

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือก  
ศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

นางสาวปรรณภัก ใจสุภาพ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2558

**The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Self-Awareness in  
Decision Making on Further Study at the Higher Education Level of  
Mathayom Suksa VI Students at Satree Phuket School in  
Phuket Province**

**Miss Pannaphak Jaisupap**

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

2015

**หัวข้อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง  
ในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

**ชื่อและนามสกุล** นางสาวปรรรณภัค ใจสุภาพ

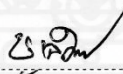
**แขนงวิชา** การแนะแนว

**สาขาวิชา** ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**อาจารย์ที่ปรึกษา** 1. รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ณ ระนอง  
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา

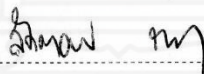
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2559

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล)



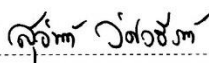
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ณ ระนอง)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุจินต์ วิสวธีรานนท์)

ค.ป

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง  
ในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

**ผู้วิจัย** นางสาวปรนภักดิ์ ใจสุภาพ รหัสนักศึกษา 2572800411

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง

(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา ปีการศึกษา 2558

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 28 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 และ (2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษามีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ในกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าการตระหนักรู้ดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษากับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว การตระหนักรู้ในตนเอง การศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษา  
มัธยมศึกษา

**Thesis title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Self-Awareness in Decision Making on Further Study at the Higher Education Level of Mathayom Suksa VI Students at Satee Phuket School in Phuket Province

**Researcher:** Miss Pannaphak Jaisupap; **ID:** 2572800411;

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

**Thesis advisors:** (1) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor;

(2) Dr. Niranart Sansa, Assistant Professor; **Academic year:** 2015

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare levels of self-awareness in decision making on further study at the higher education level of Mathayom Suksa VI students at Satee Phuket School in the experimental group before and after using a guidance activities package; and (2) to compare the level of self-awareness in decision making on further study at the higher education level the students in the experimental group after using the guidance activities package with their counterpart self-awareness level during the follow up period.

The research sample consisted of 28 Mathayom Suksa VI students at Satee Phuket School in Phuket province during the 2015 academic year, obtained by cluster sampling. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to develop self-awareness in decision making on further study at the higher education level, and (2) a scale to assess self-awareness in decision making on further study at the higher education level, with .91 reliability coefficient. The data were statistically analyzed using of the mean, standard deviation, and t-test.

The results revealed that (1) the post-experiment level of self-awareness in decision making on further study at the higher education level of Mathayom Suksa VI students at Satee Phuket School in the experimental group was significantly higher than their pre-experiment counterpart self-awareness level at the .01 level of statistical significance; and (2) the self-awareness level in decision making on further study at the higher education level at the end of the experiment of the experimental group students was not significantly different from their counterpart self-awareness level during the follow up period.

**Keywords:** Guidance activities package, Self-awareness, Further study, Higher education level, Mathayom Suksa

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ประสบผลสำเร็จล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้งสองท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่ได้ให้คำปรึกษา ถ่ายทอดความรู้ ให้คำแนะนำที่มีคุณค่า ให้แนวทางอันเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนติดตามดูแลด้วยความห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ และบุคลากร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยเฉพาะอย่างยิ่งคณาจารย์ในสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ความเอื้ออาทร และให้ประสบการณ์ที่ดีต่อศิษย์ด้วยใจกรุณาเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนวัลย์ ภิญโญสุภสิทธิ์, ครูปิ่นทิพย์ กรณ์, ครูจิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว, ครูศุภลักษณ์ สืบประสิทธิ์ และ ครูสุภัทร์ เคารพธรรม ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำและให้กำลังใจกันตลอดมา

ขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการ คณะผู้บริหาร คณะครู บุคลากร โรงเรียนสตรีภูเก็ตที่ให้การสนับสนุนและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 ที่ให้ความร่วมมือตลอดการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณบุพการี ญาติพี่น้อง และบุคคลต่างๆที่ผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามได้ทั้งหมด ในที่นี้ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และปรารถนาดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมากจึงขอกราบขอบพระคุณและขอขอบคุณไว้ในโอกาสนี้

ปรรรณกัศ ใจสุภาพ

มิถุนายน 2559

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
วรรณกรรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
รูปแบบการวิจัย.....	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	44
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร.....	45
เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	59
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	61
สรุปการวิจัย.....	61
อภิปรายผล.....	62
ข้อเสนอแนะ.....	64
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	72
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	73
ข ผลการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	76
ค โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา.....	83
ง แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษา.....	85
จ โครงสร้าง นิยามปฏิบัติการ.....	128
ประวัติผู้วิจัย.....	134



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	50
ตารางที่ 3.2 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างนิยามปฏิบัติการตัวแปรตามกับชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อและ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ.....	51
ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	60
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล....	60



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ภาพที่ 2.1 ภาพแสดงหน้าต่างโจฮารี.....	17
ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ ในระดับอุดมศึกษา.....	48



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของมนุษย์ทุกคน หากจะให้การศึกษามีประสิทธิภาพและส่งเสริมศักยภาพผู้เรียนอย่างสูงสุด จำเป็นต้องอาศัยระบบการจัดการศึกษาที่เหมาะสมดังที่พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ.2542 (กระทรวงศึกษาธิการ 2542:2) มาตรา 4 ได้ให้ความหมายของการศึกษาไว้ว่า “การศึกษา หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต” และกล่าวถึงคุณประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ศึกษาใน มาตรา 6 ความว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และได้กล่าวถึงแนวทางจัดการศึกษาไว้ใน มาตรา 22 ความว่า “การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ”

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงระบบการสอบซึ่งสถาบันการศึกษาต่างกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกนักศึกษาที่ตนต้องการ ทำให้เกิดการแข่งขันสูงขึ้นรวมถึงการเปิดสาขาวิชาที่หลากหลาย ทำให้ข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาต่อมีจำนวนมาก ครุณะแนวจึงมีบทบาทที่สำคัญในการให้ข้อมูลและให้การปรึกษากับนักเรียนในการเลือกคณะและสาขาวิชาที่สอดคล้องกับการเลือกอาชีพในอนาคตให้เหมาะสมกับศักยภาพและเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ (กรุงเทพโพลล์,2557) ได้สำรวจความคิดเห็นเรื่อง “ชีวิตเด็ก ม.ปลาย สู้ร่วมมหาวิทยาลัย” โดยเก็บข้อมูลจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและที่กำลังรอศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2557 ทั้งในกรุงเทพฯและปริมณฑล จำนวน 1,231 คน พบว่า พบว่า ด้านการเรียนพิเศษของนักเรียนม.ปลาย ร้อยละ 60.2 นิยมเรียนพิเศษ และร้อยละ 39.8 ไม่ได้เรียนพิเศษ ด้านความเห็นต่อระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ของรัฐในปัจจุบันนักเรียนร้อยละ 64.4 เห็นว่าเหมาะสมแล้วและควรมีต่อไป ส่วนอีกร้อยละ 35.6 เห็นว่าไม่เหมาะสม ควรยกเลิก ด้านหลักเกณฑ์ที่ใช้เลือกมหาวิทยาลัยที่จะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของรัฐนักเรียนร้อยละ 55.7 บอกว่าจะเลือกจากคณะที่ชอบและตั้งใจจะเรียนโดยไม่สนใจเรื่องสถาบัน รองลงมาร้อยละ 25.5 จะเลือกสถาบันที่ชอบเป็นหลัก และร้อยละ 13.1 จะเลือกคณะหรือมหาวิทยาลัยที่มีคะแนนถึง ด้านเกณฑ์ที่ใช้ในการเลือกมหาวิทยาลัยเอกชนหากพลาดจากแอดมิชชั่น นักเรียนร้อยละ 52.1 จะพิจารณาจากการมีคณะ/หลักสูตรที่ต้องการและมีชื่อเสียง รองลงมาร้อยละ 32.9 เลือกจากชื่อเสียงของสถาบันเป็นที่ยอมรับในสังคม และร้อยละ 30.5 เลือกจากการเดินทางสะดวกสบาย

จากสถิติจำนวนนักศึกษาทั้งหมด ข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2555 จำแนกตามประเภทสถาบัน / สถาบัน / คณะ / สาขาวิชา / ระดับการศึกษาและเพศ พบว่า มีนักเรียนเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี จำนวน 1,821,318 คน ปีการศึกษา 2556 จำนวน 1,875,149 คน และปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,818,966 คน จะเห็นได้ว่ามีจำนวนอัตราการเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในระดับคงที่ ในขณะที่จำนวนผู้สำเร็จการศึกษา ข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2555 มีผู้สำเร็จการศึกษา จำนวน 182,216 คน ปีการศึกษา 2556 มีผู้สำเร็จการศึกษา จำนวน 146,653 คน และปีการศึกษา 2557 มีผู้สำเร็จการศึกษา จำนวน 245,566 คน จะเห็นได้ว่ามีจำนวนผู้สำเร็จการศึกษาไม่สอดคล้องกับจำนวนรับเข้าศึกษาต่อ

ซึ่งหากนักเรียนเลือกเรียนไม่ตรงตามความต้องการของตลาดแรงงานก็อาจเกิดผลกระทบต่อภาวะอัตราการว่างงาน ดังที่ในปี 2557 กรมการจัดหางานได้คาดการณ์ผู้ที่จบการศึกษาและจำนวนที่เข้าสู่ตลาดแรงงานของผู้ที่จบและเข้าสู่ตลาดแรงงานในระดับล่างเป็นสัดส่วนที่น้อยมาก ยกตัวอย่างเช่น มีผู้จบมัธยมต้นสูงถึง 741,931 คนและถ้าไม่เรียนต่อต้องใช้เวลามาก 4 – 5 ปี จึงจะเข้าสู่ตลาดแรงงานได้ซึ่งก็มีสัดส่วนเพียงร้อยละ 11.8 ยิ่งเรียนถึงระดับมัธยมปลายสามัญแล้ว ก็ยังจะออกสู่ตลาดแรงงานน้อยมากเพียงร้อยละ 4.2 เนื่องจากส่วนใหญ่เรียนต่อในระดับปริญญาตรี ส่วนผู้ที่เรียนระดับ ปวช. ซึ่งมีจำนวนผู้จบการศึกษาน้อยกว่าผู้เรียนมัธยมปลายมากแต่มีผู้ที่จบออกมาทำงานไม่มากนัก โดยมีผู้เข้าสู่ตลาดเพียงร้อยละ 8.9 โดยผลการศึกษาของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) พบว่าผู้ที่จบ ปวช. เรียนต่อ ปวส.มากกว่าร้อยละ 70 ถึงกระนั้นก็ตาม ก็ยังมีจำนวนผู้จบ ปวส.เข้าสู่ตลาดแรงงานเพียงร้อยละ 13.6 เท่านั้น ถ้าจะรวมผู้จบสายอาชีพ ทั้ง 2 ระดับเข้าด้วยกันก็ยังมีสัดส่วนเพียงร้อยละ 17.8 ของผู้ที่เข้าสู่ตลาดแรงงานทั้งหมดเท่านั้น เทียบกับผู้จบระดับปริญญาตรีซึ่งมีสัดส่วนของผู้เข้าสู่ตลาดแรงงานสูงถึงร้อยละ 61.5 ของผู้ที่เข้าสู่ตลาดแรงงานทั้งหมดและเมื่อเทียบกับสัดส่วนของการจ้างแรงงานในตลาดแรงงานในสดมภ์สุดท้าย จะพบว่ามีสัดส่วนตรงกันข้ามกับผู้จบการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงาน โดยสิ้นเชิงจึงทำให้ประเทศ

ไทยขาดแคลนแรงงานระดับล่างและระดับกลางอย่างหนักตลอดมา ดังที่การศึกษาของ ดร.สมชาย จันทรชานาและคณะ เรื่อง แนวทางการส่งเสริมการเพิ่มสัดส่วนผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สายอาชีพตามเป้าหมายในแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559) ให้กับสำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา พบว่า นักเรียนเลือกเรียนสายสามัญมากกว่าสายอาชีพ เนื่องจาก ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความก้าวหน้าทางการศึกษา สามารถเรียนต่อระดับสูง และมีโอกาสทำงานในตำแหน่งสูงได้ สอดคล้องกับผู้ที่ไม่เลือกเรียนสายอาชีพ เพราะเห็นว่าโอกาสก้าวหน้า จำกัด หางานทำยาก สังคมและครอบครัวไม่ภูมิใจและมีโอกาสเสี่ยงอันตราย (ถึงชีวิต) ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้เรียนและผู้ปกครองมีสิทธิที่จะคิดเช่นนั้นถ้าเขามีทรัพยากรและการสนับสนุนเพียงพอ แต่ถ้ามีผู้ปกครองที่มีฐานะไม่ค่อยดีรวมทั้งเด็กที่มีผลการเรียนไม่ค่อยดี การที่จะค้นทุ้งเรียนในสายสามัญ มุ่งสู่มหาวิทยาลัยอาจจะเป็นหนทางที่ยาวไกลที่พ่อแม่ต้องรับผิดชอบ ผู้ปกครองก็อาจจะตัดสินใจให้บุตรหลานเรียนสายอาชีพก็อาจจะเป็นไปได้เช่นกัน

จากการสังเกตของผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนวแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสตรีภูเก็ตจำนวน 499 คน พบว่า นักเรียนที่เข้ามาขอรับการปรึกษาด้านการเข้าศึกษาต่อแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 มีเป้าหมายในการศึกษาต่อทั้งการเลือกสาขาวิชาและสถาบันที่ต้องการเข้าศึกษาต่อแต่ยังคงไม่มั่นใจในสิ่งที่เลือก กลุ่มที่ 2 มีเป้าหมายในการศึกษาต่อและสถาบันที่ต้องการเข้าศึกษาต่อที่หลากหลายทำให้สับสน และ กลุ่มที่ 3 ยังไม่มีเป้าหมายใด ๆ ซึ่งทั้ง 3 กลุ่มต่างมีสิ่งที่ต้องการตรงกัน คือ การตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาที่เหมาะสมกับตนเอง

การตระหนักรู้ หมายถึง การกระทำที่เกิดจากความสำนึกในเรื่องหรือเหตุการณ์นั้น (Runes, 1979, p. 32) ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ หมายถึง ความรู้ชัด รู้แจ้ง เกิดความเข้าใจในการเลือกศึกษาต่ออย่างชัดเจน ดังที่ ศักดิ์ไทย สุรกิจบรร (2550: 31) ได้กล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง สรุปดังนี้ การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นความพยายามแก้ไขตนเองให้มีความประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ขอมรับความจริงในสิ่งที่ประกอบเป็นตัวตน ทำให้มีแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอกันคนอื่น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่มีความหมาย มีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตความสามารถ ความชำนาญ ตลอดจนข้อดีข้อต่าง ๆ และความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจผู้อื่น โดยสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตอบกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และ จะช่วยให้เกิดการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล จึงมีผลทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดี รู้คุณค่าของตนเองมากขึ้นและสามารถควบคุมตนเองมิให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อหน้าคนอื่น ๆ และ มยุรี วิสูตราศัย (2547 อ้างใน วรรณิศา ปลอดโปร่ง,

