องการเรียนรู้ในเรื่องอาชีพที่ฉันสนใจ				
10.	ฉันทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง				
11.	ฉันชอบเรียนวิชาที่ฉันสนใจเท่านั้น				
12.	ฉันร้องเพลง และเล่นดนตรีได้				

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
13.	ฉันเล่นกีฬาได้				
14.	ฉันชอบคาดหวังกับผลการเรียน				
15.	ฉันชอบแสดงความคิดเห็นแบบตรงไปตรงมา				
ความถนัด Aptitude					
16.	ฉัน ฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้				
17.	ฉันสื่อสารภาษาอังกฤษกับชาวต่างชาติได้				
18.	ฉันสามารถเขียนภาพได้				
19.	ฉันใช้คอมพิวเตอร์ในการติดต่อสื่อสารได้เป็นอย่างดี				
20.	ฉันสามารถทำอาหารได้				
21.	ฉันสามารถผลิตสิ่งของจากวัสดุเหลือใช้ได้				
22.	ฉันทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายได้				
23.	ฉันดูแลต้นไม้ที่บ้านได้เป็นอย่างดี				
ค่านิยม Values					
24.	ฉันชอบเลียนแบบการกระทำของเพื่อนๆ				
25.	ฉันชอบทำงานกลุ่มมากกว่างานเดี่ยว				
26.	ฉันรู้สึกพอใจเมื่อได้รับคำชมจากคุณครู				
27.	ฉันต้องการให้เพื่อนรักฉัน				
28.	ฉันต้องการหาเงินช่วยพ่อแม่				
29.	ฉันต้องการให้พ่อแม่พาฉันไปเที่ยวอยู่เสมอ				
30.	ฉันชอบอาชีพที่มีรายได้สูง				

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
31.	ฉันชอบเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ				
32.	ฉันชอบอาชีพที่มีมั่นคง				



รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุทวารจนวนุถัมภ์”

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1.	ใครเอ่ย	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน 3. นักเรียนปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ และเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง 	การอภิปราย เกม
2.	รู้เท่าทัน อารมณ์	อารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ 	การอภิปราย กรณีตัวอย่าง
3.	อารมณ์ของ ฉัน	อารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ตระหนักรู้อารมณ์พื้นฐานของตนเอง 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม 	การอภิปราย กรณีตัวอย่าง
4.	จัดการ อารมณ์ อย่างไรให้มี สุข	อารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองในด้านต่างๆได้ 2. เพื่อให้นักเรียนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง 	การอภิปราย เกม

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
			3. เพื่อให้นักเรียนมีวิธีพัฒนาอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง	
5.	ความสนใจพื้นฐาน	ความสนใจ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความหมาย และประเภทของความสนใจได้ 2. เพื่อให้นักเรียนระบุถึงความสนใจของตนเองได้	การอภิปราย
6.	ความสนใจที่ฉันมี	ความสนใจ	1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ความสนใจของตนเองจากแบบสำรวจได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น	การอภิปราย
7.	คุณค่าความถนัด	ความถนัด	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความถนัดของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความถนัดของตนเองและผู้อื่นได้	การอภิปราย กรณีตัวอย่าง
8.	ความถนัดในตัวฉัน	ความถนัด	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจและค้นหาความสามารถด้านความถนัดของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความถนัดที่จำเป็นที่ต้องใช้ในกิจกรรมต่างๆได้	การอภิปราย เกม
9.	พหุปัญญา 8 ด้าน	ความถนัด	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความสำคัญของพหุปัญญาทั้ง 8 ด้าน 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง 3. เพื่อให้นักเรียนศึกษาลักษณะพหุปัญญาทั้ง 8 ด้าน และนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเองได้อย่างเหมาะสม	การอภิปราย

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
10.	ค่านิยมที่ สำคัญไฉน	ค่านิยม	1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกความหมายของ ค่านิยมได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกลักษณะค่านิยมแต่ ละประเภทได้	การอภิปราย
11.	ค่านิยมใน การดำเนิน ชีวิต	ค่านิยม	1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกค่านิยมในการ ดำเนินชีวิตของตนได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ในค่านิยม ของตนเองที่แท้จริง	การอภิปราย
12.	อยาก ขอบคุณ	ปัจฉิมนิเทศ	1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์การ ตระหนักรู้ในตนเอง 2. นักเรียนสรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิด การตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ ด้านความถนัด ด้านความสนใจ และด้าน ค่านิยมได้อย่างชัดเจน	การอภิปราย กรณีตัวอย่าง เกม



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม ไครเอ่ย์

แนวคิด

การที่จะจัดกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำเป็นต้องสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน จำเป็นต้องทำความรู้จักคุ้นเคยเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งผลให้การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้บรรลุตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 1 แล้ว สามารถ

1. บอกวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้
2. สร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน
3. ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ และเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก
2. ผู้วิจัยอธิบายชุดกิจกรรม พร้อมทั้งสร้างข้อตกลงในการเรียนการสอนร่วมกับนักเรียน เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมแนะแนวได้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยขอความร่วมมือนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง ไครเอ่ย์ โดยให้นักเรียนค้นหาชื่อสมาชิกที่มีคุณลักษณะ ตามใบงานที่กำหนดให้ ใช้เวลา 30 นาที
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนจำนวน 3 คนมานำเสนอใบงานให้เพื่อน ๆ ได้รู้จัก

ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของกิจกรรมปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง ใครเอ่ย

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน เรื่อง ใครเอ่ย



คำสั่ง ให้นักเรียนค้นหาชื่อสมาชิกที่มีคุณลักษณะ ตามใบงานที่กำหนดให้ ใช้เวลา 30 นาที

 1. เกิดวันจันทร์ 1.	 2. เป็นลูกคนเดียว 2.	 3. ยามว่างชอบนอน 3.
 4. ชอบตุ๊กตามากที่สุด 4.	 5. หน้าตาดีที่สุด 5.	 6. ร้องเพลงลูกทุ่งได้ 6.
 7. ชอบออกกำลังกาย 7.	 8. ชอบนิยายโรแมนติก 8.	 9. สวยที่สุด 9.
 10. หล่ที่สุด 10.	 11. พูดได้หลายภาษา 11.	 12. อายุน้อยที่สุด 12.
 13. เรียนเก่งที่สุด 13.	 14. เป็นผู้นำ 14.	 15. ลายมือสวยที่สุด 15.

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม รู้เท่าทันอารมณ์

แนวคิด

เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตมีผลทำให้มนุษย์เกิดอารมณ์ เมื่อตรงกับความมุ่งหวังก็พอใจ เมื่อผิดหวังก็เสียใจและโกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านใดก็ตามที่เกินพอดีหรือขาดการควบคุมอารมณ์ เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคมจำเป็นต้องมีการจัดการกับอารมณ์ให้ตนเองอย่างถูกวิธี

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 2 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยตั้งคำถามว่าในหนึ่งวันนักเรียนได้แสดงอารมณ์อะไรออกมาบ้าง และแต่ละคนจะมีวิธีการจัดการหรือระงับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างไร (เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง “เทคนิคการจัดการกับอารมณ์และความคิด”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนศึกษากรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์ของดาวิชัย” พร้อมทั้งคิดวิเคราะห์และตอบคำถามตามประเด็นในใบงานเรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”

4. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2-3 คน ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปความคิดที่เกิดจากการทำกิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของการกระทำจากสถานการณ์ได้ เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับสถานการณ์ แสดงกริยาท่าทางที่ดีได้ทั้งต่อหน้าเพื่อนและครูได้

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่อง “เทคนิคการจัดการกับอารมณ์และความคิด”
2. ใบงาน เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”
3. ใบกรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์ของดาวิชัย”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเองว่าจะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เทคนิคที่จะช่วยในการฝึกมีดังนี้

- 1. ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง** พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรกับตัวเองและบุคคลอื่น หากรู้สึกว่าการแสดงออกบางอารมณ์ของตัวเองมีปัญหาควรยอมรับและหาวิธีการแก้ไขการยอมรับอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของ การพัฒนาตนเองในเรื่องของอารมณ์
- 2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์** จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ จะพบว่าเมื่อกระตุ้นทางอารมณ์ ตัวเราเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร (สิ่งที่เราเคยทำแล้วส่งผลทางลบ) และทำอย่างไร (ปรับการแสดงออกให้ต่างไปจากเดิม และเป็นการแสดงออกที่ส่งผลดีกับตัวเรา) หากเกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นอีก ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หากเราไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้น ปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูง มักแสดงออกตามความเคยชินเดิม
- 3. ฝึกสติ** เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น จะผลักดันให้เราแสดงออกเหมือนเดิม และได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้ การฝึกสติเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เสมอให้สามารถติดตามอารมณ์ของตัวเองไม่ว่าร้ายหรือดี เวลาเข้าสู่สถานการณ์ทางอารมณ์จะได้มีความไวขึ้น เมื่ออารมณ์เริ่มเกิดภายในตัวเราเริ่มตั้งสติให้ได้ว่าเราตั้งใจจะแสดงออกอย่างไรสถานการณ์แบบนี้ การฝึกเช่นนี้ต้องอาศัยความตั้งใจของเราเอง แต่หากฝึกตนเองอยู่เสมอก็จะพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่ดีได้
- 4. ฝึกการผ่อนคลายตนเอง** เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกที่สามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือการดึงความสนใจของตัวเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา เช่น น้อมมาชวนเราทะเลาะ เราเริ่มหงุดหงิดที่คุยกับน้องไม่รู้เรื่อง หากเป็นตอนเด็กเราคง