2555 : 15) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และ ทักษะทั้งที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ เพื่อให้รู้ถึงข้อดีหรือข้อบกพร่องของตนเองซึ่งประกอบ ด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัย สังเคราะห์มาได้ 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ ด้านทักษะ และ ด้านบุคลิกภาพ

การตระหนักรู้ในตนเองจะเกิดขึ้นได้หรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับ การแสวงหาจาก สิ่งแวดล้อมรอบตัว และ ชุดกิจกรรมแนะแนวก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะทำให้นักเรียนเกิดการ ตระหนักรู้ในตนเองได้ดังที่ นันทการ อิ่มผ่อง (2552) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือช่วยสอนประสิทธิภาพ เช่น กระบวนการกลุ่ม บทบาทสมมติ โดยชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย คำชี้แจง วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่อและอุปกรณ์ และการประเมินผลโดยแผน กิจกรรมจะจัดเป็นชุด ประกอบด้วยคู่มือครูและ โปรแกรมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ คณาจารย์และ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมหาวชิราวุธวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2545 ที่ได้ร่วมกันกำหนดและให้ความหมาย ชุดกิจกรรมแนะแนว ว่าคือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมาวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย 1. คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำ ชี้แจง การเตรียมการของผู้ให้บริการและแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ 2. คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง 3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม (คณาจารย์และ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมหาวชิราวุธวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2545)

สรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษามีความ สำคัญต่อค้นพบตนเองในแง่ของการศึกษาต่อ โดยเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจใช้ชุดกิจกรรมแนะ แนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต โดยเน้นกิจกรรมแนะแนวและมีการให้ข้อมูลอย่างเพียงพอในด้าน การศึกษาต่อ

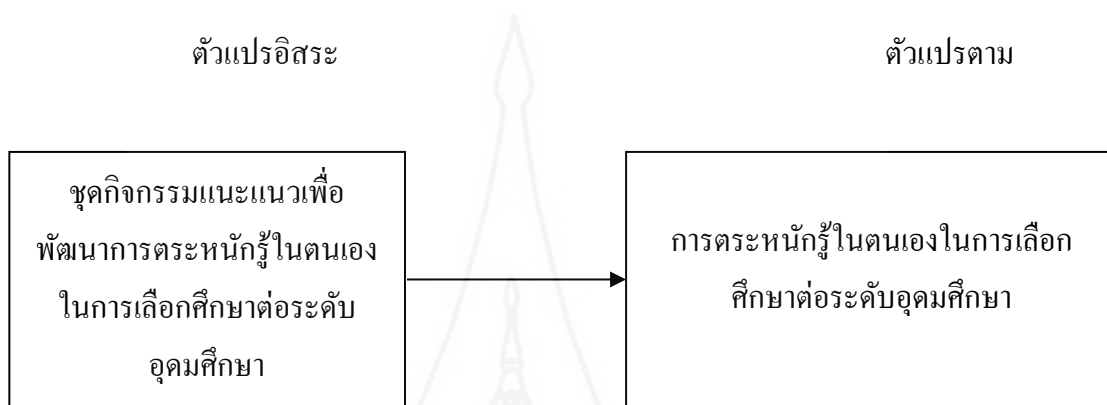
## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับ อุดมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับ อุดมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 กลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

### 3. กรอบแนวคิดการวิจัย

การพิจารณาจากลักษณะต่าง ๆ ของตัวแปรที่ทำการศึกษางานวิจัยนี้ จึงกำหนดตัวแปรอิสระ เพื่อเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

### 5. ขอบเขตของการวิจัย

#### 5.1 ขอบเขตด้านประชากร

5.1.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 499 คน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

5.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 จำนวน 28 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม

## 5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้ผู้ศึกษาใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา จำนวน 12 กิจกรรม

## 5.3 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการทดลอง

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาครั้งนี้ทำการพัฒนาโดยใช้กิจกรรมแนะแนว 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้ชั่วโมงแนะแนวและคาบอิสระของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 และทดสอบในระยะติดตามผลอีก 1 ครั้ง หลังปัจฉิมนิเทศกิจกรรมแนะแนวไปแล้ว 2 สัปดาห์

### 5.3.1 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

2) *ตัวแปรตาม* คือ การตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการศึกษาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต สามารถกำหนดนิยามศัพท์ได้ดังนี้

**6.1 การตระหนักรู้** หมายถึง การกระทำที่เกิดจากความสำนึกในเรื่องหรือเหตุการณ์นั้นๆ (Runes, 1979, p. 32) ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้หมายถึง ความรู้ชัด รู้แจ้ง เกิดความเข้าใจในการเลือกศึกษาต่ออย่างชัดเจน

**6.2 การศึกษา** ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายไว้ว่า การเล่าเรียน การฝึกอบรม

**6.3 ตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา** หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จัก เข้าใจตนเอง สามารถคิดแก้ปัญหา ตัดสินใจ กำหนดเป้าหมาย วางแผนแนวทางการศึกษาต่อ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ดังนี้

**6.3.1 ด้านอารมณ์** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง หยั่งรู้ ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกและสามารถจัดการความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม



**6.3.2 ด้านความสนใจ** หมายถึง การเข้าใจและชัดเจนในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ถึงความสำคัญของสิ่งใดหรือกิจกรรมใดและส่งผลให้รู้สึกชอบ พอใจ มีความต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำในสิ่งนั้นๆ ด้วยความพึงพอใจ ได้แก่ ความสนใจในการเลือกแผนการเรียน ความสนใจในการเลือกคณะ ความสนใจในอาชีพ เป็นต้น

**6.3.4 ด้านทักษะ** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวอวัยวะทางร่างกายและกระทำได้โดยอัตโนมัติ ความถนัด ความชำนาญที่เกิดจากการเรียนรู้ในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทักษะในกลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา

**6.3.5 ด้านบุคลิกภาพ** หมายถึง คุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้น ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอย่างเห็นเด่นชัด ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกและภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจัง บุคลิกภาพแบบใช้ปัญญาและมีความคิดแบบนักวิชาการ บุคลิกภาพแบบศิลปิน บุคลิกภาพแบบบริการสังคมและชอบสมาคม บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำบุคลิกภาพแบบขี้อ่อนและมีระเบียบแบบแผน

**6.4 อุดมศึกษา** หมายถึง การศึกษาที่สูงขึ้นจากระดับมัธยมศึกษา โดยคำว่าอุดมศึกษา มีรากศัพท์มา จากศัพท์ภาษาบาลีอุดม หมายถึง สูงสุด และศัพท์ภาษาสันสกฤต ศึกษา หมายถึง การเล่าเรียน ดังนั้น คำว่า "อุดมศึกษา" จึงหมายถึง การเรียนขั้นสูงสุด

**6.5 การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา** หมายถึง การศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นภายหลังการสำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

**6.6 กิจกรรมแนะแนว** หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียนโดยกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอน และมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียนเพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคม

**6.7 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป) สื่อและอุปกรณ์ การประเมินผล

**6.8 นักเรียน** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลของการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต มีประโยชน์ดังนี้

7.1 เป็นแนวทางให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายรู้จักและเข้าใจตนเองในการเลือกแผนการเรียนและเตรียมความพร้อมการเลือกคณะและสาขาวิชาในระดับอุดมศึกษาสามารถเลือกอาชีพในอนาคตให้เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7.2 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

7.3 เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหาร อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์แนะแนว ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี จากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 1.1 ความหมายที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้
  - 1.2 ความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้
  - 1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้
  - 1.4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้
  - 1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้
  - 1.6 องค์ประกอบของการตระหนักรู้
  - 1.7 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้
  - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้
  - 1.9 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
  - 1.10 การรับบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
  - 1.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
2. วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.6 แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.7 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

## 1. วรรณกรรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness) ได้มีผู้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

เรียม ศรีทอง (2542, อ้างใน วรรณิศา ปลอดโปร่ง, 2555, น. 20) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) คือ การสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง พิจารณาผลที่เกิดขึ้น อาจขอรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นหรือการสำรวจด้วยตนเอง

วรรณิศา พรหมบุรมย์, ยุรพร สุทธรัตน์ และสุภรัตน์ เอกค์ศวิน ต่างก็ให้ความหมายของการตระหนักรู้สอดคล้องกันว่า การตระหนักรู้ คือ การรู้จักตนเอง รับรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นถึงความต้องการอย่างลึกซึ้ง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตัวเองเป็นอย่างดี ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

สฤติ งามภูพันธ์ , แสงอุษา โลจนานนท์ , มนัส บุญประกอบ , บลุม , คอฟฟ้า และ รอส กล่าวถึง การตระหนักรู้สอดคล้องกันว่า เป็นภาวะที่บุคคลเข้าใจและประเมินสถาน การณ์ที่เกิดขึ้น โดยอาศัยระยะเวลา เหตุการณ์ ประสบการณ์มากระทบหรือมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จนเกิดการวิเคราะห์ตัวเองว่าชอบ ไม่ชอบอะไร รู้จุดเด่น จุดด้อย ทำให้บุคคลเกิดการหยั่งรู้และยอมรับตนเอง

กุลวดี ราชภักดี , เพ็ญจันทร์ ธาตุไพบูลย์ , นงลักษณ์ วงศ์นอม , อนุสรณ์ กาลดิษฐ์ และ โวลแมน ต่างให้ความหมายสอดคล้องกันว่า การตระหนักรู้ คือ การคำนึงถึงความสำคัญของ เหตุการณ์ ประสบการณ์ หรือมีสถานการณ์ที่คล้ายคลึงมากระตุ้น ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกคิดถึง สิ่งเร้าที่จนเกิดการยอมรับภาวะการณ์ที่เกี่ยวกับตนแล้วแสดงความรู้สึกเหล่านั้นออกมาพฤติกรรม

Runes , ไอเซ็น , อาร์โนล และ มีไล กล่าวถึงความตระหนักในแง่ของจิตวิทยาว่า ความตระหนักเป็นความสัมพันธ์ของความสำนึก (Consciousness) และเจตคติ (Attitude) ความตระหนักเป็นภาวะของจิตใจซึ่งไม่อาจจะแยกเป็นความรู้สึกหรือความคิดเพียงอย่างเดียวได้โดยเด็ดขาด

แครทโฮลด์ และคนอื่นๆ ( 1986 อ้างใน จันทนี เกียรติโพธา , 2542 : 18 ) กล่าวถึงความตระหนักไว้ว่า ความตระหนักเกือบจะเหมือนพฤติกรรมด้านความจำ เป็นความรู้สึก รับผิดชอบของบุคคล ที่สำนึกถึงสิ่งต่างๆ ในสถานการณ์หรือในเหตุการณ์ที่เขาอยู่ และความตระหนักที่เกิดขึ้นนั้นเกิดได้ตั้งแต่ความตระหนักอย่างผิวเผินจนถึงความตระหนักอย่างลึกซึ้ง

เนลสัน (1986, อ้างใน สุชาดา ศิริสัน, 2540, น. 3) กล่าวถึงองค์ประกอบของความสำนึกว่าประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ
2. ส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึก
3. ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความต้องการหรือเจตนา (will) ซึ่งในส่วนนี้จะทำให้มีพฤติกรรมแตกต่างกันไป

จากความหมายของการตระหนักรู้ สรุปได้ว่า บุคคลเกิดการค้นพบตนเองในเรื่อง ความสนใจ ความสามารถ ทักษะ จุดอ่อน จุดแข็ง ความต้องการ รู้สึกชอบ ไม่ชอบ และมีการสำรวจตัวเองจากพฤติกรรมที่แสดงออกมา รู้จักประเมินสถานการณ์ที่มากระทบกับตนเองหรือ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง มีความรู้สึกนึกคิดในสถานะที่เข้าใจตนเองจนเกิดการวิเคราะห์ตนเอง

### 1.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง คำว่า “Self – Awareness”

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544, น. 4 อ้างใน วรณิศา ปลอดโปร่ง, 2555, น. 10) กล่าวว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควร จะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จากอารมณ์ และความต้องการของตนเอง

บลูม และคณะ (Bloom and Faculty, 1971, p. 273) กล่าวว่า ความตระหนักเป็น พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้ มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้น ความตระหนักในตนเอง จึงเป็นเรื่อง ของการรับรู้ นึกคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

เฟล็ดแมน (1992, p. 5. อ้างใน วรณิศา ปลอดโปร่ง, 2555, น. 11) ได้กล่าวถึง ความตระหนักในตนเองไว้ว่า เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

กฤษณี จริยาปยุกต์เลิศ และคณะ (2540, น. 19, อ้างใน มยุรี วิศุตราศัย, 2547, น. 23) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และ หาคำตอบว่าส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้ บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

โคเวย์ (1997, p. 19, อ้างใน มยุรี วิศุตราศัย, 2547, น. 24) กล่าวว่า การตระหนักรู้ ในตนเอง เป็นการตรวจสอบตนเอง ซึ่งมีผลต่อตนเอง ไม่เพียงแต่ด้านเจตคติ และพฤติกรรม แต่ยังมี ผลต่อการรู้จักคนอื่นด้วย

นันทนา ธรรมบุศย์ (2540, น. 19 อ้างใน มยุรี วิศุตราศัย, 2547, น. 23) กล่าวว่า การ เข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาคน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่ อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร คนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ

อะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง 'ไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้คนเรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน สอดคล้องกับ เรียม ศรีทอง (2542, อ้างใน มยุรี วิศุตราศัย, 2547, น. 24) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรารู้ตนเองนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

จากความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง สรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้เท่าทันอารมณ์ ความต้องการ รับผิดชอบ และหน้าที่ มีความมั่นใจ ประเมินตนเองได้ตามสภาพจริง มีสติและมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

### 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

**1.3.1 ทฤษฎีเทรท (The Theory of Trait)** ทฤษฎีเทรทเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ถูกพัฒนาขึ้นมาโดย Gordon Allport นักจิตวิทยาชาวอเมริกา ซึ่ง Allport ได้อธิบายพัฒนาการบุคลิกภาพไว้ว่า พัฒนาการบุคลิกภาพมีศูนย์กลางอยู่ที่ตัวตน(Self) โดย Allport ได้ใช้คำว่า Proprium แทนคำว่า Self เพื่อให้มีความหมายว่า ความรู้สึกที่เป็นเฉพาะของเรา กล่าวคือ ทุกส่วนของบุคลิกภาพที่ทำให้เรามีเอกภาพในใจ The bodily self เป็นแง่มุมแรกของ selfhood หรือความเป็นตัวตน ซึ่ง bodily self นั้น หมายถึง ตัวตนที่เป็นร่างกายที่ปรากฏชัดในวัยทารก ในขณะที่เราเป็นทารกจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกของเราจากอวัยวะภายใน จากกล้ามเนื้อ จากข้อต่อ และจากเส้นเอ็น ความรู้สึกเหล่านี้จะเด่นชัดขึ้นเมื่อเราหิว รู้สึกคับแค้น และชนถูกรบกวน เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับขีดจำกัดของร่างกายเราในสถานการณ์เหล่านั้น เมื่อเติบโตความรู้สึกที่เกิดขึ้นซ้ำๆ เหล่านี้จะยืนยันการดำรงอยู่ของเรา ตามความเห็นของ Allport ความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้เรามีรากฐานของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ทั้งนี้ตามความเห็นของ Allport นั้น Proprium หรือ Self นั้นจะพัฒนาต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยทารกจนตาย และผ่านขั้นตอนหลายอย่าง ซึ่ง the bodily self เป็นเพียงขั้นตอนแรกเท่านั้นของการพัฒนา Proprium หรือ Self (นพมาศ อึ้งพระ, 2546, น. 173)