ตื่นแล้วทะเลาะกันเสียงดัง แต่ขณะนี้เราโตพอที่จะคุยกับน้องให้รู้เรื่องได้ ถ้าเราจดจ่ออยู่กับคำพูดหน้าตา ท่าทางของน้อง อารมณ์โมโหจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดเราจะแสดงออก เช่นเดียวกับที่เคยทำ ตัวอย่างวิธีที่สามารถใช้ในการผ่อนคลายตนเองลงขณะที่เผชิญสถานการณ์ที่เราอารมณ์เพื่อคุมระดับของอารมณ์ เช่น การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ แต่ต้องมีการฝึกฝนตนเองมาก่อน เพราะส่วนมากเวลาที่มีอารมณ์ การหายใจมักจะเร็วและตื้นขึ้น ซึ่งทำให้เรายังมีอารมณ์ขุ่นมัวนับเลขเบรกอารมณ์ เป็นการนับเลขในใจ นับหนึ่งถึงสิบซ้ำๆ อาจร่วมกับการหายใจด้วย ขณะที่นับตั้งใจของเราให้มาอยู่ที่ตัวเลขที่กำลังนับ

5. ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ดูว่าเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุณอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เรที่ตั้งใจ หากรู้สึกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองแย่ง อาจต้องเลือกการออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึงกลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาอยู่ตรงที่บางครั้งเกิดที่ฐิจะเอาชนะให้ได้ ทำให้ไม่ยอมออกจากสถานการณ์ ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ควรฝึกปรับเปลี่ยนความคิดให้เห็นว่าการแก้ปัญหาที่ดีคือการแก้ไขให้ปัญหาหลว่งไปด้วยดีไม่ใช่การเอาชนะกัน

สรุป

อารมณ์ ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อผู้อื่นด้วยการจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะ ที่สามารถพัฒนาได้ด้วย วิธีการและเทคนิคต่างๆ เช่นการควบคุมอารมณ์ทางลบให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ถือเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตด้วย



คำชี้แจง

1. นักเรียนวิเคราะห์ขั้นตอน การจัดการกับอารมณ์โกรธของดาวิ๋ ใน 4 ประเด็นต่อไปนี้
2. สุ่มนักเรียนออกมาสำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียน

ประเด็นคำถาม

1. สำนวจอารมณ์ ดาวิ๋มีความรู้สึกอย่างไรที่ถูกครูด่าหน้าชั้นเรียน
2. ถ้านักเรียนเป็นดาวิ๋ นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร
3. ดาวิ๋ควบคุมอารมณ์ตัวเองด้วยวิธีใด
4. สำนวจความรู้สึก ครั้งสุดท้ายดาวิ๋รู้สึกอย่างไร (ตามตาราง)

การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
1. ถ้านักเรียนแสดง อารมณ์
2. ถ้านักเรียนไม่แสดง อารมณ์



กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์ของดาวิย์”

สายมากแล้วดาวิย์มาถึงโรงเรียน เขาวิ่งกระหืดกระหอบหิ้วกระเป๋าวิ่งลัดสนามเข้าห้องเรียน พบว่าคุณครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆ อยู่ เพื่อนๆ ทุกคนนั่งเงียบและมองมาที่เขา ดาวิย์ถูกครูที่กำลังมีอารมณ์โมโหที่เพื่อน ๆ ไม่ทำเวร บวกกับเห็นดาวิย์มาโรงเรียนสาย ครูจึงทำโทษดาวิย์ด้วยการให้ยืนที่หน้าชั้นเรียนแล้วดุดาวิย์ด้วยถ้อยคำที่รุนแรง ดาวิย์อายเพื่อนจนหน้าแดงแต่ดาวิย์ก็ไม่พูดอะไร เขารู้สึกโกรธครุ่นเหมือนกันที่ไม่ได้ถามถึงสาเหตุการมาสายและไม่เปิดโอกาสให้เขาได้ชี้แจง ดาวิย์พยายามควบคุมอารมณ์เพราะรู้ว่าตัวเองมีส่วนผิดเหมือนกันที่มาโรงเรียนสาย เขาคิดว่าถ้าแสดงออกหรือแก้ตัวในเวลานั้นครูจะยิ่งโกรธและอาจเป็นเรื่องใหญ่โต

ในที่สุดดาวิย์ก็สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยภาวณา พุท-โธ ไว้ในใจ หลังจากที่ถูกดุแล้วก็ได้ให้ดาวิย์กลับไปนั่งที่ สายตาเพื่อน ๆ มองตามดาวิย์

พักกลางวันดาวิย์ได้ชวนเพื่อนอีกคนเพื่อไปพบครูประจำชั้น แต่ถูกเพื่อนปฏิเสธ ดาวิย์ไม่ได้โกรธเพื่อนหรือต่อว่าเพื่อนเลย เขาไปพบครูที่ห้องพักครูแล้วบอกสาเหตุของการมาโรงเรียนสายทำให้เข้าเรียนช้าว่าเขาต้องเฝ้ายายแทนแม่ซึ่งยายไม่สามารถช่วยตัวเองได้ แม่ของดาวิย์ไปซื้ออาหารกว่าจะกลับบ้านก็สาย เมื่อครูได้รู้ความจริงก็ยกโทษให้และครูก็ขอโทษดาวิย์ที่ทำโทษโดยไม่ได้ฟังเหตุผลและไม่เปิดโอกาสให้ดาวิย์ได้ชี้แจงเหตุผลก่อน ครูรู้สึกภูมิใจที่ดาวิย์สามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จและสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม อารมณ์ของฉัน

แนวคิด

การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก เป็นการหยั่งรู้ในอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ กำลังรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ดังนั้นการที่รู้จักอารมณ์พื้นฐานของตนเอง จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคม จึงต้องตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ และฝึกควบคุมอารมณ์เพื่อการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 3 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้อารมณ์พื้นฐานของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการควบคุมอารมณ์
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยยกสุภาชิตเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม คือ โกรธคือโง่ โมโหคือบ้ามาพูดคุยกับนักเรียนให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสำนวนสุภาชิตที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยใช้สื่อ PowerPoint เรื่อง อารมณ์ อธิบายเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของอารมณ์
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง อารมณ์ พร้อมทั้งออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญของกิจกรรม และให้นักเรียนเสนอข้อคิดที่ได้จากการเรียนในวันนี้

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. PowerPoint เรื่อง อารมณ์
2. ใบงาน เรื่อง อารมณ์และการแสดงออก

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน เรื่อง อารมณ์และการแสดงออก



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ที่เคยเจอ พร้อมบอกอารมณ์และการกระทำของตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบ



อารมณ์ด้านบวก

เหตุการณ์ :

.....

.....

.....

อารมณ์ :

.....

การกระทำ :

.....

.....



อารมณ์ด้านลบ

เหตุการณ์ :

.....

.....

.....

อารมณ์ :

.....

การกระทำ :

.....

.....

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีสุข

แนวคิด

การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก เป็นการหยั่งรู้ในอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ กำลังรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ดังนั้น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง มันส่งผลให้บุคคลนั้นเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคล และสภาพแวดล้อมต่าง ซึ่งจะส่งผลให้แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 4 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองในด้านต่างๆได้
2. เพื่อให้นักเรียนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนมีวิธีพัฒนาอารมณ์ ของตนเองได้อย่างถูกต้อง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนบทเรียนอาทิตย์ที่แล้ว
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ
4. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และผู้วิจัยแจกแบบ

ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียนทำ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปคะแนนและแปลผลความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองลงในตารางสรุป
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมเสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสร้างสรรค์
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ 9 วิธี โดย

เขียนลงตารางเพื่อเล่นเกมบิงโก

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตในทุกๆเรื่องไม่ว่าจะเป็น การเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิต ส่วนตัวจะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ทั้งในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ปรับตัวอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข และนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นเราควรพัฒนาทั้งความฉลาดทางสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กันไป

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. PowerPoint เรื่อง อารมณ์
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



ชื่อ - สกุล..... ชั้น ม. 2/..... เลขที่.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ○ ให้ตรงกับช่องที่บรรยายตรงกับลักษณะของตนเองได้ดีที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	1	2	3	4	
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	4	3	2	1	
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	4	3	2	1	
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	1	2	3	4	
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	4	3	2	1	
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	1	2	3	4	
ควบคุมตนเอง						รวม
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	4	3	2	1	
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	4	3	2	1	
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำ ของฉัน	1	2	3	4	
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	4	3	2	1	
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ ต้องการความ ช่วยเหลือ	1	2	3	4	
เห็นใจผู้อื่น						รวม
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4	3	2	1	
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	1	2	3	4	
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้	1	2	3	4	
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	4	3	2	1	
17	ถึงแม้จะต้องเสียผลประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะ ทำเพื่อ ส่วนรวม	1	2	3	4	
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	4	3	2	1	

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
รับผิดชอบ						รวม
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร	4	3	2	1	
20	มันจะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	1	2	3	4	
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	4	3	2	1	
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ	1	2	3	4	
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้	1	2	3	4	
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	4	3	2	1	
มีแรงจูงใจ						รวม
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	1	2	3	4	
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	4	3	2	1	
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	4	3	2	1	
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง	1	2	3	4	
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	4	3	2	1	
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	4	3	2	1	
ตัดสินใจและแก้ปัญหา						รวม
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	1	2	3	4	
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนชอบคบกันมานาน	1	2	3	4	
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	4	3	2	1	
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	1	2	3	4	
35	เป็นการยากลำบากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	4	3	2	1	
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	1	2	3	4	
สัมพันธภาพ						รวม
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	4	3	2	1	
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	1	2	3	4	
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	1	2	3	4	
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	4	3	2	1	

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ภูมิใจตนเอง						รวม
41	मैंสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	1	2	3	4	
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	1	2	3	4	
43	เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	1	2	3	4	
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	1	2	3	4	
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	4	3	2	1	
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	1	2	3	4	
พอใจชีวิต						รวม
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	4	3	2	1	
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำสิ่งที่ฉันชอบ	1	2	3	4	
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	1	2	3	4	
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	1	2	3	4	
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	4	3	2	1	
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	4	3	2	1	
สุขสงบทางใจ						รวม

ตารางสรุปผลความฉลาดทางอารมณ์

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน	การแปลผล
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6		
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12		
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18		
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24		
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30		
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36		
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40		
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46		
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52		
คะแนนรวม		รวมข้อ 1 ถึงข้อ 52		

วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม ความสนใจพื้นฐาน

แนวคิด

ความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบพอใจต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้แก่ ความสนใจในสิ่งที่เราชอบ ความสนใจในสิ่งรอบตัวที่ทำให้เราพอใจ เราควรเข้าใจความสนใจพื้นฐานของตนเองและวิเคราะห์ความสนใจของตนเองในงานต่างๆ จะช่วยให้นักเรียนสามารถใช้เป็นข้อมูลในการเลือกทางศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 5 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความหมาย และประเภทของความสนใจได้
2. เพื่อให้นักเรียนระบุถึงความสนใจของตนเองได้

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นระหว่างการเป็นครูที่สอนเก่ง กับการทำอาหารเก่ง นักเรียนจะเลือกใคร เพราะเหตุใด

2. ผู้วิจัยสนทนาถึงความชอบของคนที่แตกต่างกัน และมีเหตุผลในการชอบที่ไม่เหมือนกัน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง “ความสนใจพื้นฐาน” ให้นักเรียนได้ศึกษาจนเกิดความเข้าใจ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมร้องเพลง งานนี้...หนูชอบ ชอบ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง “สนใจอะไรกันบ้าง” โดยให้นักเรียนเขียนชื่อ นามสกุล และเขียนชื่อกิจกรรมตามความชอบที่แสดงถึงความสนใจของนักเรียน 2 อย่าง และให้นักเรียนออกมานำเสนอ 2-3 คน

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมเพื่อเป็นพื้นฐานของตนเองและวิเคราะห์ความสนใจของตนเองในงานต่างๆ การรับรู้ความสนใจ ความถนัดของตนเองจนสามารถระบุได้อย่างชัดเจน

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่อง “ความสนใจพื้นฐาน”
2. เพลง งานนี้...หนูชอบ ชอบ
3. ใบงาน เรื่อง “สนใจอะไรกันบ้าง”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบความรู้ เรื่อง “ความสนใจพื้นฐาน”

ความสนใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ ซึ่งส่งผลให้บุคคลรู้สึกพอใจ ต้องการอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น และมีความโน้มเอียงที่จะเลือก หรือพยายามที่จะทำสิ่งนั้นๆ แม้อาจจะไม่มีความสามารถทำสิ่งนั้นๆก็ตาม

ประเภทของความสนใจขั้นพื้นฐานที่เกี่ยวกับงานหรือกิจกรรมต่างๆ

1. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคน คือ งานหรือกิจกรรมที่ต้องทำงานกับคน ช่วยเหลือผู้อื่นให้ความบันเทิง เช่น พนักงานต้อนรับ ครู พยาบาล แพทย์
2. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล เป็นงานหรือกิจกรรมเกี่ยวข้องกับตัวเลข จำนวน ข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดเรียงเข้าแฟ้ม การจัดการบันทึก เช่น งานบัญชี งานคอมพิวเตอร์ นักสถิติ นักวิจัย
3. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งของ เป็นงานหรือกิจกรรมเกี่ยวกับการผลิตสิ่งของที่สามารถหยิบได้ จับต้องได้ ซึ่งสิ่งของในที่นี้หมายถึง เครื่องจักร วัสดุ อุปกรณ์ เช่น งานขายของ งานช่างต่างๆ
4. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิด เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ภาษา ความรู้สึก การใช้สติปัญญา ความสามารถด้านศิลปะ การแก้ปัญหาต่างๆ

เพลง งานนี้...หนูชอบ ชอบ



ทำนองเพลง หนูชอบ ชอบ

หนู หนูจำ ชอบงานอะไรเล่าหนา บอกหน่อยนะ บอกว่าอะไรที่ชอบ
 ตอบตามความจริงจงตอบในสิ่งที่ชอบ คิดหาคำตอบสิ่งที่หนูชอบเถิดหนา
 หนู หนูจำ ชอบตั้งแต่เด็กเลยหนา ย้อนเวลาไปคิดค้นหาคำตอบ
 ถึงปัจจุบันให้ตอบในงานที่ชอบ ไม่สนคำตอบว่าจะทำได้ไหมหนา



ใบงาน

เรื่อง “สนใจอะไรกันบ้าง”



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง “ความสนใจพื้นฐาน” เพื่อศึกษาความหมาย และประเภทของความสนใจ
 - ทบทวนความสนใจของตนเอง ตั้งแต่เด็กถึงปัจจุบันว่าต้องการทำอะไร โดยไม่ต้องคำนึงว่าทำได้หรือไม่ได้ เขียนกิจกรรมที่อยากทำมากที่สุด 2 อย่าง ลงในรูปหัวใจที่แจกให้และบอกเหตุผลที่ชอบ

ตัวอย่าง

ชอบร้องเพลง เพราะสนุกสนาน และเกิดความภาคภูมิใจ
 ชอบวาดรูป ถ่ายภาพ เพราะมีความสุขมีอิสระทางความคิด
 ชอบซ่อมทุกอย่างแม้จำทำไม่สำเร็จ เพราะท้าทายความสามารถดี

ชื่อ.....สกุล.....

สนใจ 1.

เพราะ.....

สนใจ 2.

เพราะ.....

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม ความสนใจที่ฉันมี

แนวคิด

ความสนใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ ซึ่งส่งผลให้บุคคลรู้สึกถึงความพอใจ อยากรู้ อยากรู้อยากเห็นและมีความโน้มเอียงที่จะเลือกหรือทำสิ่งนั้นๆ เราควรเข้าใจความสนใจพื้นฐานของตนเอง และวิเคราะห์ความสนใจของตนเองในงานต่างๆ การรับรู้ความสนใจ ความถนัดของตนเองจนสามารถระบุได้อย่างชัดเจนนั้น จะช่วยให้นักเรียนสามารถใช้เป็นข้อมูลในการเลือกทางศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 6 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้ให้นักเรียนวิเคราะห์ความสนใจของตนเองจากแบบสำรวจได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทบทวนความสนใจพื้นฐานเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง “ความสนใจ 14 ด้านในงานอาชีพ” เพื่อให้

นักเรียนเกิดความเข้าใจก่อนทำใบงาน

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง “ความสนใจในงานของฉัน”

4. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างนักเรียนนำเสนอความสนใจในอาชีพตามใบงาน เรื่อง “ความสนใจในงานของฉัน”

ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเป็นพื้นฐานให้นักเรียนสามารถใช้เป็นข้อมูลในการเลือกทางศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

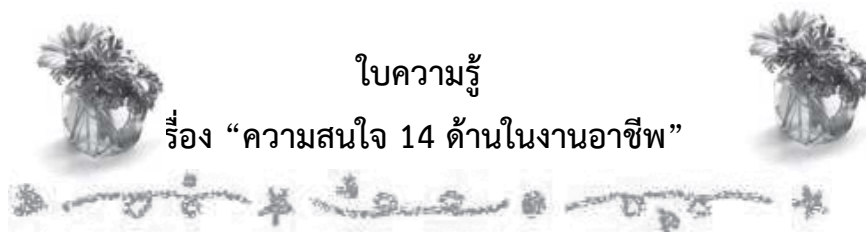
สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่อง “ความสนใจ 14 ด้านในงานอาชีพ”
2. ใบงาน เรื่อง “ความสนใจในงานของฉัน”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม





ใบความรู้

เรื่อง “ความสนใจ 14 ด้านในงานอาชีพ”

ความสามารถประกอบด้วย 14 ด้านในงานอาชีพ ดังนี้

1. ความสามารถทางศิลปะ ได้แก่ วาดภาพ ตกแต่ง เขียนแบบ เขียนภาพ
2. ความสามารถทางดนตรี ได้แก่ เล่นเครื่องดนตรี เขียนบทเพลง ร้องเพลง เต้นรำ
3. ความสามารถทางตัวเลข ได้แก่ ความเร็วและความถูกต้องแม่นยำในการคิดตัวเลข
4. ความสามารถทางคณิตศาสตร์ ได้แก่ แก้ปัญหาคณิตศาสตร์และเข้าใจหาหลักสำคัญของทางคณิตศาสตร์
5. ความสามารถทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ ทำกาทดลองในหลักปฏิบัติการและหลักสำคัญๆทางวิทยาศาสตร์
6. ความสามารถทางภาษา ได้แก่ เขียน พูด และใช้ไวยากรณ์ได้ถูกต้อง
7. ความสามารถทางเครื่องกล ได้แก่ ทำงานกับเครื่องยนต์หรือเครื่องมือต่างๆ ซ่อมวัสดุและเข้าใจวิธีใช้วัสดุต่างๆ
8. ความสามารถในการใช้มือ ได้แก่ ทำงานด้วยมือ เช่นเดียวกับการใช้รูปร่าง เย็บปักถักร้อย
9. ความสามารถทางสังคมและการเปรียบเทียบ ได้แก่ มองเห็นความแตกต่างในขนาดรูปร่าง และลักษณะ
10. ความสามารถทางสังคม ได้แก่ สามารถเข้ากับทุกคนได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ทุกคนให้ความเป็นกันเองด้วย
11. ความสามารถทางการสอน ได้แก่ ช่วยให้ผู้อื่นได้เรียน สอนให้คนปฏิบัติภารกิจส่วนตนได้
12. ความสามารถทางชักจูง ได้แก่ สามารถพูดคุยได้อย่างสบายกับทุกคน
13. ความสามารถทางผู้นำ ได้แก่ สามารถนำกิจกรรมกลุ่ม สามารถริเริ่มทำให้มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นได้ ผู้อื่นมองหาขอคำแนะนำเพื่อให้ตนสามารถริเริ่มงานได้บ้าง
14. ความสามารถทางธุรการ ได้แก่ พิมพ์ดีด ดูแลอุปกรณ์สำนักงานเขียนชวเลข เก็บรวบรวม และเสนอข้อสนเทศทางโทรศัพท์ หรือโดยตรงต่อบุคคล เก็บข้อสนเทศได้ถูกต้องแม่นยำ