จากทฤษฎีดังกล่าวสรุปได้ การตระหนักรู้ในตนเองเกิดจากการเรียนรู้ความรู้สึกที่ได้รับโดยผ่านการกระตุ้นจากร่างกายตั้งแต่ทารก เพื่อบุคคลได้เรียนรู้ขีดจำกัดของร่างกายภายใต้สถานการณ์ต่างๆ หลายขั้นตอนจนเกิดการพัฒนาต่อเนื่องจนตาย

### 1.3.2 ทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง (Theory of Objective Self-awareness)

ทฤษฎีนี้สร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาสังคม 2 ท่าน คือ Duval and Wicklund ได้อธิบายว่า คนเรามีความใส่ใจตระหนักรู้อยู่ 2 แบบคือ การใส่ใจที่เน้นภายนอกที่มีต่อสิ่งแวดล้อม และ ภายในที่มีต่อตนเอง แต่อย่างไรก็ตามบุคคลไม่สามารถจะเน้นการใส่ใจได้ทั้งภายนอกและภายใน พร้อมกัน บุคคลสามารถที่จะให้ความใส่ใจได้เพียงอย่างเดียวในช่วงเวลานั้น แต่ทั้งนี้การให้ความใส่ใจของบุคคลสามารถสลับสับเปลี่ยนกันได้

การใส่ใจภายในตนเอง หรือเรียกว่า Objective self-awareness (OSA) ในสถานะนี้บุคคลจะเน้นการใส่ใจไปที่ตนเองใน 3 ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 เป็นลักษณะเฉพาะที่ถูกใส่ใจโดยตรงของบุคคลที่มุ่งเน้นเฉพาะในตัวเอง และการมองเห็นตัวของเขาเองในตอนนั้น

ลักษณะที่ 2 เป็นการชักนำให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างตนและการรับรู้มาตรฐานความถูกต้องทางสังคมในแง่ของพฤติกรรม เฉพาะ ทักษะนิสัย เป็นต้น มาตรฐานของความถูกต้องดังกล่าวคือการตัดสินใจว่าใคร หรืออะไรที่บุคคลเป็นนั้นถูกต้อง เช่น เสื้อยืดถือเป็นประเภทเครื่องแต่งกายที่ไม่เหมาะสมต่อการสัมภาษณ์งาน ดังที่ Duval and Wicklund (1972) กล่าวว่า มาตรฐานและเป้าหมายของบุคคลจะถูกกระตุ้นในเวลาเดียวกันเพื่อลดความแตกต่างระหว่างตัวตนและมาตรฐาน ในขณะที่บุคคลเกิดความขัดแย้งกับมาตรฐาน ความแตกต่างนี้จะสร้างแรงจูงใจให้บุคคลพยายามที่จะลดความแตกต่างหรือเลือกที่จะหลีกเลี่ยงโดยการมุ่งเน้นที่ตนเอง

ลักษณะที่ 3 หากมีการพบความแตกต่างระหว่างบุคคลและมาตรฐานมากกว่าหนึ่งอย่างจะส่งผลกระทบต่อบุคคล และเพื่อที่จะลดผลกระทบเชิงลบบุคคลจะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทั้งหมด นอกจากนี้ การเกิดสถานะของ OSA จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในความแตกต่างระหว่างตนในอุดมคติและตัวตนที่เป็นจริง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการเปรียบเทียบพฤติกรรมและความสำเร็จของพวกเขาต่อมาตรฐานภายในของพวกเขาอันจะทำให้เกิดการเข้าใจความแตกต่างเชิงลบระหว่างตนจริงและตนที่ต้องการ นอกจากนี้เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักรู้ภายในตนเองมากขึ้นจะทำให้บุคคลสามารถรับรู้ได้ว่า เมื่อตนเองกำลังโกรธคนอื่นอยู่ อาจมีแนวโน้มที่จะแสดงความก้าวร้าวออกมา ถ้าบุคคลให้ความใส่ใจมุ่งเน้นที่ตัวเองในช่วงเวลานั้นก็จะเกิดการตระหนักรู้ว่าอารมณ์นี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วครู่เท่านั้น และการตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยทำให้เราเกิดการตระหนักรู้ด้านอารมณ์มากขึ้น

ส่วนการใส่ใจภายนอกถือเป็นสถานะของ Subjective self-awareness (SSA) โดยบุคคลจะให้การใส่ใจที่เน้นสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกมากกว่าตนเอง บุคคลจะไม่รู้ตนเองและ

พฤติกรรมของตนเอง กล่าวคือ บุคคลมีการตระหนักรู้ในสิ่งแวดล้อมมากกว่าตระหนักรู้ในตนเอง การที่บุคคลจะตระหนักรู้ในตนเอง พวกเขาจะได้รับและรับรู้ข้อมูลป้อนกลับจากสิ่งแวดล้อมผ่านทางพฤติกรรมและทัศนคติของพวกเขา ซึ่งสถานะของ SSA เกิดขึ้น โดยตรงจากประสบการณ์ของบุคคลที่มาจากการรับรู้และการกระทำทั้งนี้ Moskalkenko and Heine อธิบายว่า พวกเขาจะไม่รู้สำนึกในตัวเอง หรือพวกเขาอาจจะตกอยู่ในมาตรฐานของพวกเขาเอง มากกว่านั้นพวกเขาจะพิจารณาโลกในฐานะผู้สังเกตการณ์ สถานะนี้จะอยู่ในสถานะของการเป็นฉัน (I) ในตำแหน่งของการสังเกตและประเมินคนอื่น ๆ มากกว่าสถานะของการเป็นฉัน (me) และความรู้สึกที่ถูกสังเกตและประเมินนี้ถูกกล่าวถึงว่าเป็นสถานะที่บุคคลจะชอบมากกว่าเนื่องจากคนเราจะแสดงความรู้สึกในเชิงบวกค่อนข้างสูงเมื่ออยู่ในสถานะของ SSA และเมื่อถูกออกจากสถานะนี้ไปสู่ OSA พวกเขาจะพยายามกลับไป SSA โดยพยายามมุ่งความใส่ใจของพวกเขาไปที่ด้านนอกของตัวเอง

นอกจากนี้ วลีกาล ญานสาร (2550, น. 27-28) ได้อธิบายว่า Duval and Wicklund (1972) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นแนวโน้มน้ำที่บุคคลใส่ใจในความรู้สึก นึกคิด ค่านิยม และมาตรฐานส่วนตัวของตนเอง จากนั้นได้พัฒนาขึ้นเป็นทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยให้ข้อเสนอว่าความตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลจะปรากฏใน 2 ทิศทางคือ

1. การมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง เป็นการรู้ตัวของบุคคล โดยอาศัยการมองเข้าสู่ตนเองตามทรรศนะที่บุคคลนั้นมีต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งทำให้ค้นพบค่านิยม ความเชื่อ เจตคติและความคิดเห็นของคนที่มิต่อปรากฏการณ์ต่างๆ

2. การมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอก เป็นการรู้ตัวของบุคคล โดยอาศัยการมองเข้าสู่ตนเองตามทรรศนะที่บุคคลนั้นคิดว่าผู้อื่นมีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน โดยการมองเข้าสู่ตนเองตามวิธีการเดียวกับการถูกมองโดยผู้อื่น กล่าวคือ นำตนเองมาตั้งไว้และมองเข้าไปในตนเองว่า มีความคิดอะไร มีความรู้สึก และการกระทำเป็นอย่างไร การมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอกนี้มักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าที่เกี่ยวกับภาพพจน์มากระตุ้น การเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย หรือการที่บุคคลรู้สึกตัวว่าตนเองกำลังถูกมอง ทำให้บุคคลเกิดการตื่นตัว และประเมินดูว่าพฤติกรรมของตนนั้นเหมาะสมหรือไม่ บุคคลจึงต้องเผชิญหน้ากับความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่เขาเป็น (Real self) กับสิ่งที่เขาควรจะเป็น (Ideal self)

ซึ่ง Duval and Wicklund (1972) ได้ชี้ให้เห็นถึง ปฏิกริยาโต้ตอบที่เกิดขึ้นตามมาภายหลังจากประสบกับความขัดแย้งภายในตนเอง ดังนี้

1. การตื่นตัว (Arousal) บุคคลจะตื่นตัวต่อค่านิยม หรือเกณฑ์มาตรฐานส่วนตัวของเขาและนำไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมจริง



2. ผลกระทบต่อการตื่นตัว เมื่อการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเองเกิดตามหลังประสบการณ์ความสำเร็จของบุคคลที่เพิ่งผ่านไปไม่นาน บุคคลจะมีความชื่นชม ยกย่องและนับถือตนเอง แต่สถานการณ์นี้เกิดได้ไม่นาน เพราะบุคคลมักมีความปรารถนาไม่สิ้นสุด เมื่อมาถึงจุดที่ตนปรารถนาก็จะมีความปรารถนาใหม่ที่สูงขึ้นกว่าเดิม ความขัดแย้งทางลบจึงเกิดขึ้น

3. การประเมินตนเอง ในกรณีที่ข้อขัดแย้งเป็นทางลบ การประเมินนี้จะออกมาในรูปของการวิจารณ์ การตำหนิตนเอง และการลดความนับถือตนเอง ถ้าข้อขัดแย้งเป็นทางบวก การประเมินตนเองจะเกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญหรือการเพิ่มความนับถือตนเองมากขึ้น

4. การหลีกเลี่ยงผลของการขัดแย้งทางลบ และการประเมินตนเองจะคงอยู่นานเท่าที่บุคคลยังมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง แต่ถ้าเมื่อใดถูกแทรกแซงจากสิ่งเร้าที่ดึงความสนใจออกสู่ภายนอกหรือทำให้การมุ่งความสนใจไขว้เขวไป ปฏิบัติการใดตอบในการวิจารณ์ตนเองจะสิ้นสุดลง

5. เมื่อการหลีกเลี่ยง หรือการหันเหความสนใจไม่ประสบผลสำเร็จ บุคคลจะมุ่งปรับเปลี่ยนมาตรฐานให้สอดคล้องกับพฤติกรรม หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานหรือยอมรับความแตกต่างระหว่างเกณฑ์มาตรฐานกับพฤติกรรม

จากทฤษฎีนี้สรุปได้ว่า คนเรามีความใส่ใจตระหนักรู้อยู่ 2 แบบคือ การใส่ใจที่เน้นภายนอกที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและภายในที่มีต่อตนเอง ทั้งนี้บุคคลไม่สามารถจะเน้นการใส่ใจได้ทั้งภายนอกและภายในพร้อมกัน แต่บุคคลสามารถที่จะให้ความใส่ใจได้เพียงอย่างเดียวในช่วงเวลานั้น กล่าวคือ ในขณะที่บุคคลมีการใส่ใจภายในตนเองจะสามารถรับรู้เฉพาะเกี่ยวกับตนเอง ทั้งในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมก็จะไม่ให้ความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกนั่นเอง หากบุคคลมีความใส่ใจภายนอกตนเอง บุคคลก็จะเน้นการใส่ใจที่สภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกมากกว่า ในขณะที่นั้นบุคคลจะไม่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและพฤติกรรมของเขาแต่จะรับรู้ตนเองผ่านสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งนี้การให้ความใส่ใจของบุคคลสามารถสลับสับเปลี่ยนกันได้

สรุปได้ว่า เป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ด้วยการตรวจสอบพิจารณาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากสังคม วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการกำหนดตัวตนและบุคลิกภาพที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่สุด ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับเอกลักษณ์ หรือคุณลักษณะ ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ เมื่อรู้จักสภาพที่แท้จริงของตนเองแล้วก็จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองในที่สุด

#### 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับการตระหนักรู้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ, มยุรี บุญเยี่ยม, ศศิธร บัวทอง, บลุ่ม และ เบรคเลอร์ กล่าวว่า ความตระหนักรู้ หมายถึง การที่บุคคลถูกคิดถึงสิ่งหนึ่ง สำนึกถึงเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ และ

แสดงออกให้เห็นถึงการรับรู้ พิจารณาใคร่ครวญแล้วเกิดการเรียนรู้ และแสดงความรับผิดชอบต่อเรานั้น

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2523, น. 133) ความตระหนัก หมายถึง ความสามารถนึกคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตใจ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2552, น. 320) ได้ให้ความหมายของคำว่าตระหนัก ไว้ว่า หมายถึง รู้ประจักษ์ชัด รู้ชัดแจ้ง

อิเซนส์ และอาร์โนลด์ (1972, น. 11) ได้อธิบาย ความตระหนัก ในแง่จิตวิทยาว่า ความตระหนักเป็นความสัมพันธ์ของความสำนึก (Consciousness) และเจตคติ (Attitudes) ความตระหนักเป็นภาวะของจิตใจ ซึ่งไม่อาจแยกเป็นความรู้สึกหรือความคิดเพียงอย่างเดียวโดยเด็ดขาด

คาร์เตอร์ วิ กู๊ด และ เบนจามิน บี โวลแมน ได้ให้ความหมายของ ความตระหนัก ไว้ว่า การกระทำที่แสดงว่าจำได้ การรับรู้หรือมีความรู้และความตระหนัก มีความหมายเหมือนกับ ความสำนึก (Consciousness) สอดคล้องกับ คอฟฟ์กา (Koffka, 1973, p. 212) กล่าวถึงความตระหนัก ไว้ว่า มีความหมายคล้ายกับความสำนึกในแง่ของภาวะทางจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดและความปรารถนาต่างๆ ซึ่ง ความตระหนักเป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้หรือได้ประสบการณ์ต่างๆแล้วมีการประเมินค่าและ ตระหนักถึงความสำคัญในการที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ นั่นคือ ประสบการณ์และสภาวะแวดล้อม หรือ สิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักขึ้น

รูเนส (Runes, 1979, p. 32) กล่าวถึง ความตระหนักอย่างจำกัดว่า ความตระหนักเป็นการกระทำที่เกิดจากความสำนึกในเรื่องหรือเหตุการณ์นั้นๆ

เบรคเลอร์ (Breckler, 1986, อ้างถึงใน วรรณา เจียรตนศิริกุล, 2531, น. 11) ได้กล่าวไว้ว่า ความตระหนักเกิดจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้า อันได้แก่ บุคคล สถานการณ์ กลุ่มสังคมและสิ่งต่างๆที่โน้มเอียง หรือที่จะสนองตอบในทางบวกหรือทางลบเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์

เดวิด อาร์ แครชโวล และคณะ (อ้างใน อุทุมพร ทองอุทัย, 2523, น. 99) กล่าวว่า ความตระหนัก หมายถึง ความรู้สึกไวต่อการมีอยู่ของปรากฏการณ์บางอย่างและของสิ่งเร้าบางอย่าง ซึ่งเราต้องการรับรู้

หน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) แนวคิดนี้เป็นรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่ง Joseph Luft and Harry Ingham (n.d.) ได้อธิบายสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และความตระหนักรู้ในการกระทำและความรู้สึกของตนขณะที่มีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลโดยแนวคิดรูปแบบหน้าต่างโจฮารีเป็นแนวคิดที่แสดงถึงองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ

1. การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) คือ การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นรับรู้เกี่ยวกับตนเองมีทั้งส่วนของเรื่องราว ความรู้สึก ความคิด ค่านิยม ความคาดหวัง

2. การได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) คือ การได้รับข้อมูลที่แสดงการรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อการกระทำของตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้บุคคลได้รับรู้ตนเองในด้านที่ตนเองไม่เคยตระหนักมาก่อนซึ่งส่วนประกอบทั้งสองส่วนนี้จะทำให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) และเกิดการสำรวจตนเอง (Self-exploration) การได้รับข้อมูลย้อนกลับจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และได้ขยายทัศนคติการมองโลกและชีวิตให้กว้างขึ้น ส่งผลให้เกิดการยอมรับและการมีพัฒนาการกระทำของตนเองให้ถูกต้องขึ้น

รูปแบบของหน้าต่างโจฮารีนั้น อธิบายถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) และประกอบไปด้วยหน้าต่าง 4 ส่วน จัดเป็นระดับในการตระหนักรู้ ซึ่งส่วนแบ่งหน้าต่างจะแสดงถึงภาวะความเป็นบุคคลทั้งหมดในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยมีหลักในการแบ่งพื้นที่แต่ละส่วนของหน้าต่างคือ การตระหนักรู้ในพฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจ เมื่อการตระหนักรู้เปลี่ยนแปลงไป สภาวะทางจิตใจในแต่ละส่วนของหน้าต่างจะมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย (สทรฐ เจตม โนรมย์, ม.ป.ป., น. 7-8)

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	บริเวณเปิดเผย (Open Area)	บริเวณจุดบอด (Blind Area)
ผู้อื่นไม่รู้	บริเวณซ่อนเร้น (Hidden Area)	บริเวณไม่รู้ (Unknown Area)

ภาพที่ 2.1 ภาพแสดงหน้าต่างโจฮารี

ที่มา: Luft. (1970, อ้างถึงในเรียม ศรีทอง, 2542, น. 115)

จากภาพแสดงหน้าต่างโจฮารีได้อธิบายลักษณะและความสัมพันธ์ของบุคคลว่ามี 4 ลักษณะดังนี้

1. บริเวณเปิดเผย (Open Area) เป็นส่วนข้อมูลที่คุณแสดงพฤติกรรม ความรู้สึก นึกคิดและแรงจูงใจต่างๆ ออกมา ซึ่งตนเองและผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ชัดเจน และหากบุคคลมีสัมพันธภาพที่ดี รู้จักคุ้นเคยกันดี มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน จะทำให้บริเวณนี้ขยายกว้างขึ้น

2. บริเวณจุดบอด (Blind Area) เป็นส่วนข้อมูลที่คุณเองไม่รู้มาก่อน แต่ผู้อื่นรับรู้ บุคคลอาจแสดงพฤติกรรมโดยไม่รู้ตัวซึ่งถ้าหากผู้อื่นได้ให้ข้อมูลป้อนกลับมาสู่ตัวบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นรู้จักตนเองมากขึ้น

3. บริเวณซ่อนเร้น (Hidden Area) เป็นข้อมูลทางพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก ในส่วน ที่บุคคลรับรู้ แต่มีเจตนาปิดบังไม่ให้ผู้อื่นรู้ ถ้าบุคคลมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันมาก จะทำให้ข้อมูลส่วนนี้เคลื่อนไปยังส่วนเปิดเผยมากขึ้น บุคคลจะเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

4. บริเวณไม่รู้ (Unknown Area) เป็นข้อมูลในส่วนที่คุณเองและผู้อื่นไม่รู้ อาจเป็นข้อมูลที่อยู่ในระดับลึกกว่าจิตสำนึก

สรุปได้ว่า บุคคลเกิดการตระหนักรู้ได้จากการรับรู้ตัว รู้ประจักษ์ชัดแจ้ง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ และให้คุณค่าต่อสิ่งเร้า นั้นด้วยการแสดงความรับผิดชอบ ซึ่งการที่บุคคลจะเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้นมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตามลักษณะทั้ง 4 ของหน้าต่างโจฮารี

มยุรี วิสุทราชัย (2547, น. 6770) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และ ทักษะทั้งที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ เพื่อให้รู้ถึงข้อดีหรือข้อบกพร่องของตนเองซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง คือ

1. ด้านอารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ ของตนเองตามความเป็นจริง ว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ยอมรับและจัดการกับความ รู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ด้านบุคลิกภาพ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่างๆ ภายในตัวบุคคลการแสดงออกและพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่ภายใน เช่น ลักษณะทางด้านร่างกาย ลักษณะท่าทางอุปนิสัย และการปรับตัว

3. ด้านค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความรู้สึกความคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็น ถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำหรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามทความชอบหรือความพอนั้น รวมทั้งพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือ โดยการพิจารณาเลือกสรร

แล้วอย่างรอบคอบด้วยเหตุผลและประเมินว่ามีคุณค่าถูกต้องควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมเกิดการชื่นชมและมุ่งมั่นทั้งที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานใน การตัดสินใจและเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

4. ด้านความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ บุคคลรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการอยากจะทำอะไรจะเห็น มีความโน้มเอียงที่จะเลือก ต้องการที่จะเป็นหรือพยายามที่จะกระทำในสิ่งที่เน้นให้สำเร็จ

5. ด้านทักษะ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถความถนัดในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และพัฒนาจนเกิดความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้นั้นต้องอาศัยคุณลักษณะต่างๆ ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ ด้านค่านิยม ด้านความสนใจ และด้านทักษะ ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสรุปคุณลักษณะสำคัญที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ ด้านทักษะ และ ด้านความสนใจ

### 1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งคล้ายกับความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ ความคิด ปัจจัยด้านความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นจะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ ความคิดเสมอ (พรเพชร โศตรสิงห์, 2542) ดังที่กล่าวมาแล้วว่าความรู้เป็นสิ่งที่เกิดจากข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ การสัมผัส และการใช้จิตไตร่ตรองคิดหาเหตุผล แล้วจึงเกิดความสำนึกต่อปรากฏการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ ขึ้นกล่าวโดยสรุปว่า ความรู้หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองนั่นเอง

บัณฑิต จุฬาศัย (2528) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของแต่ละบุคคลไว้ 3 ประการได้แก่

1. ประสบการณ์การรับรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทั้งในอดีตที่ผ่านมาและในชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องราวใด ๆ ขึ้นอยู่กับความเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น ประสบการณ์ที่ได้พบเห็นจะมีผลกระทบโดยตรงทำให้เกิดความรับรู้ในระดับต่าง ๆ

2. ความใส่ใจและการให้คุณค่าในเรื่องที่จะรับรู้ ซึ่งแปรเปลี่ยนได้หลายระดับ ตั้งแต่ความจำเป็นความต้องการ ความคาดหวัง ความสนใจ และอารมณ์

3. ลักษณะรูปแบบของเรื่องที่จะรับรู้ นอกจากการรับรู้ของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ความเอาใจใส่ และการให้คุณค่าในเรื่องที่จะรับรู้และยังขึ้นอยู่กับรูปแบบของสิ่งหรือเรื่องที่จะรับรู้เนื่องจากความตระหนักของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับรับรู้ของบุคคลนั้นๆ

ทงศักดิ์ ประสบกิตติคุณ (2534, น. 22-23) ได้สรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความตระหนักไว้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักคือ

1. ประสบการณ์ที่มีต่อการรับรู้
2. ความเคยชินต่อสภาพแวดล้อม จะมีผลทำให้บุคคลตระหนักหรือไม่ตระหนักต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
3. การเอาใจใส่และการให้คุณค่า ถ้ามนุษย์ใส่ใจในเรื่องใดมากก็จะมี ความตระหนักในเรื่องนั้นมากขึ้น
4. ลักษณะและรูปแบบของสิ่งเร้า ถ้าสิ่งเร้านั้นสามารถทำให้ผู้พบเห็นเกิดความสนใจยอมทำให้ผู้พบเห็นเกิดการรับรู้และการตระหนักมากขึ้น
5. ระยะเวลาและความถี่ในการรับรู้ ถ้ามนุษย์ได้รับการรับรู้บ่อยครั้งหรือนานเท่าไรจะทำให้มีโอกาสเกิดความตระหนักมากขึ้นเท่านั้น

สุขฤดี รัชศฤงคารสกุล (2543) ได้สรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองว่าประกอบไปด้วย

1. การรับรู้ คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลหรือข้อเท็จจริงของปรากฏการณ์ สถานการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการได้รับประสบการณ์ตรง เช่น การได้สัมผัส การมีส่วนร่วมและประสบการณ์ทางอ้อม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ในเรื่องสิ่งนั้น ๆ
2. ความรู้สึกหรืออารมณ์ เป็นการใส่ใจ หรือการไตร่ตรองคิดหาเหตุผลต่อปรากฏการณ์สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับรู้มา ซึ่งจะทำให้มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น หรือเห็นคุณค่าของเรื่องสิ่งนั้น ๆ
3. เจตนาหรือความต้องการต่าง ๆ ของบุคคล เป็นการแสดงออกซึ่งความสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการของบุคคลที่มีต่อเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากแนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์ หรือความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้นความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองเกิดจาก ประสบการณ์ที่มากระทบ บุคคลเกิดการการรับรู้ทางด้านอารมณ์และความต้องการและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม

### 1.6 องค์ประกอบของการตระหนักรู้

เบรคเลอร์(1986, น. 45) ได้กล่าวเอาไว้ว่า ความตระหนักเกิดจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้าอันได้แก่ บุคคล สถานการณ์กลุ่มสังคม และสิ่งต่างๆ ที่โน้มน้าว หรือที่จะตอบสนองในทางบวกหรือทางลบ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักมีอยู่ด้วยกัน 3 ประการ ดังนี้

1. ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) จะเริ่มต้นจากระดับง่ายและมีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

2. อารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกด้านทัศนคติค่านิยม ความ ทัศนัชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดีเป็นองค์ประกอบในการประเมินสิ่งเร้าต่างๆ

3. พฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นการแสดงออกทั้งทางวาจา กิริยา ท่าทางที่มีต่อสิ่งเร้า หรือแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำ

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

1. การรู้อารมณ์ตนเอง (self emotion) คือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา กลัว ริษยา รัก บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองดังนี้

1.1 รู้สึกว่าตนรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกอย่างนั้น

1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ

1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ

1.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป

2. การประเมินตนเองได้ถูกต้อง (self assessment) เป็นการเข้าใจตนเองทั้งจุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเอง

2.1 รู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตน

2.2 สามารถสะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับการเรียนรู้ของตน

2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับความรู้สึกเปิดเผยตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเพื่อพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) เป็นความมั่นใจและตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตน ซึ่งบุคคลพึงมีสิ่งต่างๆ ดังนี้

3.1 แสดงตนถึงหลักประกันและจุดยืนแห่งตนได้

3.2 กล้ายืนยันสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้

3.3 กล้าตัดสินใจแม้ในท่ามกลางความกดดันและความไม่แน่นอน

มยุรี วิสุทราสัย (2547, น. 67-70) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการ รู้จัก และเข้าใจตนเองในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะที่มีอยู่ภายใน

ตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ เพื่อให้รู้ถึงข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะต่างๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง คือ

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริงว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้นยอมรับและจัดการกับความทุกข์ภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ด้านบุคลิกภาพเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่าง ๆ ภายในตัวบุคคล การแสดงออก และพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่ ภายใน เช่น ลักษณะทางด้านร่างกาย ลักษณะท่าทาง อุปนิสัย และการปรับตัว

3. ด้านค่านิยม เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความชอบหรือความพอนั้นรวมทั้งพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือ โดยการพิจารณาเลือกสรร แล้วอย่างรอบคอบ ด้วยเหตุผลและประเมินว่ามีคุณค่าถูกต้องควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมเกิดการชื่นชมและมุ่งมั่นที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

4. ด้านความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้บุคคลรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการอยากรู้ อยากรู้อะไร มีความโน้มเอียงที่จะเลือกต้องการที่จะเป็นหรือพยายามที่จะกระทำในสิ่งนั้นให้สำเร็จ

5. ด้านทักษะ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถ ความถนัดในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และพัฒนาจนเกิดความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

### 1.7 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542, น. 160-162) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (self awareness) ดังนี้

1. บอกตนที่กำลังรู้สึกอย่างไร ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตน บอกกับตัวเอง ได้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดอยู่ในใจว่า ฉันกำลังโกรธเขา หรือเพียงแค่โกรธหรือขณะที่กำลังฟังเพลงก็ให้พูดกับตนเองว่าสุข ถ้าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็ช่วยให้รู้ทันอารมณ์ของตนเอง คนที่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง จะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนไม่ตระหนักรู้



2. ข้อสัต์ย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา โดยมีความรู้สึกนั้นเราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจบิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตนเองไปอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นการปิดบัง กลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์และเป็นการสร้างปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบใครขึ้นมา ให้ถามตนเองว่าเขาทำอะไรหรือเราจึงไม่ชอบเขา ความจริงเขาอาจไม่ได้ทำอะไรเลย แต่เราอิจฉาเขาคือ ทนเห็นเขาเก่งกว่าไม่ได้นั่นเอง นอกจากนั้นในบางครั้งความรู้สึกที่แสดงออกในขณะนั้นเป็นความรู้สึกในระดับต้นที่มีความรู้สึกที่ลึกกว่าซ่อนอยู่ เช่น การที่แม่โกรธลูกมากและตีลูก เพราะลูกตีบจกัรยานออกไปเล่นนอกบ้านจนเกือบถูกรถยนต์ชน ความรู้สึกโกรธเป็นความรู้สึกในระดับต้น แต่ความรู้สึกลึกๆ ที่แท้จริงคือ ความรู้สึก กลัวว่าจะสูญเสียลูกไป

3. ตระหนักถึงข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของบุคคลอาจรู้ได้ด้วยตนเองและด้วยการที่ผู้อื่น ให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่ยอมรับความไม่ดีของตนเองได้ การตระหนักข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้มองในลักษณะข้อเท็จจริง เช่น เราเป็นคนโกรธง่าย แต่ไม่ใช่ประเมินตนเองในด้านลบและลงโทษตัวเอง เช่น ฉันเป็นคนโมโหง่าย ใคร ๆ ก็ไม่ชอบฉัน ไม่มีใครอยากคบด้วย การประเมินตนเองในทางลบเช่นนี้ อาจทำให้เกิดความเป็นจริงตามที่เราคิด กล่าวคือ ทำให้เราไม่กล้าคบหาใคร หรือคิดว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบเรา ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น หรือมองผู้อื่นในทางลบ เมื่อผู้อื่นเห็นว่าเราไม่ชอบคบกับใคร เขาคิดว่าเราไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวกับด้วย ก็กลายเป็นจริงที่ว่าไม่มีใครกล้าคบด้วย ดังนั้น บุคคลควรมองว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้