ใบงาน
เรื่อง “ความสนใจในงานของฉัน”

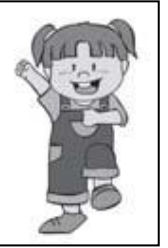


คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสนใจ หรือความชอบ ไม่ชอบในกิจกรรม โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสามารถว่าตนเองจะทำได้หรือไม่ขอให้ทำทุกข้อ และพยายามตอบเร็วๆ โดยให้เชื่อความรู้สึกครั้งแรกที่นักเรียนรู้สึก อย่าคิดนานเพราะคำตอบที่เกิดขึ้นในช่วงแรกมักเป็นคำตอบที่น่าเชื่อถือมากที่สุด และให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	รายการความสนใจ	ชอบ พอใจ ต้องการ	รู้สึกเฉยๆ	ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ต้องการ
1	เป็นผู้ประกาศรายการวิทยุโทรทัศน์			
2	ช่วยเหลือปฐมพยาบาล และดูแลผู้เจ็บป่วย			
3	เป็นหัวหน้ากลุ่ม หรือประธานชมรมต่างๆ			
4	ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ หรือพืช			
5	สร้าง หรือซ่อมแซมเครื่องเรือน เครื่องใช้			
6	ชอบการค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ			
7	ชอบการอภิปราย หรือโต้วาที			
8	ทำงานโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์			
9	งานด้านศิลปะ หัตถกรรม			
10	ทำงานเกี่ยวกับวิทยุ โทรทัศน์ และอุปกรณ์การสื่อสารต่างๆ			
11	การซื้อ ปรุงอาหาร หรือกำหนดรายการอาหาร			
12	ชอบกีฬา และการออกกำลังกาย			
13	การเก็บรวบรวมงาน และการจัดแฟ้มเอกสารต่างๆ			
14	งานบริการ สังคมสงเคราะห์			
15	การพิมพ์งาน จัดหมาย เอกสารต่างๆ			
16	งานเกี่ยวกับอุปกรณ์ไฟฟ้า และเครื่องใช้ไฟฟ้า			
17	งานซ่อมรถ หรือซ่อมเครื่องยนต์			
18	ชอบงานเกี่ยวกับบัญชี การเงิน และตัวเลข			

ข้อ	รายการความสนใจ	ชอบ พอใจ ต้องการ	รู้สึกเฉยๆ	ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ต้องการ
19	ให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่บุคคลทั่วไป			
20	เขียนบทวิจารณ์ ศิลปะ และการเมือง			
21	แกะสลักลวดลายบนวัตถุสิ่งของ หรือโลหะ			
22	ชอบอ่านนิตยสารเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์			
23	การให้คำแนะนำ หรือให้ความรู้แก่ผู้อื่น			
24	ชอบศึกษา การแปลภาษาต่างประเทศ			
25	ชอบฟังเพลง และดนตรี			
26	การริเริ่มสร้างสรรค์ และทดลองทำสิ่งใหม่			
27	เขียนเรื่องสั้น นวนิยาย บทความต่างๆ			
28	การออกแบบแปลน อาคารบ้านเรือน			
29	ทำงานในห้องทดลองวิทยาศาสตร์			
30	งานประดิษฐ์สิ่งของ และวัสดุต่างๆ			





นำผลจากการทำแบบสำรวจความสนใจในงาน ที่นักเรียนเลือกตอบ ชอบ พอใจ ต้องการ
นำมาเรียงลำดับตามความสนใจ จากมากไปหาน้อย 4 รายการ แล้วนำมาใส่ในช่องตารางด้านล่าง

ลำดับที่	กิจกรรม หรืองานที่ฉันชอบและสนใจ
1	
2	
3	
4	

หมายเหตุ คำตอบไม่มีถูกหรือผิด เป็นการสำรวจให้ทราบความรู้สึกความชอบหรือไม่ชอบของ
นักเรียน



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม คุณค่าความถนัด

แนวคิด

คุณค่าในบุคคลมีหลายด้าน ความถนัดที่จะแสดงออกทางการเรียนก็เป็นคุณค่าด้านหนึ่งที่นักเรียนควรจะให้ความสำคัญ เพราะจะส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนและการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 7 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความถนัดของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความถนัดของตนเองและผู้อื่นได้

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และแจ้งจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมในวันนี้
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่ามีใครรู้ความถนัดของตนเองบ้าง รู้ได้อย่างไร ให้คนที่บอกว่ารู้เล่าให้คนอื่นฟัง แล้วสรุปสิ่งที่ได้จากนักเรียนที่นำเสนอ โดยครูเสริมให้นักเรียนทุกคนเข้าใจว่า

และพัฒนา

เป็นความถนัด ซึ่ง

การจะรู้ว่าตนเองมีความถนัด คือ สิ่งที่นักเรียนทำได้ดี เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้อีก ต้องเรียนรู้มาแล้วสามารถทำได้ดี ย้ำตรงที่ว่าทำได้ดี ถึงจะเรียกว่านักเรียนอาจชอบหรือไม่ก็ได้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ให้นักเรียนแต่ละคนทำใบงาน เรื่อง ความถนัดของฉัน
4. ผู้วิจัยสอบถามความสมบูรณ์ของการเขียนข้อมูลในใบงาน เรื่อง ความถนัดของฉัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำเสนอข้อมูลของตนเองตามใบงาน เรื่อง ความถนัดของฉัน แล้วให้เพื่อนๆในห้องช่วยกันบอกว่าจริงหรือไม่ ข้อมูลที่จริงคืออะไร

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม โดยกล่าวถึงความสำคัญของความถนัดต่างๆที่มีในแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตได้ ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง ความถนัดของฉัน

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน เรื่อง ความถนัดของฉัน



คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจความถนัดของตนเองและตอบคำถามต่อไปนี้

1. วิชาที่นักเรียนมีความถนัดและทำออกมาได้ดี คือ.....

.....
.....
.....

2. กิจกรรมที่นักเรียนมีความถนัดและทำออกมาได้ดี คือ.....

.....
.....
.....

3. เหตุผลที่สนับสนุนคำตอบข้อ1และ2 คือ.....

.....
.....
.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ห้อง.....เลขที่.....



เราภาคภูมิใจแล้ว



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม ความถนัดในตัวฉัน

แนวคิด

ความถนัด เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงด้านความสามารถ เกิดจากการฝึกฝนบ่อยๆ เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้อีก ต้องเรียนรู้มาแล้วสามารถทำได้ดี ย้ำตรงที่ว่าทำได้ดี ถึงจะเรียกว่าเป็นความถนัด ซึ่งเราอาจชอบหรือไม่ก็ได้ ในการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างถูกต้อง จนทำให้เกิดความชำนาญ ความคล่องแคล่วในด้านนั้นๆ ย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนว แนว ครั้งที่ 8 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจและค้นหาความสามารถด้านความถนัดของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความถนัดที่จำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมต่างๆได้

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และแจ้งจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมในวันนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากหัวข้อความถนัดที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ เพื่อเล่นเกมแข่งขันกัน โดยผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทราบว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นในวันนี้เป็นเกมแข่งขันความถนัดต่างๆที่นักเรียนแต่ละคนมี ขอให้นักเรียนทุกคนช่วยกันปฏิบัติตามกติกา

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ให้นักเรียนรับใบงานที่1 จากผู้วิจัยเพื่อวางแผนการปฏิบัติงาน และแบ่งหน้าที่ตามความถนัดความสามารถของตนเอง
4. ผู้วิจัยให้สัญญาณการแข่งขัน เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานที่1
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันตัดสินผลการแข่งขัน และสุ่มนักเรียนนำเสนอข้อมูล จากใบงานที่ 1 และทำใบงานที่ 2 ต่อ พร้อมทั้งสุ่มนำเสนอ 2-3 คน

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมเกมแข่งขัน โดยกล่าวถึงความสำคัญของความถนัดต่างๆที่มีในแต่ละคน ซึ่งจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน