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

1. การให้เวลากับตนเองในการพัฒนาอารมณ์ ทบทวนดูว่าทำอะไร ได้ดีและทำอะไรได้ไม่ดีและถ้าต้องการปรับปรุงความสามารถในอารมณ์ จะพัฒนาจุดใดในรูปแบบใดได้บ้าง โดยจะทำให้สามารถวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น เช่น ถ้ารู้ว่าเป็นคนขี้ใจอ่อนและจะใจอ่อนกับคนประเภทใดเป็นพิเศษ ก็สามารถวางแผนล่วงหน้าได้ เพื่อไม่ให้ตัวเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์คับขันเหล่านั้นหรือถ้าทราบว่าคุณอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะอารมณ์บางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองจากสภาวะอารมณ์นั้น ๆ ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์จะมาถึงตัวหรือป้องกันไม่ให้ตนเองต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้นนอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์

ตนเองแล้วทำให้รู้ความสามารถของตน รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบ มีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการสื่อสารกับตนเอง ณ ช่วงเวลานั้นๆ เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจ และในกรณีที่มีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นก็สามารถติดตาม และรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบ เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ รู้ว่าทำไมถึงโกรธ รู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธสิ่งสำคัญในการฝึกการรู้สึกรู้จักและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คือ ต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือนหรือข้อแก้ตัวให้กับตนเองบางครั้งความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญและสมควรได้รับยกย่อง ในขณะที่การปกปิดความรู้สึกนั้นๆ คืออะไร เพื่อจะได้หาแนวทางแก้ไข และปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น การตระหนักในข้อดีและข้อเสียของตนเอง ให้ประเมินในลักษณะของข้อเท็จจริงไม่ใช่การประเมินค่าของตัวเองเราในทางลบด้วยค่านสรุป เช่น ฉันขี้อิน หงุดหงิดง่าย ใคร ๆ ก็รำคาญเรา ใคร ๆ ก็เบียดเบียนเรา เราก็ขี้ขลาด ๆ ดีตัวออกห่างจากสังคม ไม่คบค้าสมาคมกับผู้อื่นเห็นเราดีตัวออกห่างไม่ชอบคบค้าสมาคมกับใคร เขาก็คิดว่าไม่ชอบและไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวและก็จะถอยห่างออกมาจากเราและในที่สุดบทสรุปที่เรามีให้กับตัวเองก็เป็นจริงขึ้นมา ดังนั้น จึงควรตระหนักว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เป็นหนทางในทางพัฒนาตนเอง ให้ดีขึ้น

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

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกรู้จักอารมณ์ตนเองฝึกการตระหนักรู้ (self awareness) สสำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิให้ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มหรือเทคนิคอื่น ๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเองจำแนกได้ว่าอารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า แนวทางการตระหนักรู้บุคคลควรใช้เวลาตนเองเพื่อเข้าใจธรรมชาติ ทบสวน แยกแยะ และยอมรับอารมณ์ตนเองทั้งด้านดี และไม่ดี ฝึกควบคุมและรู้ทันต่ออารมณ์ของตนเองเปิดโอกาสให้ตนเองได้ปรับปรุงและระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น

## 1.8 งานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้

### 1.8.1 งานวิจัยการตระหนักรู้ในประเทศ

มยุรี วิสูตราศัย (2547, น. 67-70) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดชากหมาก โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แล้วใช้การสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ปิยนฎ ลิทธิฤทธิ์ (2549, น. 126-127) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ผลการวิจัยสาเหตุทั้ง 6 ปัจจัย คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล บุคลิกภาพแสดงตัวสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลลักษณะความเป็นหญิง ลักษณะความเป็นชาย และเจตคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปรีมาพร แสงพยับ (2553, น. 72-74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม 10 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากับนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย (2553, น. 80-81) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนขอนแก่นนครจังหวัดขอนแก่น จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง

วรรณิศา ปลอดโปร่ง (2555, น. 72) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ได้ผลการวิจัย คือ (1) ภายหลัง การทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผน การเรียนสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังการ ทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือก แผนการเรียนสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการ เรียนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือก แผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

### 1.8.2 งานวิจัยการตระหนักรู้ในต่างประเทศ

Fernan (อ้างถึงใน วรรณิศา ปลอดโปร่ง, 2555) ได้ศึกษาการตระหนักรู้และ ความพึงพอใจของนักเรียนกับบริการด้านอาชีพ วิธีการเตรียมตัวสมัครงาน ประชากรส่วนใหญ่เป็น นักศึกษาปีสุดท้าย เพศหญิง อายุระหว่าง 21-25 ปี ผลการวิจัยพบว่า ด้านศูนย์ให้บริการทางอาชีพ นักศึกษามีการตระหนักรู้และพอใจน้อยมาก ด้านการทดลองรับสมัคร นักศึกษามีการตระหนักรู้ และพอใจปานกลาง ด้านการเตรียมตัวด้านต่างๆ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถของตน นักศึกษา มีความพึงพอใจในระดับที่ 28 สูงพอสมควร และตัวแปรที่มีผลกระทบ ทำให้เกิด ความแตกต่างกัน ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย คือ ภูมิลำเนา ส่วนเพศ และอายุมีผลน้อยมาก

Eppinger (อ้างถึงใน สุนทรี ชำรงโสคติสกุล, 2550) ศึกษาเรื่องผลของการ ตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัย จอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่ม

ทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในแต่ละครั้ง หลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์ พบว่า ผลการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา ทั้งกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

## 1.9 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในระดับอุดมศึกษา

### 1.9.1 ความหมายและความสำคัญของการศึกษาในระดับอุดมศึกษา

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา หมายถึง การศึกษาในระบบที่ต่อจากการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542: ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับต่ำกว่าปริญญา และ ระดับปริญญา เป็นหลักสูตรที่จัดขึ้นโดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เหมาะสมแก่วัยและศักยภาพของบุคคล ทั้งยังมีความมุ่งหมายเฉพาะที่จะพัฒนาวิชาการ วิชาชีพขั้นสูงและการค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และพัฒนาสังคม และจะเห็นว่าการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นการเรียนการสอนที่เน้นเฉพาะทางและมีคณะวิชาต่างๆมากมาย ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมให้ผู้สำเร็จการศึกษาระดับนี้พร้อมที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานตามสาขา/คณะวิชาที่ตนเองเรียนมา ดังนั้น บุคคลที่เรียนในระดับอุดมศึกษาจึงต้องเลือกเรียนในสาขา/คณะวิชาให้สอดคล้องกับความถนัด ความสามารถของตนให้มากที่สุด เพื่อสู่อำชีพที่ตนเองต้องการ

### 1.9.2 มหาวิทยาลัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) มหาวิทยาลัยของรัฐบาล สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ หรือ มหาวิทยาลัยรัฐ คือ สถาบันอุดมศึกษาที่ได้รับอุดหนุนงบประมาณส่วนใหญ่จากรัฐ โดยผ่านรัฐบาลกลางหรือรัฐบาลท้องถิ่น ในประเทศไทย หมายถึงสถาบันอุดมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา (เดิมคือ ทบวงมหาวิทยาลัย) ประกอบด้วยทั้ง มหาวิทยาลัยจำกัดรับในระบบราชการ เช่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ฯลฯ มหาวิทยาลัยจำกัดรับนอกระบบราชการ (สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล) เช่น มหาวิทยาลัยมหิดล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และมหาวิทยาลัยไม่จำกัดรับ ได้แก่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2558)

2) มหาวิทยาลัยของเอกชน สถาบันอุดมศึกษาเอกชน หรือมหาวิทยาลัยเอกชน คือ สถาบันอุดมศึกษาที่เปิดทำการเรียนการสอนภายใต้การบริหารของหน่วยงานเอกชน ในประเทศไทย สถาบันอุดมศึกษาเอกชนอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษา การวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และทำนุ

บำรุง ศิลปวัฒนธรรม โดยหลักสูตรที่ได้รับอนุญาตให้เปิดสอนนั้น หลังจากได้รับการรับรองจาก สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแล้ว จะส่งหลักสูตรดังกล่าวให้สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนพิจารณารับรองคุณวุฒิ เพื่อให้ผู้สำเร็จการศึกษาสามารถบรรจุเข้ารับราชการใน อัตราเงินเดือนเทียบเท่ากับสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ

### 1.10 การรับบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

มหาวิทยาลัยทั้งหลายได้ตระหนักเป็นอย่างดีว่า ระบบการสอบคัดเลือกที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ แม้จะได้รับการปรับปรุงและมีข้อดีกว่าระบบดั้งเดิมที่เคยใช้ในอดีตเป็นอย่างมาก แต่ก็ยังมีข้อเสียอยู่ไม่น้อย ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย (ทปอ.) มีความประสงค์ที่จะพัฒนาระบบการคัดเลือก ให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงได้จัดให้มี "คณะกรรมการว่าด้วยการรับบุคคลเข้าศึกษาและการวัดผล" (Admission and Assessment Forum) ซึ่งประกอบไปด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ดำเนินการติดตามการสอบคัดเลือกมาอย่างต่อเนื่องเพื่อประเมินผลดีผลเสีย พร้อมทั้งหาแนวทางในการพัฒนาระบบการคัดเลือกให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

จากผลของการศึกษาและเฝ้าระวังของคณะกรรมการดังกล่าว ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทยได้เสนอต่อทบวงมหาวิทยาลัยตามหนังสือ ที่ ทปอ. 44/147 ลงวันที่ 19 เมษายน 2544 เกี่ยวกับการปรับปรุงการคัดเลือกผู้เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในระบบสอบรวม โดยยึดหลักการให้เพิ่มการใช้ผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนหนึ่งของการคัดเลือกให้มากขึ้น อีกทั้งให้เพิ่มการพิจารณาความสามารถของผู้สมัคร โดยพิจารณาจากองค์ประกอบหลัก ได้แก่ ผลการสอบจากแบบทดสอบวิชาหลัก และ/หรือ แบบทดสอบความสามารถทางการเรียน ซึ่งจะจัดสอบโดยสถาบันทดสอบกลางที่จะได้มีการจัดตั้งขึ้นในอนาคต รวมทั้งให้มีการพิจารณาผลการเรียนระดับมัธยมปลายในส่วนอื่นๆ ที่มีรายละเอียดและได้รับการตรวจสอบจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งนี้ มหาวิทยาลัย/สถาบันอาจกำหนดคุณสมบัติ หรืออาจกำหนดให้มีการสอบวิชาเฉพาะหรือวิชาความถนัดเฉพาะด้านเพิ่มเติมด้วยก็ได้ โดยการจัดสอบให้ทำโดยระบบการสอบรวมซึ่งในปัจจุบันนี้นับว่าเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากอยู่แล้ว ทั้งนี้ การปรับปรุงสาระในกระบวนการคัดเลือกดังกล่าวจะเป็นไปโดยสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และได้เสนอให้เริ่มใช้ระบบที่จะปรับปรุงใหม่นี้ ตั้งแต่ปีการศึกษา พ.ศ.2547 เป็นต้นไป (ต่อมา จากการศึกษาเพิ่มเติมพบว่ากำหนดดังกล่าวไม่อาจเป็นไปได้ จึงได้กำหนดให้ใช้ระบบใหม่ตั้งแต่ปีการศึกษา 2549 เป็นต้นไป) ต่อมา รัฐบาลปัจจุบัน โดย พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ได้ให้ความสนใจระบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นอันมาก และให้เน้นนโยบายในการพัฒนาระบบการคัดเลือกว่า ควรจะปรับเปลี่ยน

จากระบบการสอบแข่งขัน หรือ Entrance Examination ดังที่เป็นมาแต่อดีตถึงปัจจุบัน ไปเป็นระบบการรับเข้า (Admission)

การคัดเลือกด้วยระบบ Admissions ซึ่งเริ่มเมื่อปีการศึกษา 2549 ได้รับเสียงวิพากษ์วิจารณ์จากผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ว่ามีการให้สัดส่วนผลการเรียนมากเกินไป ซึ่งความจริงการสอบคัดเลือก Entrance ก็ดี การคัดเลือกด้วยระบบ Admissions ก็ดี ล้วนถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้เกี่ยวข้องทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย การรับเข้าศึกษาด้วยระบบ Admissions มีเป้าหมายว่า ถ้าดำเนินการได้เต็มรูปแบบจะต้องถึงจุดที่มหาวิทยาลัยเป็นผู้กำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณารับเข้าและประกาศเกณฑ์ดังกล่าวให้ทราบทั่วกัน นักเรียนหรือผู้ประสงค์จะสมัครเข้าศึกษาต่อ ณ สถาบันอุดมศึกษาแห่งใด จะต้องนำคะแนนผลการสอบที่สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติจัดสอบเพื่อให้มีมาตรฐานเดียวกันและต้องไม่เพิ่มภาระแก่นักเรียน โดยนักเรียนจะนำคะแนนไปยื่นสมัคร ณ หน่วยคัดเลือกกลางที่มีกลไกดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในความยุติธรรม โปร่งใสและมีธรรมาภิบาล เป็นผู้ทำหน้าที่คัดเลือกให้การปรับระบบการสอบคัดเลือกปีการศึกษา 2553 ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทยได้มอบให้ กลุ่มเสวนา Admissions และ Assessment ดำเนินการ โดยมีหลักการตามที่ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทยเห็นชอบคือ ให้พิจารณานำผลการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและการสอบ Aptitude Test เป็นองค์ประกอบของการคัดเลือก ผลการเรียนประกอบด้วย GPAX และผลการสอบ O-NET ส่วนการสอบ Aptitude Test จะแทนที่การสอบ A-NET และ/วิชาเฉพาะ เนื่องจากหลักการของ Aptitude Test เป็นการทดสอบความถนัดทางการเรียนซึ่งไม่เน้นเนื้อหาวิชาจึงสามารถจัดสอบได้หลายครั้งในแต่ละปีองค์ประกอบการคัดเลือกฯ ปีการศึกษา 2553

แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น แต่ทว่ายังคงมีเสียงวิจารณ์อยู่โดยชี้ไปที่ข้อเสียของการนำผลการเรียนมาคิดพิจารณารวมเนื่องจากแต่ละโรงเรียนมีคุณภาพและมาตรฐานการคิดคะแนนที่ต่างกันทำให้การพิจารณาอาจไม่มีความเป็นธรรม ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทยจึงได้พิจารณาปรับปรุงแก้ไขซึ่งมีผลออกมาเป็น การให้พิจารณาจากผลการเรียนเฉลี่ยตลอดการศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 (GPAX) ผลการทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ผลการทดสอบความถนัดทั่วไป (GAT) และผลการทดสอบความถนัดทางวิชาชีพและวิชาการ (PAT) แทนที่ระบบเดิม (ที่มา : สมาคมอธิการบดีแห่งประเทศไทย : สอท.)