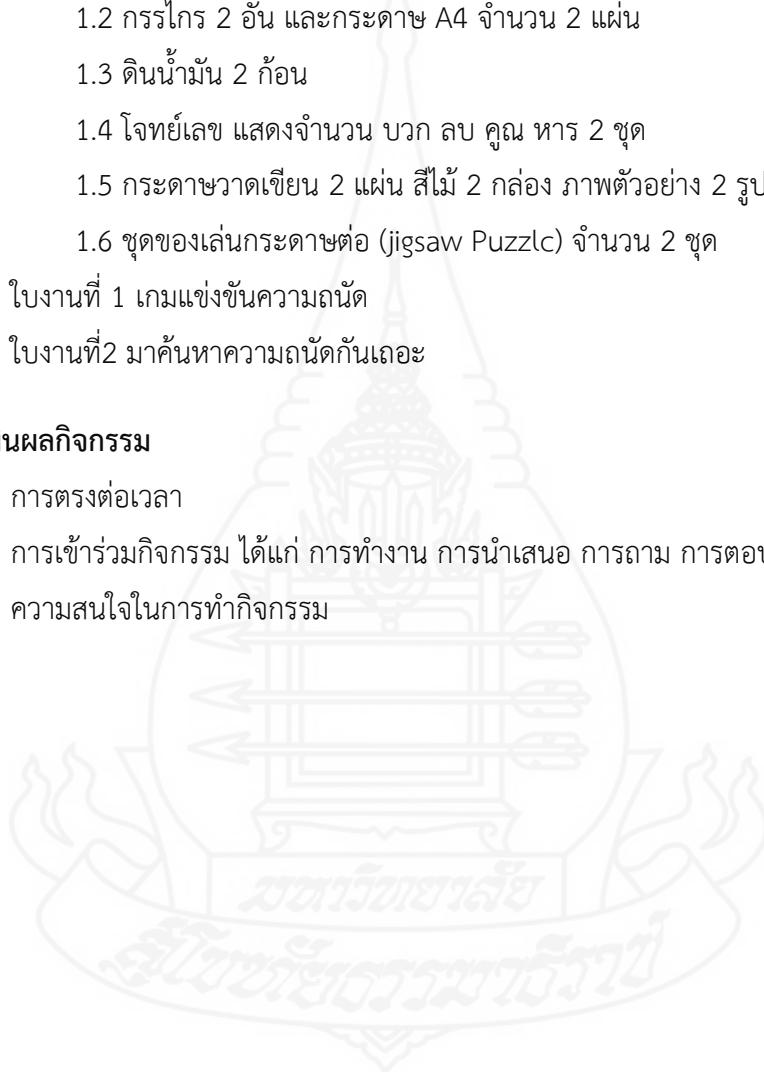
หรือกิจกรรมต่างๆได้ ดังนั้น การค้นหาเพื่อให้รู้ถึงความถนัดของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อนักเรียนทุกคน

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. เกมแข่งขันค้นหาความถนัด ประกอบด้วยอุปกรณ์ดังนี้
 - 1.1 เข็ม 2 เล่ม และด้ายเย็บผ้า 2 หลอด ลูกปัด 10 เม็ด
 - 1.2 กรรไกร 2 อัน และกระดาษ A4 จำนวน 2 แผ่น
 - 1.3 ดินน้ำมัน 2 ก้อน
 - 1.4 โจทย์เลข แสดงจำนวน บวก ลบ คูณ หาร 2 ชุด
 - 1.5 กระดาษวาดเขียน 2 แผ่น สีไม้ 2 กล่อง ภาพตัวอย่าง 2 รูป
 - 1.6 ชุดของเล่นกระดาษต่อ (jigsaw Puzzlc) จำนวน 2 ชุด
2. ใบงานที่ 1 เกมแข่งขันความถนัด
3. ใบงานที่ 2 มาค้นหาความถนัดกันเถอะ

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงานที่ 1
เรื่อง เกมแข่งขันค้นหาความถนัด

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนจับฉลากตามหัวข้อในการปฏิบัติกิจกรรมเกมแข่งขันค้นหาความถนัด ตามรายการต่อไปนี้

- 1.1 ทำสร้อยคอ 1 เส้น ด้วยการร้อยลูกปัด จำนวน 40 เม็ด
- 1.2 ตัดกระดาษให้เป็นเส้นยาวต่อเนื่องกันให้ได้ความยาวที่สุด
- 1.3 ปั้นดินน้ำมันให้เป็นตัวแมว 1 ตัว และผลไม้ (น้อยหน้า) 1 ผล
- 1.4 คิดหาคำตอบจำนวนเลข จากโจทย์ที่กำหนดให้
- 1.5 วาดภาพและระบายสีให้เหมือนภาพตัวอย่างที่กำหนดให้
- 1.6 ต่อรูปจิ๊กซอให้เป็นรูปที่สมบูรณ์

2. ให้นักเรียนแต่ละคนเข้าประจำที่ และเตรียมอุปกรณ์ตามหัวข้อให้พร้อมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ เพื่อการแข่งขัน และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทั้ง 6 อย่าง ให้เสร็จโดยเร็วที่สุด คนใดเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ ถ้าผลการปฏิบัติไม่สมบูรณ์ให้ปรับเป็นแพ้

3. ให้ช่วยกันสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรม เกมค้นหาทักษะ และส่งตัวแทนรายงาน ดังนี้

- 3.1 ทำสร้อยคอ ใช้ทักษะ.....
- 3.2 ตัดกระดาษ ใช้ทักษะ.....
- 3.3 ปั้นดินน้ำมัน ใช้ทักษะ.....
- 3.4 คิดเลข ใช้ทักษะ.....
- 3.5 วาดภาพ ใช้ทักษะ.....
- 3.6 ต่อรูปจิ๊กซอ ใช้ทักษะ.....

ลองนึกดูซิ หนูมีทักษะอะไรบ้าง? ลองค้นหาความถนัดของตนเองในใบงานที่ 2 นะจ๊ะ



ใบงานที่ 2

เรื่อง มาค้นหาความถนัดกันเถอะ

คำชี้แจง

- ✚ นักเรียนจะต้องค้นหาตนเอง ว่ามีความถนัดอะไรบ้าง โดยนึกทบทวนถึง ประสบการณ์ในการทำงาน หรือ การทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือใน สังคมที่เคยร่วมกิจกรรมว่านักเรียนเคยใช้ทักษะในสถานการณ์นั้นๆบ้าง
- ✚ ให้นักเรียนอ่านข้อความที่เกี่ยวข้องกับความถนัด แล้วใส่เครื่องหมาย/ ลงในช่องที่ ตรงกับความเป็นจริงว่านักเรียนมีทักษะในข้อเหล่านั้น หรือไม่ โดยเลือกตอบได้เพียง 1 คำตอบ

ข้อ	รายการความถนัด	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันเล่นดนตรี หรือร้องเพลงได้		
2	ฉันปลูกต้นไม้ได้		
3	ฉันวาดภาพได้		
4	ฉันขับรถยนต์ได้		
5	ฉันพูดได้มากกว่า 1 ภาษา		
6	ฉันจดจำรายละเอียดต่างๆได้		
7	ฉันพิมพ์ดีดได้		
8	ฉันใช้คอมพิวเตอร์ได้		
9	ฉันเล่นกีฬาได้		
10	ฉันคิดคำนวณตัวเลขได้รวดเร็ว		
11	ฉันเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว		
12	ฉันจัดเอกสารให้เป็นระเบียบได้รวดเร็ว		
13	ฉันแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี		
14	ฉันใช้เครื่องมือในการทำงานได้ดี		
15	ฉันซ่อม หรือแก้ไข วัสดุสิ่งของให้ใช้งานได้		



ค้นหาความถนัดได้จำนวน.....รายการ ฉันรู้สึกปลื้มใจในตนเองมากๆๆ

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม พหุปัญญา 8 ด้าน

แนวคิด

นักเรียนแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เปรียบเหมือนสายรุ้งที่หลากหลาย บุคคลจึงมีหลากหลาย รสนิยม มีความแตกต่างของบุคลิกภาพ ครูและผู้ปกครองต้องตระหนักและมองเห็นคุณค่าของความแตกต่างเพื่อการค้นหาให้พบว่า นักเรียนมีทักษะการเรียนรู้หรือความสามารถที่จะเรียนรู้ในทิศทางใด เพื่อจะได้ดำเนินกิจกรรม การพัฒนานักเรียนด้านทักษะให้เต็มตามศักยภาพและได้ใช้ความสามารถได้สูงสุด

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 9 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความสำคัญของพหุปัญญาทั้ง 8 ด้าน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนศึกษาลักษณะพหุปัญญาทั้ง 8 ด้าน และนำมาใช้ให้เหมาะกับตนเองได้อย่าง

เหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนถามถึงการเรียนจากคาบที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนด้วยประโยค “ความถนัด” ในความคิดของนักเรียนเป็นอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจตนเอง ตอนนี้นักเรียนมีความถนัดอะไรบ้าง และสิ่งที่นักเรียนถนัด จะช่วยให้รู้จักตนเองได้อย่างไร

4. ผู้วิจัยอธิบายความหมาย และยกตัวอย่างให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับ “พหุปัญญา”
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินพหุปัญญาทั้ง 8 ด้าน ด้วยความตั้งใจ
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแปลผลแบบประเมินโดยฟังคำอธิบายจากผู้วิจัย
7. ผู้วิจัยสอบถามผลที่นักเรียนได้ทำแบบประเมินตรงกับตัวเองมากน้อยเพียงใด

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่เรียนไปวันนี้และเปิดโอกาสให้นักเรียนถามสิ่งที่สงสัยหรือความรู้เพิ่มเติมที่ต้องการ