### 1.11 งานวิจัยเกี่ยวกับการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

เนื่องจากไม่ปรากฏผู้ที่ทำวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยตรง ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลงานวิจัยที่ใกล้เคียง ดังนี้

### 1.11.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการเลือกศึกษาต่อในประเทศ

วันชัย แก้วนาคนแนว (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตจังหวัดอุดรดิตต์ ผลจากการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) และจำนวนพี่ชายหรือพี่สาวในครอบครัวที่ศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ระดับรายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ที่รู้จัก อาชีพของผู้ที่รู้จัก สื่อประชาสัมพันธ์และสวัสดิการนักศึกษา

ทรงกลด สุโข (2553) ได้ศึกษาถึงผลของการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธสัมพันธ์ที่มีต่อการตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา จากการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตัดสินใจศึกษาต่อในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการตัดสินใจศึกษาต่อในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรจิรา รัตนธรร (2551, น. 115-117) ได้ศึกษาชุดข้อมูลสำหรับการเลือกศึกษาต่อในแผนการเรียน ศิลป์-คำนวณ ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาตามแผนการเรียน ศิลป์-คำนวณ สามารถเลือกเรียนได้มากมายหลากหลายสถาบัน แต่คณะที่มองเห็นได้ชัดเจน และเป็นที่ยอมรับ คือ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี หรือคณะวิทยาการจัดการ และคณะเศรษฐศาสตร์ ซึ่งผู้เรียนสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาศึกษา และใช้ประกอบในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### 1.11.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการเลือกศึกษาต่อในต่างประเทศ

คลาร์ค และ โจนส์ (Weilz, Clarke, and Jones, 1955 อ้างจาก นิชดา พงศ์พาชำนาญเวช, 2535, น. 104) ได้ทำการวิจัยถึงความสัมพันธ์ของการเลือกสาขาที่ต้องการจะศึกษาต่อกับผลการเรียนในปัจจุบัน พบว่า นักเรียนหญิงที่เป้าหมายในการศึกษาต่อจะมีการเตรียมตัวในการเรียนปัจจุบันและมีผลการเรียนดีกว่านักเรียนชายที่ไม่มีเป้าหมายในการศึกษาต่อ ส่วนนักเรียนหญิงที่ไม่มีเป้าหมายในการศึกษาต่อ จะมีผลการเรียนในปัจจุบันไม่แตกต่างกับนักเรียนหญิงที่มีเป้าหมายในการศึกษาต่อ

Pormontrila Jocelyn (1996) ได้ทำการศึกษาในประเทศฟิลิปปินส์ในเรื่องการศึกษาสาเหตุการไม่เรียนต่อของผู้จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยได้แสดงถึงสาเหตุของการไม่เรียนต่อของนักเรียน จากสาเหตุที่พบมากที่สุดและเรียงตามลำดับจากมากที่สุด ไปหา



น้อยที่สุด ดังนี้ 1) ฐานะทางครอบครัว 2) ประกอบอาชีพ 3) ความสามารถในการเรียน และ 4) การแต่งงาน

Shang Kuan,P.H. (1999) ได้ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังของนักศึกษากับการวางแผนเรียนต่อเมื่อจบระดับมัธยมศึกษาแล้ว และพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนเรียนต่อ ได้แก่ เพศของนักเรียน รายได้ของครอบครัว และลักษณะของสถานศึกษาที่เข้าเรียน สำหรับที่มีความคาดหวังสูงนั้น ระดับความสามารถทางวิชาการของตนเป็น อีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการวางแผน ข้อเสนอแนะที่ Shang Kuan ได้กล่าวไว้บางอย่างที่น่าสนใจคือ ควรมีการปรับปรุงและเตรียมความพร้อมทางวิชาการให้แก่นักเรียน และแนะแนวให้นักเรียนมากขึ้น

Newkirk, Jennifer Lynn, (1999) ศึกษางานวิจัยเรื่อง ความปรารถนาและความคาดหวังในการศึกษาต่อและอาชีพในอนาคตของเยาวชน ศึกษาการทดสอบทางจิตวิทยาและภูมิหลังทางสังคมการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีฐานะยากจนและเป็นเพศชายมีความปรารถนาและความคาดหวังในการศึกษาต่อและอาชีพในอนาคตที่ระดับน้อย และเมื่อพิจารณานักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองจะรับรู้เกี่ยวกับการศึกษาต่อในอนาคตน้อยกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่นอกเมือง และนักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นล่างยากจนจะมีอุปสรรคในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

Shih, Sophia Mok, (2004) ศึกษางานวิจัยเรื่อง ความคาดหวังในการศึกษาของผู้ปกครอง: ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างขุนนางจีนและผู้อพยพจากกวางตุ้ง การศึกษาพบว่าสามารถแก้ปัญหาความไม่เสมอภาคระหว่างเด็กที่มาจากขุนนางจีนและเด็กที่อพยพมาจากกวางตุ้ง สำหรับภูมิหลังของระดับการศึกษาขั้นสูงและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนของครอบครัวพบว่า ครอบครัวที่เป็น ขุนนางจะมีระดับความคาดหวังเกี่ยวกับการศึกษาที่สูงส่งผลให้นักเรียนได้รับการสนับสนุนที่ดีและประสบความสำเร็จในด้านวิชาการ

## 2. วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

สรายุทิพย์ อนุมัติ (2544, น. 16) ได้กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง การจัดกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกระบวนการมีลำดับและขั้นตอนในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมต่างๆรอบตัวสามารถพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองได้อย่างเต็มที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

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 รามสูต (2545, น. 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวเป็นประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา ส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

วาริ คชศิลา (2546, น. 26) ได้ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ มวลประสบการณ์ที่จัดให้แก่ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มให้ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเองให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้างเสริม ป้องกัน และแก้ปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

พงศ์พันธุ์ ไชยบุญเรือง (2546, น. 7) ให้ความหมายไว้ดังนี้ กิจกรรมแนะแนวคือการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มปฏิบัติการทางจิตวิทยาในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบกระบวนการเป็นขั้นตอน มีเป้าหมายชัดเจนเพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ ความสามารถของนักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

กรมวิชาการ (2546, น. 6) ได้ให้ความหมายกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ผู้เรียนสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในทางพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งผู้สอนที่ดีจะต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

พิทยาภรณ์ พิทยาธกุล (2546, น. 36) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นมวลประสบการณ์ที่จัดให้เพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ปัญหามาให้ผู้รับบริการทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ โดยมีขอบข่ายทั้งสามด้านคือ ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อให้บุคคลรู้จักเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

ลินีทซ์ วงศ์ธิดาธร (2546, น. 30) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแนะแนว ได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว

ประภัสสรา โลहनันทชัย (2548, น. 61) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผนแก้ปัญหาตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

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

กาญจนา สุพรรณคง (2549, น. 15) ได้อธิบายไว้ว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้ และช่วยให้เขารู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นในสังคม สามารถปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี และช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเองทุกด้าน จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการแนะแนวมุ่งไปที่การช่วยให้นักเรียนแต่ละคนได้สามารถแก้ปัญหาสามารถเลือกและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างที่ดีที่สุด อย่างฉลาดที่สุด สามารถดำเนินชีวิตและปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ ให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม จนมีความสุข ความเจริญและความก้าวหน้าในชีวิต

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น. 3) อธิบายถึงกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัว ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครู รู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรมและสร้างขึ้นอย่างมีขั้นตอน สำหรับผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนา ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่มุ่งส่งเสริม พัฒนานักเรียน โดยมีลำดับขั้นตอนเป็นไปตามกระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยพิจารณาจากประสบการณ์และเหตุการณ์ปัจจุบันที่คนได้เผชิญอยู่ ทำให้นักเรียนได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคม

## 2.2 แนวคิด ทฤษฎีในการจัดกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในทักษะของการใช้ชีวิต การปรับตัวและการมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของนักเรียน มีทฤษฎีมากมายที่สนับสนุนการจัดกิจกรรมแนะแนวและสามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวได้ดังที่ ชอ์ลด์ดา ขวัญเมือง (2541) กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ไว้ดังนี้

แนวคิดจิตวิทยาของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic psychology) มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวมากที่สุด แอดคินสัน ได้กล่าวถึงหลักจิตวิทยาของกลุ่มมนุษยนิยม 4 ข้อสรุปได้ ดังนี้

1. ประสบการณ์ของแต่ละคนเป็นสิ่งแรกที่ควรสนใจ ทั้งในด้านการมองโลก การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. มนุษย์มีสิทธิเลือกสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองตามความสมัครใจ ทุกคนมีความสามารถที่จะพัฒนาศักยภาพ ความสามารถและความสำเร็จแห่งตน
3. ควรหาความหมายของชีวิตก่อนที่จะศึกษาถึงวัตถุประสงค์ในการเลือกปัญหาที่จะศึกษาหรือทำวิจัย
4. ค่านิยมสูงสุดของบุคคล คือ ความมีเกียรติ

จะเห็นได้ว่าการ การรับรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น การพิจารณาความสำเร็จ และความต้องการในการพัฒนาศักยภาพของตนนั้นก็ล้วนมาจากประสบการณ์ของแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างกัน กิจกรรมแนะแนวจะทำให้บุคคลตัดสินใจได้เองว่าบุคคลจะพัฒนาความสามารถของตนเองให้ถึงระดับสูงสุดได้อย่างไรเพื่อให้ถึงความสำเร็จสูงสุดแห่งตน โดยยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง

แนวคิดของโรเจอร์ส เชื่อว่าคนเรามีแรงจูงใจพื้นฐานที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จแห่งตนตามความสามารถของร่างกายซึ่งมีข้อจำกัดจากพันธุกรรม บุคคลไม่อาจรับรู้ตนเองได้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับการกระทำที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าซึ่งเกิดจากการแสดงออกหรือการเก็บกด แต่ถ้าเขารับรู้ตนเองได้อย่างชัดเจน เขาจะเลือกความก้าวหน้ามากกว่าการเก็บกด เขาเชื่อว่าการรู้จักความจริงเป็นพื้นฐานในการบำบัดโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในเรื่องความเป็นตน (Self) หรือ

อัตมโนทัศน์นั้นประกอบด้วยความคิด การรับรู้และค่านิยม ซึ่งเป็นคุณลักษณะเกี่ยวกับ ตัวฉันหรือ ของฉัน รวมทั้งการตระหนักว่าตนเองคือใครแล้วจะทำอะไรบ้าง นี่คือการรับรู้ตนเองซึ่งมีอิทธิพล ต่อการรับรู้โลกของบุคคลและพฤติกรรมของเขา นอกจากนี้ โรเจอร์สได้ประเมินความสัมพันธ์ ระหว่างประสบการณ์กับอัตมโนทัศน์ว่าคนเราต้องการแสดงพฤติกรรมตามที่คิด ตามประสบการณ์ และความรู้สึกของตน เขาอาจปฏิเสธการรับรู้ของตนเอง

การนำแนวคิดของโรเจอร์สมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว สามารถทำได้ดังนี้

1. มองนักเรียนในแง่ดี เพราะทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีเสมอ การมองนักเรียนในทางบวกจะช่วยให้ครูมีเจตคติที่ดีต่อนักเรียน ทำให้นักเรียนพร้อมที่จะมี พฤติกรรมที่ดีตามที่ครูคาดหวัง
  2. ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมแนะแนว ให้นักเรียนมีบทบาทใน การเรียนรู้มากกว่าครู โดยการใช้เทคนิควิธีการจัดกิจกรรมที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้
  3. ช่วยให้นักเรียนรับรู้ตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง รู้ว่าตนเองคือใคร มีเป้าหมายของชีวิตอย่างไรทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รู้ถึงความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ความ ต้องการและค่านิยม
  4. ยอมรับนักเรียนอย่างไม่มีเงื่อนไข การยอมรับนักเรียนได้อย่างไม่มีเงื่อนไขเป็น ขั้นตอนแรกของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน เพราะจะทำให้นักเรียนรู้สึก ว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของครูไม่ว่าจะเรียนเก่งหรือไม่ก็ตาม
  5. พยายามให้นักเรียนปรับตนตัวจริงกับตนตามที่คิดให้สอดคล้องกัน เพื่อให้ สามารถปรับตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เรียนรู้อย่างมีความสุข
- จากเนื้อหาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า แนวคิดทฤษฎีแบบกลุ่มมนุษยนิยมและ แนวคิดของโรเจอร์ส ล้วนมุ่งให้มีการจัดกิจกรรมที่เน้นให้บุคคลหรือนักเรียนเป็นศูนย์กลางของ การจัดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการพัฒนาตนเองด้วยความสมัครใจ

### 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546, น. 24) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้านการ ศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ได้เหมาะสม สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง

3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรม และจริยธรรมแก่ผู้เรียน
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

พิทยาภรณ์ พิชายกุล (2546, น. 37) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ไว้ว่าเป็นวัตถุประสงค์สำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดแก่ผู้รับบริการ คือการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการดำเนินชีวิตส่วนตัวโดยรอบรู้ที่เป็นทั้งคนดี คนเก่ง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยสันติสุข

พิมพ์รัตน์ ขุนแก้ว (2548, น. 29) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบศักยภาพความสามารถของตนเอง รู้จักการแสวงหาความรู้ข้อมูล พัฒนาบุคลิกภาพปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีอาชีพสุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกต่อการรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม

มูโร และคอตท์แมน (Muro and Kottman, 1995 อ้างถึงใน สมร ทองดี และ ปราณิรามสุต, 2545, น. 45-46) ได้ให้แนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว คือการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการมีลักษณะที่อยู่ในขอบข่ายดังนี้คือ ความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักแสวงหาความหมายของชีวิตด้านการเรียนรู้จากประสบการณ์แห่งชีวิต การมองโลกในแง่ดีการรู้จักและเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและยอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง มีทักษะในการเรียนรู้และตัดสินใจแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เสริมสร้างให้มีเจตคติเชิงบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม สอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2546: 24) ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวมุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเองได้ มีทักษะด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ต้องการให้ผู้รับบริการรู้จักแสวงหาข้อมูลข่าวสาร เพื่อนำไปสร้างแนวทางการวางแผนชีวิต พัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว ค้นพบตนเอง ด้านความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตนเอง คำนึงถึงคุณค่าในตนเองเกิดการยอมรับความแตกต่างของบุคคล รวมทั้งมีค่านิยมที่ดีในการดำเนินชีวิต มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

## 2.4 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546, น. 25) ได้กำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการ เรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้ อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
2. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการทำงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองใน ทุกด้านรู้จักโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลายมีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพ มี การเตรียมตัวต่ออาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ
3. การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะ ในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2.5 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546, น. 25-26) ได้กำหนดลักษณะกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรม ที่มีลักษณะสำคัญดังต่อไปนี้

1. เปิดโอกาสให้นักเรียน ได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของ ผู้เรียน
2. สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิตและสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง
3. เสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
4. เสริมสร้างค่านิยมที่ดี มีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม
5. เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพได้ เหมาะสมกับตนเอง
6. จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐาน ความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้าน ต่าง ๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้
7. จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

8. เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง

9. วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลาการเข้าร่วม กิจกรรมผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วง ชั้น

10. สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดและ นำเสนอผู้เกี่ยวข้อง

พิมลรัตน์ ชุนแก้ว (2548, น. 31) ให้ข้อสรุปไว้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถของตนเอง เพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ ไม่เน้น วิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และสอดคล้องกับชีวิตจริง สามารถวัดผลและ ประเมินผลได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนวควรเป็นกิจกรรมที่ เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาศักยภาพอารมณ์ ความรู้ ความสามารถ และตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเพื่อสนับสนุนให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดีและมี ความสุขในการดำเนินชีวิต เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น คำนี้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบความสามารถ ความถนัดของตนเอง และเป็นกิจกรรมที่ สามารถวัดและประเมินผลได้

## 2.6 แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น. 22) ได้กำหนดแนวในการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้ คือ

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วัตถุประสงค์ของ สถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของ ผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครู ผู้ปกครองและผู้เรียนมีส่วนร่วม
4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา เป็นระดับการ ศึกษาและชั้นปี



5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม เวลาจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม และการประเมินผล

6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหาสาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล

7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม

8. ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน ตามเนื้อหาข้างต้น แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวที่กำหนดไว้ก็เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ตัวผู้เรียนซึ่งจะได้รับการแนะแนวอย่างมีระบบ มีประสิทธิภาพ ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีใจรักที่จะเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวซึ่งเป็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการใช้ชีวิตประจำวันทั้งในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมแนะแนวในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาจะมุ่งเน้นที่จะจัดกิจกรรมแนะแนวเฉพาะด้านการศึกษานั่น เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมผู้เรียนได้ให้รู้จักตนเอง และรู้จักแนวทางการเรียนเพื่อให้มีทักษะในการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม

## 2.7 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2552, น. 12-13) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีคุณค่าจากครูแนะแนว
2. ช่วยให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับครู
3. ช่วยให้นักเรียนได้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง
4. ช่วยให้นักเรียนมีเจตคติที่ดี
5. ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจต่อตนเองที่แท้จริง
6. ช่วยให้ผู้แนะแนวได้มีโอกาสพบปะกับนักเรียนเป็นกลุ่มอย่างใกล้ชิดและทั่วถึง
7. ช่วยให้ผู้แนะแนวมีโอกาสให้ข้อมูล
8. ช่วยให้ผู้แนะแนวได้มีโอกาสใช้เทคนิคต่างๆ
9. ช่วยให้ผู้แนะแนวได้ทราบถึงความต้องการ ความสนใจ ความสามารถและความถนัดของนักเรียนแต่ละบุคคล
10. ช่วยให้ผู้แนะแนวได้ทราบถึงปัญหาและสภาพต่างๆ
11. ช่วยให้การจัดบริการแนะแนวทุกบริการประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์

12. ช่วยให้การบวนการเรียนการสอนวิชาต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพ

13. ช่วยลดปัญหาความประพฤติของนักเรียน

14. ช่วยการจัดแผนการเรียนและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน

15. ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้ปกครอง

16. ช่วยให้ชุมชนได้รับความสนใจจากนักเรียน

17. ช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดี มีความสุข

สรุปประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวมีผลดีต่อทุกๆฝ่าย อาทิ ตัวนักเรียนเอง ครูแนะแนว ผู้ปกครอง โรงเรียน ชุมชน และ ประเทศชาติ

## 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

### 2.8.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวในประเทศ

กาญจนา สุพรรณคง (2549) ได้ศึกษาในการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง ดำเนินการทดลองโดยให้นักเรียนทำกิจกรรมแนะแนวจำนวน 10 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 10 ครั้ง ผลของการศึกษาพบว่า หลังการทำกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีระดับความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติในทั้ง 3 ด้าน คือ เก่ง ดี และสุข

รุ่งทิวา 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

นิตยา อุทการ (2552) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการยอมรับตัวเองและผู้อื่น ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับครู และด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในโรงเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณัฐวิวีร์ นงนุช (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเองด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเองด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุมาพร สงสุวรรณ (2551, น. 41) ได้ศึกษาผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา พบว่า พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความมีวินัยในตนเองเพิ่มมากขึ้น และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความมีวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชิตาพันธ์ มูลผล (2552, น. 65-67) ได้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีของแมคเคลแลนด์ เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร พบว่า 1) ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีของแมคเคลแลนด์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนมีประสิทธิภาพ 85.33 / 81.03 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80 / 80 2) นักเรียนที่เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรฉัตร ไตรทิพย์ (2552, น. 59-60) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านถนน (ประสมทรัพย์ประชานุกูล 1) จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม มีพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวมมีพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554, น. 60-65) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรม  
 แน่แนวตามแนวคิดพฤติกรรมที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้น  
 มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) ภายหลังจากใช้  
 ชุดกิจกรรมแน่แนวตามหลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการมี  
 จิตสาธารณะสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ  
 2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแน่แนวตามหลักการของทฤษฎี  
 พฤติกรรมนิยมมีจิตสาธารณะโดยแยกตามรายองค์ประกอบของจิตสาธารณะ 3 องค์ประกอบ สูงขึ้น  
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณวรรณ สุวรัตนากุล (2554) ได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง การใช้  
 กิจกรรมแน่แนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน  
 บ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือกิจกรรมแน่  
 แน่จำนวน 10 กิจกรรม และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 25 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า  
 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแน่แนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/4  
 โรงเรียนสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่มีการเห็นคุณค่าตนเองในระดับค่อนข้างน้อย  
 และหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแน่แนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมี  
 การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

เป็นไท เทวินทร์ (2556) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแน่แนวเพื่อพัฒนาทักษะ  
 การตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก  
 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 54 คน ในสองห้องเรียน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่มโดยใช้ห้องเรียน  
 เป็นหน่วยการสุ่ม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือก  
 แนวทางการศึกษาต่อหลังการทดลองสูงกว่าทักษะดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง  
 สถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทาง  
 การศึกษาต่อสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ในระยะ  
 ติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะ  
 หลังการทดลอง

### 2.8.2 งานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแน่แนวในต่างประเทศ

แมค โคลแมน (Macroman, 1975, p. 109) อ้างถึงสุพัตรา ถนอมรัตน์ ได้  
 ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
 วิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมี  
 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วินิต้า ซีโรฮี (อ้างถึงเป็นไท เทวินทร์, 2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การแนะนำเรื่องอาชีพและวุฒิภาวะสำหรับการทำงานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ประสพการณ์ของชาวอินเดีย จากการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีวุฒิภาวะสำหรับการทำงานมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนโรงเรียนเอกชนแสดงถึงวุฒิภาวะสำหรับการทำงานมากกว่านักเรียนโรงเรียนของรัฐบาล และนักเรียนที่มาจากโรงเรียนซึ่งมีระบบการแนะนำเรื่องอาชีพที่ดีมีวุฒิภาวะสำหรับการทำงานที่สูงกว่านักเรียนที่มาจากโรงเรียนซึ่งไม่มีระบบการแนะนำ

จากงานวิจัยข้างต้นที่กล่าวมานี้ พอสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะนำและชุดกิจกรรมแนะนำมีส่วนสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ ตามที่ตั้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์เอาไว้ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต อำเภอเมืองจังหวัดภูเก็ต มีระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์โดยใช้คาบกิจกรรมแนะนำและคาบอิสระของนักเรียน ซึ่งมีกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรม พร้อมทั้งการปฐมเทศและการปัจฉิมนิเทศของการจัดกิจกรรมแนะนำร่วมด้วย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร
4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว มีการทดลองวัดก่อน และ หลังการทดลอง

#### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 จำนวน 13 ห้องเรียน มีนักเรียนจำนวน 499 คน

##### 2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 จำนวน 28 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม

### 3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร

#### 3.1 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

3.1.1 **ตัวแปรอิสระ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

3.1.2 **ตัวแปรตาม** คือ การตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

#### 3.2 นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

3.2.1 **การตระหนักรู้** หมายถึง การกระทำที่เกิดจากความสำนึกในเรื่องหรือเหตุการณ์นั้นๆ (Runes, 1979, p. 32) ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้หมายถึง ความรู้ชัด รู้แจ้ง เกิดความเข้าใจในการเลือกศึกษาต่ออย่างชัดเจน

3.2.2 **การศึกษา** หมายถึง กระบวนการส่งเสริมบุคคลให้นำความสามารถมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น และเก็บรวบรวมเป็นลายลักษณ์ส่งต่อให้กับคนรุ่นใหม่ได้ศึกษาพัฒนาต่อ ทำให้บุคคลมีความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

3.2.3 **การตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ** หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จัก เข้าใจตนเอง สามารถคิดแก้ปัญหา ตัดสินใจ กำหนดเป้าหมาย วางแผนแนวทางการเลือกศึกษาต่อ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

1) **ด้านอารมณ์** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง หยั่งรู้ ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกและสามารถจัดการความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม

2) **ด้านความสนใจ** หมายถึง การเข้าใจและชัดเจนในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ถึงความสำคัญของสิ่งใดหรือกิจกรรมใดและส่งผลให้รู้สึกชอบ พอใจ มีความต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำในสิ่งนั้นๆ ด้วยความพึงพอใจ ได้แก่ ความสนใจในการเลือกแผนการเรียน ความสนใจในการเลือกคณะ ความสนใจในอาชีพ เป็นต้น

3) **ด้านทักษะ** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวอวัยวะทางร่างกายและกระทำได้โดยอัตโนมัติ ความถนัด ความชำนาญที่เกิดจากการเรียนรู้ในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทักษะในกลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา

4) **ด้านบุคลิกภาพ** หมายถึง คุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่างๆ รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้น ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอย่างเห็นเด่นชัด ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกและภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจัง บุคลิกภาพแบบใช้ปัญญาและมีความคิดแบบนักวิชาการ บุคลิกภาพแบบศิลปิน บุคลิกภาพแบบบริการสังคมและชอบสมาคม บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำบุคลิกภาพแบบยึดมั่นและมีระเบียบแบบแผน

**3.2.3 อุดมศึกษา** หมายถึง การศึกษาที่สูงขึ้นจากระดับมัธยมศึกษา โดยคำว่า อุดมศึกษา มีรากศัพท์มา จากศัพท์ภาษาบาลีอุดม หมายถึง สูงสุด และศัพท์ภาษาสันสกฤต ศึกษา หมายถึง การเล่าเรียน ดังนั้น คำว่า "อุดมศึกษา" จึงหมายถึง การเรียนขั้นสูงสุด

**3.2.4 การศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา** หมายถึง การศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ภายหลังจากสำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

**3.2.5 กิจกรรมแนะแนว** หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียนโดยกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอน และมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียนเพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคม

**3.2.6 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป) สื่อและอุปกรณ์ การประเมินผล

**3.2.7 นักเรียน** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

#### 4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับ อุดมศึกษา จำนวน 12 ชุด

4.2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา จำนวน 30 ข้อ



## การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

**4.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 ชุด โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้**

- 4.1.1 กำหนดวัตถุประสงค์และรูปแบบการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 4.1.2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษา
- 4.1.3 ศึกษาทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำมาประกอบการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 4.1.4 ดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว โดยคำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล
- 4.1.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น ไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ ความสอดคล้องระหว่าง วัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการ ตลอดจนทางด้านภาษา เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุงแก้ไข
- 4.1.6 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสม ระหว่างเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ ระยะเวลา สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80-1.00 เท่ากับ .92 (ภาคผนวก ข)
- 4.1.7 ทำการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนา ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
- 4.1.8 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาแล้วไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

**4.2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับในระดับอุดมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้**

- 4.2.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างเครื่องมือ
- 4.2.2 ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย
- 4.2.3 กำหนดนิยามปฏิบัติการของการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับในระดับอุดมศึกษา ได้แก่ ด้านอารมณ์ ความสนใจ ทักษะ และ บุคลิกภาพ

4.2.4 สร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับระดับอุดมศึกษาฉบับร่าง โดยข้อคำถามมีทั้งหมด 30 ข้อ มีข้อความทางบวก 21 ข้อ และ ข้อความทางลบ 9 ข้อ

4.2.5 เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมทางด้านภาษาและสำนวนตลอดจนความถูกต้องโดยทั่วไป

4.2.6 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหาและความสอดคล้องของข้อคำถาม

4.2.7 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้ว มาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยค่า IOC ระหว่าง 0.60 – 1.00 เท่ากับ .83 (ภาคผนวกหน้า ข )

4.2.8 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำมาหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของคอนบราด ได้เท่ากับ .95 และ หาค่าอำนาจจำแนก มีค่าอยู่ระหว่าง .27 - .81 (ภาคผนวกหน้า ข )

4.2.9 จัดพิมพ์แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ข้อ	ข้อความ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	ฉันรู้สึกอารมณ์ว่าวุ่นสับสนเมื่อต้องตัดสินใจเลือกศึกษาต่อระหว่างความชอบของตนเองกับความต้องการของครอบครัว					
00	ฉันตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจได้					
00	ฉันรู้ว่าตัวเองชอบและถนัดในการเรียนวิชาใดๆ และจะประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับวิชาที่ชอบอย่างแน่นอน					

ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับในระดับอุดมศึกษา

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

### 5.1 ขั้นเตรียม

5.1.1 เตรียมกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม ได้กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 จำนวน 28 คน

5.1.2 ปฐมนิเทศนักเรียน เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติในการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

5.1.3 ตรวจสอบความเรียบร้อย ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอธิบายการใช้บทเรียนและจุดมุ่งหมายในการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาให้นักเรียนเข้าใจ

### 5.2 ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

5.2.1 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผ่านกระบวนการหาคุณภาพแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้

5.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา เริ่มตั้งแต่วันที่ 23 ธันวาคม 2558 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2559 เป็นเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ ระยะเวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาวันละ 50 นาที เป็นจำนวน 12 ครั้ง

5.2.3 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองในวันปฐมนิเทศ ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้เป็นคะแนนการทดสอบครั้งแรก พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรม โดยผู้วิจัยทดลองด้วยตนเอง ดังกำหนดการจัดกิจกรรมที่แสดงในตารางที่ 3.2

5.2.4 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทำการทดสอบหลังการจัดกิจกรรมปฐมนิเทศ ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง

### 5.3 ระยะติดตามผล

5.3.1 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทำการทดสอบในระยะติดตามผล หลังจากจัดกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบกลุ่มทดลองอีกครั้งในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559 ตรวจให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้เป็นคะแนนการทดสอบระยะติดตามผล

5.3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองว่าแตกต่างกันหรือไม่ คะแนนหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันหรือไม่ คะแนนก่อนการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันหรือไม่