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

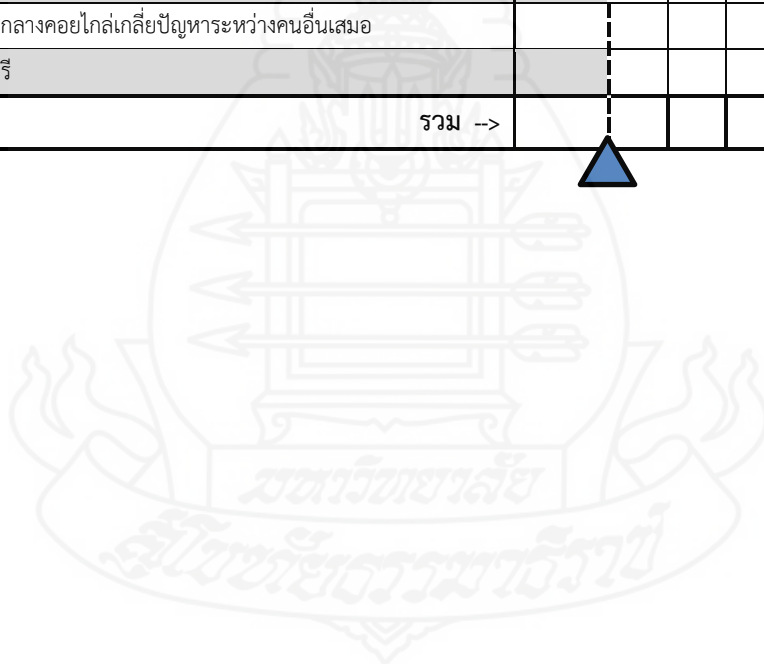
1. PowerPoint การแปลผล เรื่อง พหุปัญญา 8 ด้าน
2. แบบประเมินพหุปัญญา

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



คำถามเพื่อการสำรวจตนเอง		0 - 3	A	B	C	D	E	F	G	H
27	ฉันมักใช้มือหรือภาษากาย แสดงท่าทางประกอบการสนทนา									
28	ฉันมักครุ่นคิดถึงเป้าหมายบางประการที่สำคัญในชีวิตอยู่เสมอ ๆ									
29	ฉันชอบขีดเขียนรูปเล็ก ๆ น้อย ๆ วาดการ์ตูน ลงบนหนังสือ สมุด หรือสิ่งอื่น ๆ									
30	ฉันมักจะขยับตัวหรือเคาะจังหวะตามเสียงเพลง									
31	ฉันเล่นกีฬาได้ดี									
32	ฉันชอบตั้งคำถามว่าสิ่งต่าง ๆ ทำงานอย่างไร									
33	ฉันวาดรูป แพนมึง แผนที่ เพื่อช่วยการจดจำ									
34	ฉันรู้จักคำมากมาย และหลากหลายที่จะใช้ในการสื่อสาร									
35	ฉันชอบทำกิจกรรมกลุ่ม หรือเล่นกีฬาเป็นทีม มากกว่ากิจกรรมหรือกีฬาที่ทำหรือเล่นคนเดียว									
36	ฉันหมั่นสำรวจตนเอง เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและพัฒนาตนเองอยู่เรื่อย ๆ									
37	สำหรับฉัน ไม่ใช่เรื่องยากที่จะเดินร่ำหรือออกท่าทางต่าง ๆ									
38	ฉันชอบเที่ยวในที่ที่มีธรรมชาติงดงาม เช่น อุทยานแห่งชาติ ป่าเขา น้ำตก สวนพฤกษศาสตร์									
39	ฉันมักจะเป็นคนกลางคอยไกล่เกลี่ยปัญหาระหว่างคนอื่นเสมอ									
40	ฉันชอบเล่นดนตรี									
	รวม -->									

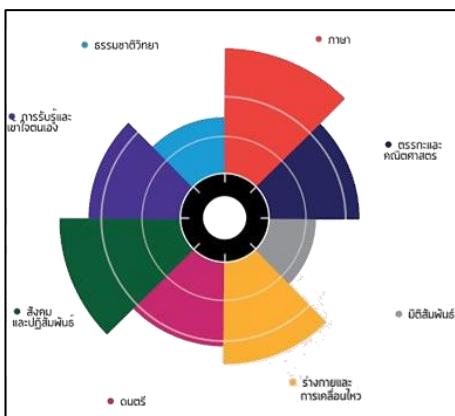
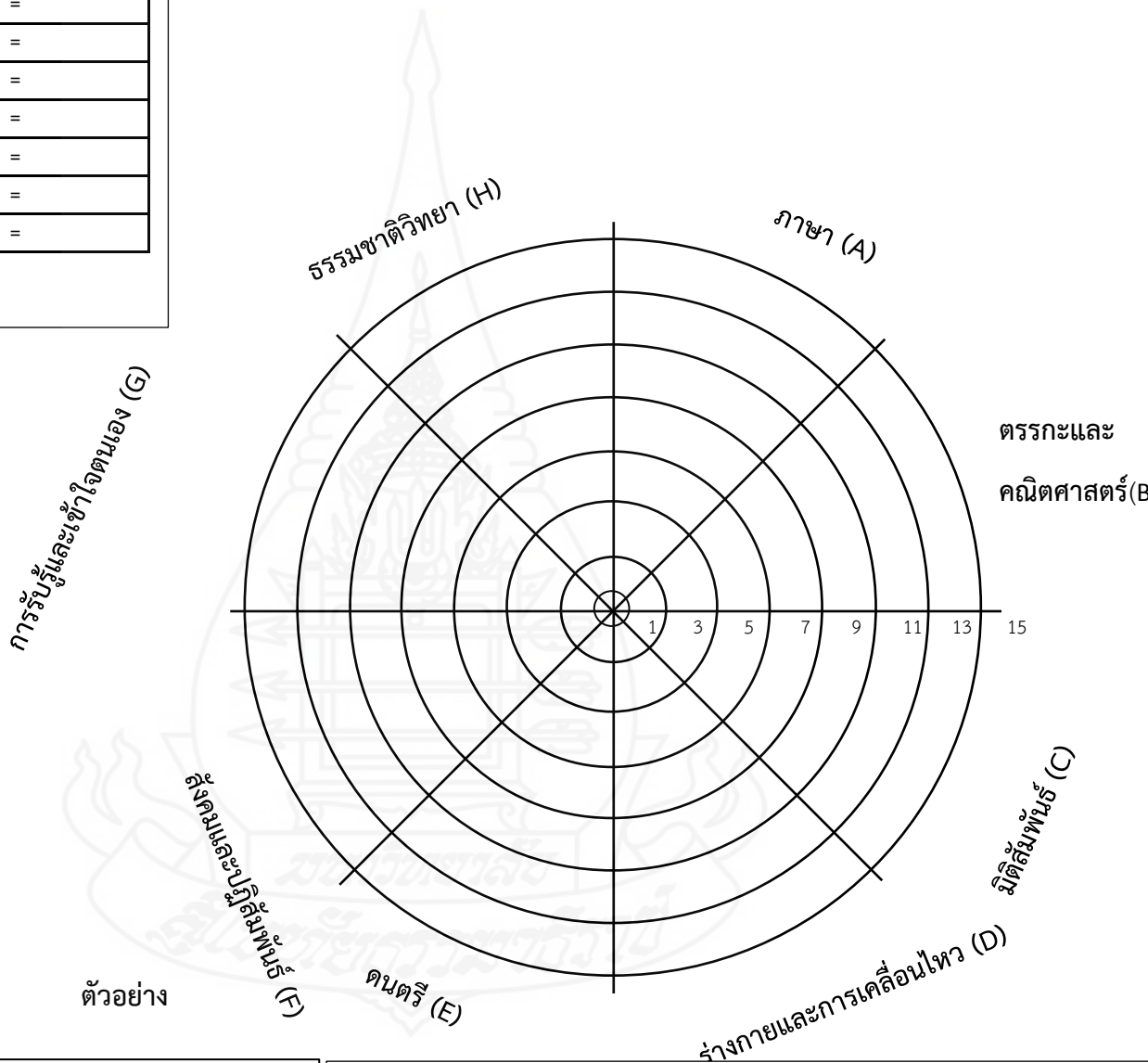


แผนภูมิพหุปัญญาของฉัน

คะแนนของฉัน

A	=
B	=
C	=
D	=
E	=
F	=
G	=
H	=

ขั้นตอนต่อไป หลังจากที่คุณนักเรียนได้คะแนนรวมในหมวด A B C D E F G H แล้วมาให้มาพล็อตตลงบนชาร์ตโดยแรงงาพื้นที่ส่วนของวงกลมดังภาพตัวอย่าง



คะแนนพหุปัญญาสูงที่สุด 3 ด้าน คือ

อันดับที่ 1 ด้าน.....
 อาชีพที่สอดคล้อง.....

อันดับที่ 2 ด้าน.....
 อาชีพที่สอดคล้อง.....

อันดับที่ 3 ด้าน.....
 อาชีพที่สอดคล้อง.....

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม ค่านิยมนั้นสำคัญไฉน

แนวคิด

ค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความเชื่อที่พิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า จึงนำมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้น การรู้ความหมายของค่านิยม และลักษณะของค่านิยม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในค่านิยมของบุคคลนั้น

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 10 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความหมายของค่านิยมได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะค่านิยมแต่ละประเภทได้

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนภายในห้องเรียนเกี่ยวกับค่านิยมที่นักเรียนรู้จัก เพื่อให้นักเรียนได้เปิดมุมมองทางด้านความคิด ความรู้สึกในค่านิยมของตนเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับความหมายของค่านิยม โดยผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปความหมายของค่านิยมตามความคิด ความรู้สึกของนักเรียน
3. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง “ค่านิยมนั้นสำคัญไฉน” และใบความรู้ เรื่อง “ความหมายและความสำคัญของค่านิยม” โดยให้นักเรียนร่วมกันสรุป อภิปราย แสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งทำใบงานและส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป ความหมาย ความสำคัญของค่านิยมแต่ละประเภท รวมทั้งความสอดคล้องกับค่านิยมที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยผู้วิจัยเน้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับค่านิยมที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกให้เห็นถึงความชอบ ความพอใจ ต่อการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ค่านิยมจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

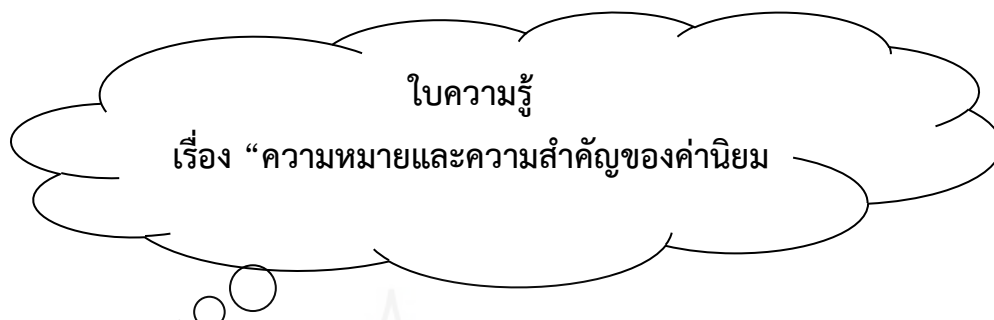
สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่อง “ความหมายและความสำคัญของค่านิยม”
2. ใบงาน เรื่อง “ค่านิยมนั้นสำคัญไฉน”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม





ค่านิยม หมายถึง ค่านิยมมีบทบาทต่อความคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียนในสังคม การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความเชื่อที่พิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า จึงนำมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ ค่านิยมจะเหมือนหรือแตกต่างกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความคิด ความต้องการของตนเอง

ค่านิยมจึงมีความสำคัญกับนักเรียนเพราะว่า

1. ค่านิยมที่เลือกนั้นต้องเป็นการนำทางในการดำเนินชีวิต
2. ค่านิยมจะเป็นมาตรฐานการตัดสินใจของตนเอง
3. ค่านิยมจะเป็นตัวก่อ หรือขจัดความขัดแย้งในตนเองและผู้อื่น

ค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ ที่นักเรียนสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้

1. มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ (ความรักชาติ)
2. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม (การอุทิศตนเพื่อส่วนรวม)
3. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ (ความกตัญญู)
4. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม (การศึกษา)
5. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม (อนุรักษ์วัฒนธรรม)
6. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน (การแบ่งปัน)
7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง

(สิทธิเท่าเทียมกัน)

8. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่ (กฎระเบียบแบบแผน)
9. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (แบบอย่างที่ดี)
10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่าย และพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี (เศรษฐกิจพอเพียง)
11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่าง หรือกิเลส มีความละเอียดเเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา (ความปลอดภัย)
12. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง (ความเสียสละ)

ใบงาน เรื่อง “ค่านิยมนั้นสำคัญไฉน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความหมาย และความสำคัญของค่านิยม ลงในใบงานตาม
ประเด็นข้อความให้ครบถ้วน

1. ค่านิยม หมายถึง.....
.....
.....

2. ความสำคัญของค่านิยม คือ.....
.....
.....

3. ให้นักเรียนเลือกค่านิยมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมาคนละ 2 ข้อ
พร้อมทั้งบอกวิธีการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร



ลำดับที่	ค่านิยมอันดับ1	ค่านิยมอันดับ2	วิธีการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม ค่านิยมในการดำเนินชีวิต

แนวคิด

การตระหนักรู้ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเราอย่างมาก เนื่องจากจะทำให้บุคคลสามารถที่จะรับรู้ รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความเชื่อที่พิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่ามากขึ้น ซึ่งอันจะเป็นผลนำไปสู่การแสดงออกและพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้น การสำรวจและการวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้ทราบว่าตนมีค่านิยมเช่นไร และยอมรับตนเองตามความจริง ย่อมจะช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในค่านิยมได้อย่างชัดเจนมากขึ้น จึงทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 11 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้นักเรียนบอกค่านิยมในการดำเนินชีวิตของตนได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ในค่านิยมของตนเองที่แท้จริง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับความหมาย และความสำคัญของค่านิยมจากคาบที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้สึกของนักเรียน และผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียน 2-3 คน นอกจากค่านิยมที่เกิดขึ้นจากคาบที่ผ่านมาแล้วยังมีค่านิยมใดอีกบ้างที่นักเรียนต้องการ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 เรื่อง “ใช้เงิน 1 ล้าน” คนละ 1 แผ่น โดยกำหนดสถานการณ์ว่านักเรียนจะได้รับเงินคนละ 1 ล้านบาท และให้นักเรียนนำเงินไปใช้จ่ายในรายการที่กำหนดในใบงานตามความชอบ ความต้องการของนักเรียน จะใช้จ่ายก็รายการก็ได้ แต่จะต้องใช้จ่ายเงิน 1 ล้านให้หมด
3. ผู้วิจัยแจกใบเฉลยค่านิยม เรื่อง “รายการใช้เงิน 1 ล้าน” ให้นักเรียนตรวจสอบค่าเฉลย โดยเรียงลำดับการใช้เงิน ว่ารายการใดใช้เงินมากที่สุด ย่อมแสดงถึงการมีค่านิยมด้านนั้นสูงสุด

4. ผู้วิจัยแจกใบงานที่2 เรื่อง “สรุปผลเปรียบเทียบค่านิยม” ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น เพื่อเปรียบเทียบค่านิยมที่เลือกไว้ในครั้งแรก กับค่านิยมที่ได้จากคำเฉลย ว่ามีความสัมพันธ์ หรือ สอดคล้องกันหรือไม่ และสุ่มถามนักเรียน 2-3 คน

ขั้นสรุป

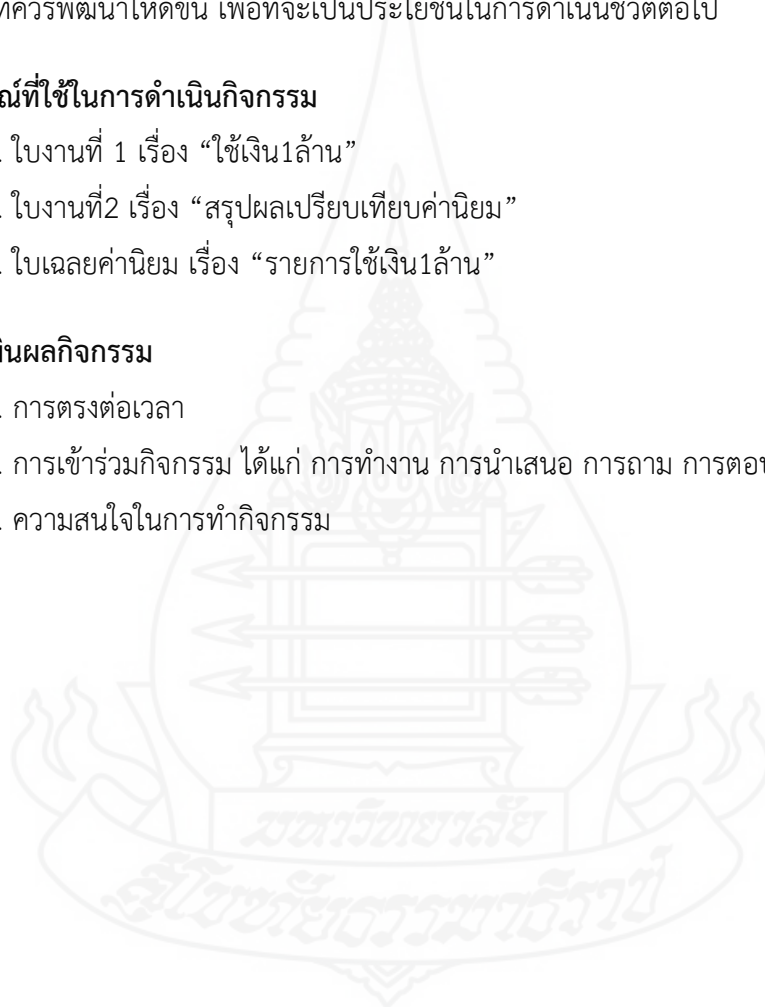
5. ผู้วิจัยร่วมกันสรุปอภิปรายกับนักเรียน เกี่ยวกับความสำคัญ ความจำเป็นที่ต้องรู้จักและ เข้าใจตนเองในค่านิยมที่แท้จริง ว่าตนเองมีค่านิยมด้านใดสูงสุด สอดคล้องกับความรู้สึกหรือไม่ และ ค่านิยมใดที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ใช้เงิน1ล้าน”
2. ใบงานที่2 เรื่อง “สรุปผลเปรียบเทียบค่านิยม”
3. ใบเฉลยค่านิยม เรื่อง “รายการใช้เงิน1ล้าน”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม



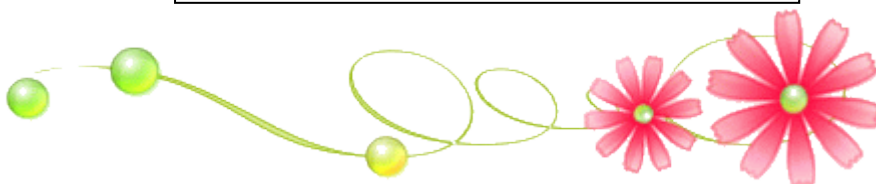
ใบงานที่ 1 เรื่อง “ใช้เงิน1ล้าน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนตัดสินใจใช้เงิน1ล้าน และให้นำเงินไปใช้จ่ายในรายการที่กำหนดในใบงานตามความชอบ ความต้องการของนักเรียน จะใช้จ่ายกี่รายการก็ได้ แต่จะต้องใช้จ่ายเงิน 1 ล้านให้หมด

ข้อ	รายการสิ่งของ	จำนวนเงิน
1	สู้รบกับต่างชาติเพื่อป้องกันประเทศให้คงอยู่	
2	ร่วมวิ่งกับพี่ตูนเพื่อหาเงินบริจาคช่วยโรงพยาบาล	
3	เป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน	
4	ไปเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น	
5	ทำบุญตักบาตรเมื่อมีโอกาส	
6	ให้อาหารสัตว์ข้างทาง	
7	ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง	
8	ไปโรงเรียนให้ทันเช้าแถว	
9	สอบให้ได้เกรด4.00เพื่อเป็นแบบอย่างให้น้อง	
10	ปลูกพืช เลี้ยงปลาไว้กินเอง	
11	จ้างรปภ.มาดูแลความบ้าน	
12	ตั้งมูลนิธิเพื่อเด็กยากจน	

รายการที่ฉันใช้เงินซื้อมากที่สุด คือ

ข้อ.....และ ข้อ.....



ใบเฉลยค่านิยม เรื่อง “รายการใช้เงิน1ล้าน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนตรวจสอบรายการที่ใช้จ่ายด้วยจำนวนเงินสูงสุด เป็นอันดับที่1 และอันดับที่2 โดยเทียบกับรายชื่อในเฉลย ว่าตรงกับค่านิยมใด และค่านิยมที่ได้มีความสอดคล้องกับค่านิยมที่เลือกหรือไม่ และสรุปลงในงานที่2 เรื่อง “สรุปผลเปรียบเทียบค่านิยม”

ข้อ	ค่านิยม	ข้อ	ค่านิยม
1	ความรักชาติ	7	สิทธิเท่าเทียมกัน
2	การอุทิศตนเพื่อส่วนรวม	8	กฎระเบียบแบบแผน
3	ความกตัญญู	9	แบบอย่างที่ดี
4	การศึกษา	10	เศรษฐกิจพอเพียง
5	อนุรักษ์วัฒนธรรม	11	ความปลอดภัย
6	การแบ่งปัน	12	ความเสียสละ



ค่านิยมแบบไหนดีกว่า
กันนะ สับสนจังเลย

ใบงานที่ 2 เรื่อง “สรุปผลเปรียบเทียบค่านิยม”

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำผลจากการเลือกค่านิยมครั้งที่ 1 และค่านิยมจากการเฉลยลงในตารางที่กำหนดให้ พร้อมทั้งสรุปค่านิยมของตนเองลงในกล่องข้อความที่กำหนดให้

อันดับ ค่านิยม	ค่านิยมที่เลือกไว้ครั้งที่ 1	ค่านิยมที่ได้จากเฉลย	สรุปผลค่านิยม	
			สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง
อันดับ 1				
อันดับ 1				

สรุปค่านิยมของฉัน

จากการสำรวจค่านิยม ฉันพบว่า ฉันพึงพอใจค่านิยม.....

.....

.....

.....



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม อยากรขอบคุณ

แนวคิด

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่อง อารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์จากประสบการณ์ที่ตนเองเคยได้รับ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิด รู้จักและเข้าใจตนเอง จนนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 12 แล้ว สามารถ

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์การตระหนักรู้ในตนเอง
2. นักเรียนสรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะได้อย่างชัดเจน

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมชุดกิจกรรมแนะแนว การตระหนักรู้ในตนเอง ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวันนี้ นักเรียนได้รับประโยชน์และข้อคิดในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง ตระหนักรู้ในตนเองจนเข้าใจ ให้นักเรียนสรุปผลรวมคุณลักษณะ 4 ด้าน ที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ พร้อมทั้งบอกประโยชน์และข้อคิดในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 2-3 คน

ขั้นสรุป

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และได้ให้กำลังใจ ข้อคิดแก่นักเรียนในการนำการตระหนักรู้ในตนเองไปปรับใช้ในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม จากนั้นกล่าวปิดกิจกรรมการใช้ชุดกิจกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง ตระหนักรู้ในตนเองจนเข้าใจ

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การนำเสนอ การถาม การตอบคำถาม
3. ความสนใจในการทำกิจกรรม

ใบงาน เรื่อง ตระหนักรู้ในตนจนเข้าใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปผลรวมคุณลักษณะ 4 ด้าน ที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ พร้อมทั้งบอกประโยชน์และข้อคิดในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ฉันตระหนักรู้ว่าอารมณ์ของฉัน.....

.....

.....

.....

ฉันตระหนักรู้ว่าความสนใจของฉัน.....

.....

.....

.....

ฉันตระหนักรู้ว่าความถนัดของฉัน.....

.....

.....

.....

ฉันตระหนักรู้ว่าค่านิยมของฉัน.....

.....

.....

.....

หนูได้ประโยชน์อะไรบ้างจะ.....

.....

.....

.....

ข้อคิด และแนวทางในการนำไปปรับใช้ในชีวิต.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ตารางผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าIOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่1	คนที่2	คนที่3		
1	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
2	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
3	1	1	0	0.7	สอดคล้อง
4	1	0	1	0.7	สอดคล้อง
5	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
6	1	0	1	0.7	สอดคล้อง
7	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
8	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
9	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
10	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
11	1	1	0	0.7	สอดคล้อง
12	1	1	0	0.7	สอดคล้อง
13	1	1	0	0.7	สอดคล้อง
14	1	1	0	0.7	สอดคล้อง
15	1	1	0	0.7	สอดคล้อง
16	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
17	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
18	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
19	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
20	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
21	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
22	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
23	1	1	1	1.0	สอดคล้อง

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าIOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่1	คนที่2	คนที่3		
24	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
25	1	1	0	0.7	สอดคล้อง
26	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
27	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
28	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
29	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
30	1	1	1	1.0	สอดคล้อง
31	1	0	1	0.7	สอดคล้อง
32	1	0	1	0.7	สอดคล้อง



ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรม	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าเฉลี่ย
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	
1. ใครเอ่ย	5	5	4.83	4.94
2. รู้เท่าทันอารมณ์	5	5	4.83	4.94
3. อารมณ์ของฉัน	5	4.83	4.83	4.88
4. จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีสุข	5	4.83	4.83	4.88
5. ความสนใจพื้นฐาน	5	5	4.83	4.94
6. ความสนใจที่ฉันมี	5	5	5	5
7. คุณค่าความถนัด	5	5	4.6	4.86
8. ความถนัดในตัวฉัน	5	5	4.6	4.86
9. พบปัญญา 8 ด้าน	5	5	4.16	4.72
10. ค่านิยมอันสำคัญไฉน	5	5	4.16	4.72
11. ค่านิยมในการดำเนินชีวิต	4.83	5	4.6	4.81
12. อยากขอบคุณ	4.83	4.83	4	4.55
ค่าเฉลี่ยรวม				4.84

ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
 ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 โดยแบ่งตามด้านของนิยามปฏิบัติการ

กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยตามด้าน นิยามปฏิบัติการ	การแปล ความหมาย
1. ใครเอ่ย	-	4.94	4.94	เหมาะสมมากที่สุด
2. รู้เท่าทันอารมณ์	อารมณ์	4.94	4.9	เหมาะสมมากที่สุด
3. อารมณ์ของฉันท	อารมณ์	4.88		
4. จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีสุข	อารมณ์	4.88		
5. ความสนใจพื้นฐาน	ความสนใจ	4.94	4.97	เหมาะสมมากที่สุด
6. ความสนใจที่ฉันทมี	ความสนใจ	5		
7. คุณค่าความถนัด	ความถนัด	4.86	4.81	เหมาะสมมากที่สุด
8. ความถนัดในตัวฉันท	ความถนัด	4.86		
9. พหุปัญญา 8 ด้าน	ความถนัด	4.72		
10. ค่านิยมอันสำคัญไฉน	ค่านิยม	4.72	4.76	เหมาะสมมากที่สุด
11. ค่านิยมในการดำเนินชีวิต	ค่านิยม	4.81		
12. อยากขอบคุณ	-	4.55	4.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวม		4.84	4.82	เหมาะสมมากที่สุด

ภาคผนวก ง
ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง



ตารางค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
1	2.00	พอใช้	3.22	ดี
2	2.50	พอใช้	3.28	ดี
3	2.91	ดี	3.34	ดี
4	2.84	ดี	3.28	ดี
5	2.78	ดี	3.41	ดี
6	2.78	ดี	3.31	ดี
7	3.25	ดี	3.47	ดี
8	2.44	พอใช้	3.13	ดี
9	1.97	พอใช้	3.13	ดี
10	2.97	ดี	3.53	ดีมาก
11	2.28	พอใช้	3.06	ดี
12	3.06	ดี	3.47	ดี
13	2.66	ดี	3.31	ดี
14	2.38	พอใช้	3.41	ดี
15	2.72	ดี	3.38	ดี
16	2.81	ดี	3.44	ดี
17	3.25	ดี	3.50	ดี
18	2.63	ดี	3.44	ดี
19	3.31	ดี	3.72	ดีมาก
20	3.00	ดี	3.50	ดี
21	2.73	ดี	3.37	ดี
22	2.84	ดี	3.19	ดี
23	2.66	ดี	3.53	ดีมาก
24	2.38	พอใช้	3.28	ดี
25	2.72	ดี	3.25	ดี
26	2.81	ดี	3.44	ดี
รวม	2.72	ดี	3.36	ดี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวมณีนรัตน์ อินทองคำ
วัน เดือน ปีเกิด	11 กุมภาพันธ์ 2533
สถานที่เกิด	อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2551	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ.2556	กศ.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุทนต์จวนอุปลักษณ์” จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ
ตำแหน่ง	ครู คศ.1