ตารางที่ 3.1 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม
1	23 ธันวาคม 2558	ปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว
2	25 ธันวาคม 2558	กำจัดจุดอ่อน
3	6 มกราคม 2559	บุคลิกภาพของฉัน
4	8 มกราคม 2559	วิธีควบคุมตนเอง
5	13 มกราคม 2559	ผ่อนคลายความเครียด
6	15 มกราคม 2559	เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบ ม.6
7	20 มกราคม 2559	รู้จักคณะ
8	22 มกราคม 2559	ระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย
9	27 มกราคม 2559	เทคนิคการสอบสัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงาน
10	29 มกราคม 2559	รู้จักงานให้ใกล้ชิด
11	3 กุมภาพันธ์ 2559	สาขาอาชีพในอนาคต
12	5 กุมภาพันธ์ 2559	ปัจฉิมนิเทศ

ตารางที่ 3.2 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างนิยามปฏิบัติการตัวแปรตามกับชุดกิจกรรม  
 แนวโน้มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ  
 และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ

นิยามปฏิบัติการตัวแปร	ชุดกิจกรรมแนวโน้มน	แบบวัด๑
1. ด้านอารมณ์ หมายถึง การ รู้จักและเข้าใจตนเอง เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง ตามความเป็นจริง ยอมรับ อารมณ์ความรู้สึก สามารถ จัดการความรู้สึกภายในตน ให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม	<p><b>ครั้งที่ 1 กิจกรรมที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศกิจกรรมแนวโน้มน</b>  <b>วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัย                และนักเรียน</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ชุด                กิจกรรมแนวโน้มนและความสำคัญของการตระหนักรู้ใน                ตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการและข้อปฏิบัติรวมทั้งบทบาท                หน้าที่ของผู้วิจัยกับนักเรียนในระหว่างการใช้ชุดกิจกรรม                แนวโน้มน</li> </ol> <p><b>การประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol> <p><b>ครั้งที่ 4 กิจกรรมที่ 4 เรื่อง การควบคุมตนเอง</b>  <b>วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนรู้ระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง</li> <li>2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการควบคุมตนเองในชีวิตประจำ                วันได้</li> </ol> <p><b>การประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol> <p><b>ครั้งที่ 5 กิจกรรมที่ 5 เรื่อง ผ่อนคลายความเครียด</b>  <b>วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนรับรู้และเข้าใจระดับความเครียดของตนเอง</li> <li>2. นักเรียนค้นพบวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่                เหมาะสม</li> </ol> <p><b>การประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	ข้อที่ 1 – 8

## ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นิยามปฏิบัติการตัวแปร	ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ	แบบวัดฯ
	<p><b>ครั้งที่ 12 กิจกรรมที่ 12 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสรุปชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	
2. ด้านความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำในสิ่งนั้นๆ ได้แก่ ความสนใจในการเลือกแผนการเรียน ความสนใจในการเลือกคณะ ความสนใจในอาชีพ	<p><b>ครั้งที่ 6 กิจกรรมที่ 6 เรื่อง โลกกว้างทางการศึกษาเมื่อจบ ม.6</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถเลือกแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบ ม.6 ได้</li> <li>2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ศักยภาพของตนต่อการเลือกแนวทางการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol> <p><b>ครั้งที่ 7 กิจกรรมที่ 7 เรื่อง รู้จักคณะ</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคณะวิชาต่างๆ ในมหาวิทยาลัย</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกคณะที่ตนสนใจ</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	ข้อ 9 - 22
	<p><b>ครั้งที่ 8 กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทย</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบองค์ประกอบ และขั้นตอนในระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทย</li> </ol>	

## ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นียบปฏิบัติกรตัวแปร	ชุดกิจกรรมเนะเนะวๆ	แบบวัดๆ
	<p>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีในการเตรียมตัวสอบ คัดเลือกในระบบการสอบในประเทศไทย</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมในการสอบ คัดเลือก การประเมินผล</p> <p>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p> <p><b>ครั้งที่ 9 กิจกรรมที่ 9 เรื่อง เทคนิคการสอบสัมภาษณ์และ แฟ้มสะสมผลงาน</b></p> <p><b>วัตถุประสงค์</b></p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเทคนิคและวิธีการ สอบสัมภาษณ์ให้เกิดประสิทธิภาพ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีบุคลิกภาพที่พร้อมต่อการสอบสัมภาษณ์ เพื่อให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการสร้างสรรค์ แฟ้มสะสมผลงาน</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p>	
	<p><b>ครั้งที่ 10 กิจกรรมที่ 10 เรื่อง รู้จักงานให้ใกล้ชิด</b></p> <p><b>วัตถุประสงค์</b></p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ ที่ ตนเองสนใจ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่ เหมาะสมกับตัวเอง</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางใน การเลือกอาชีพในอนาคต</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p>	

## ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นียบปฏิบัติกรตัวแปร	ชุดกิจกรรมแะแนว	แบบวัด
	<p><b>ครั้งที่ 11 กิจกรรมที่ 11 เรื่อง สาขาอาชีพในอนาคต</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ันักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาขาอาชีพในอนาคต</li> <li>2. เพื่อให้ันักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่ตัดสินใจ</li> <li>3. เพื่อให้ันักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการตัดสินใจและวางแผนเลือกอาชีพที่เหมาะสม</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol> <p>ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p>	
<p>3. ด้านทักษะ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถ ความถนัดหรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆ เช่น ทักษะในกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้แก่ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p><b>ครั้งที่ 2 กิจกรรมที่ 2 เรื่อง กำจัดจุดอ่อน</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ันักเรียนประเมินผลการเรียนของตนเองตามสภาพจริง</li> <li>2. เพื่อให้ันักเรียนเสนอแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงผลการเรียนของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้ันักเรียนเห็นความสำคัญของผลการเรียนต่อการเลือกศึกษาต่อในอนาคต</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	<p>ข้อที่ 23 - 25</p>



## ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นิยามปฏิบัติการตัวแปร	ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ	แบบวัดฯ
4. ด้านบุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยรวมพฤติกรรมภายนอกและภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจัง บุคลิกภาพแบบใช้ปัญญาและมีความคิดแบบนักวิชาการ บุคลิกภาพแบบศิลปิน บุคลิกภาพแบบบริการสังคมและชอบสมาคม บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำบุคลิกภาพแบบยึดมั่นและมีระเบียบแบบแผน	ครั้งที่ 3 กิจกรรมที่ 3 เรื่อง บุคลิกภาพของฉัน (ใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพของ John L. Holland) วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะ และบุคลิกภาพที่ตนเองสนใจ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจคุณสมบัติของคณะสาขาที่สอดคล้องกับอาชีพ 3. เพื่อให้นักเรียนมีจุดมุ่งหมายในการเลือกศึกษาต่อได้เหมาะสมกับตนเอง การประเมินผล 1. การเข้าร่วมกิจกรรม 2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม	ข้อที่ 26 - 30

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

## 6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

## 6.1.1 การหาค่าเฉลี่ย (สมนึก ภัททิยธนี, 2541, น. 112)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน คะแนนเฉลี่ย  
 $\sum X$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด  
 n แทน จำนวนผู้ตอบแบบวัด

### 6.1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (สมนึก ภัททิยธนี, 2541, น. 112)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\sum X$	แทน	ผลรวมคะแนนทั้งหมด
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมคะแนนแต่ละตัว

## 6.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

### 6.2.1 วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างนิยามกับ

ข้อคำถาม (*Index of concordance: IOC*) (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
$\sum R$	แทน	ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าแบบทดสอบเป็นตัวแทนวัตถุประสงค์ของแบบวัดนั้น

### 6.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (*item-total correlation*) (ไพบูรณ์ คะเชนท

รพรรค, 2558)

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ $r$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมทั้งฉบับ
$\Sigma X$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อของทุกคน
$\Sigma Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวมทุกข้อ
$\Sigma XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม ทุกข้อของแต่ละคน
$\Sigma X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อยกกำลังสอง
$\Sigma Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน ยกกำลังสอง
$N$	แทน	จำนวนของผู้ตอบแบบสอบถาม

6.2.3 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตร *Alpha-Coefficient* ของ  
ครอนบาค (*Cronbach*) (ไพบูรณ์ คะเชนทรพรรค, 2558)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ $\alpha$	แทน	ค่าความเที่ยงของเครื่องมือวัด
$K$	แทน	จำนวนข้อคำถาม
$S_i^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของแต่ละข้อ
$S_t^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนทั้งฉบับ

6.2.4 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน สถิติเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง  
ค่าเฉลี่ยคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา  
การตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับในระดับอุดมศึกษา และระยะเวลาติดตามผล โดย  
ใช้การทดสอบค่าที่ *t-test (Dependent)* (กาญจนา วัฒนา, 2548)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \quad \text{เมื่อ} \quad df = N - 1$$

เมื่อ $t$	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนน ก่อนและหลังการทดลอง
$\Sigma D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคน
$\Sigma D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคน ยกกำลังสอง
$(\Sigma D)^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างคะแนนในแต่ละคนทั้งหมด ยกกำลังสอง
$N$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มทดลอง



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ซึ่งมีผลการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

#### 2. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่ (t – Distribution)
n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
**	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็นตาราง ดังนี้

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
ก่อนทดลอง	28	3.39	.55	2.92	.00**
หลังทดลอง	28	3.69	.35		

\*\*  $p < 0.01$

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
หลังทดลอง	28	3.69	.35	2.36	.02
ระยะติดตามผล	28	3.89	.34		

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ไม่แตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

##### 1.3 สรุปผล

ผลการวิจัย สรุปได้ ดังนี้

1.3.1 หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.2 ระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตาม

## 2. อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต สามารถนำประเด็นมาอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

2.1 หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาแล้ว นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงมากกว่าก่อนได้รับการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของนิตยา อุทการ (2552, น. 76) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ วรณิศา ปลอดภัย (2555, น. 72) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ได้ผลการวิจัย คือ (1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา วิเคราะห์เอกสารวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญมาพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวจากแนวคิดของโรเจอร์สและคำนึงถึงคุณลักษณะสำคัญที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ เพื่อออกแบบกิจกรรมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา จนได้กรอบแนวคิดที่เป็นโครงสร้างและเนื้อหากิจกรรมที่เหมาะสม ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาซึ่ง



จัดทำในลักษณะของสื่อประสม มีการดำเนินกิจกรรม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน เพื่อให้ นักเรียนสามารถสรุปเป็นแนวคิดในการนำไปใช้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริง ทั้งนี้กิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรมจะมีความต่อเนื่องกัน โดยเริ่มจากกิจกรรมปฐมนิเทศ จนถึงกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เพื่อปรับสภาพและกระตุ้นให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ตัวเองอย่างเป็นลำดับ พร้อมสร้างบรรยากาศในการส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ควบคู่ไปด้วย อีกทั้ง นักเรียนกลุ่มทดลองได้มีการเตรียมความพร้อมทางด้านวิชาการเพื่อเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามาก่อนข้างดี จึงเต็มใจและให้ความร่วมมือให้ผู้วิจัยได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาช่วยให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาเพิ่มขึ้น

**2.2 ระยะเวลาติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อไม่แตกต่างจากหลังการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 2** แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองยังคงมีทักษะการตระหนักรู้ต่อการเลือกการศึกษาต่ออยู่อย่างเหมาะสมทั้งหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ัญญสูวีร์ นงนุช (2552, น. 76) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเองด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ เป็นไท เทวินทร์ (2556, น. 80) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อหลังการทดลองสูงกว่าทักษะดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง จะเห็นได้ว่า ภายหลังจากปัจฉิมนิเทศกิจกรรมแนะแนวไปแล้ว 2 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองยังคงมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาเหมือนเดิม

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

3.1.1 ผู้ที่ต้องการนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาควรศึกษารายละเอียดควบคู่กับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนนำไปใช้

3.1.2 ผู้ที่ต้องการนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไปใช้ควรศึกษาให้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายและรายละเอียดอื่นๆ ก่อนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดของนักเรียน

3.1.3 ผู้ที่ต้องการนำชุดกิจกรรมแนะแนวและแบบวัดไปใช้ควรปรับปรุงให้เหมาะสมกับบริบทที่ตรงตามความเป็นจริงในสถานศึกษาของท่าน

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมมากขึ้น

3.2.2 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนการศึกษาต่อเพื่อเตรียมความพร้อมในอนาคต





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ

## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. (2544). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544*. กรุงเทพฯ: ครูสภา  
ลาดพร้าว.
- กัญฐิกา กิตติเอกชัย. (2546). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ปกครองนักเรียนในจังหวัด  
ภาคใต้ในการส่งบุตรหลานศึกษาต่อ ณ อิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2542). *การวิเคราะห์สถิติ: สถิติเพื่อการตัดสินใจ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:  
จุฬาลงกรณ์วิทยาลัย
- กาญจนา สุพรรณคง. (2549). *การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง. (การค้นคว้าแบบอิสระ  
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กาญจนา วัฒนา. (2548). *การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ธนพรการพิมพ์.
- ขวัญหทัย สถาปนาสกุล. (2540). *ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดการเลือกต่อคณะต่างๆ ใน  
สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรณีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขต  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- เจียน วันทนียตระกูล. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา*. เชียงใหม่: ส.ทรัพย์การพิมพ์.
- ชัชวาล เรื่องประพันธ์. (2543). *สถิติพื้นฐานพร้อมตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วย โปรแกรม Minitab  
SPSS และ SAS*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชิดาพันธุ์ มูลผล. (2552). *การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีของแมคเคลแลนด์เพื่อเสริมสร้าง  
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (วิทยานิพนธ์  
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, กรุงเทพฯ.
- ณรงค์ กลิ่นมาลัย. (2551). *มูลเหตุจูงใจในการศึกษาต่อระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงใน  
วิทยาลัยการอาชีพ จังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล, นครราชสีมา.

- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ดวงฤดี กิตติจารุคุลย์. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและความตระหนักด้านการบริหารจัดการความเสี่ยง กรณีศึกษา: บริษัทนำเข้าส่งออกแห่งหนึ่ง. (การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเนชั่น, ลำปาง.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทศนา แจมมณี. (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ. นิชนเอดเวอร์ซิง กรุ๊ป.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2546). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิตยา อุทการ. (2552). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- นุชจรี ชูโชติ และปราณี แซ่ลิ้ม. (2545). เส้นทางสู่นาคตเมื่อจบ ม.6. กรุงเทพฯ: บัณฑิตแนะแนว.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2531). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สามเจริญพานิช.
- บุญประสิทธิ์ ลีตระกูล. (2543). ปัจจัยจูงใจที่มีต่อการเลือกเข้าศึกษาต่อที่วิทยาลัยเทคนิคมหาสารคามของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง. (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ปณิชกา จีรพรชัย. (2553). การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- ปิยนากู สิทธิฤทธิ์. (2549). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปรีมาพร แสงพยับ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- เป็นไท เทวินทร์. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสักจังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พรทรัพย์ ชื่นในเมือง. (2554). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมมารีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศจังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พรเพชร โคลตรสิงห์. (2542). ผลของชุดแนะแนวอาชีพแบบกลุ่มต่อความตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านฝื่อ จังหวัดหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย. (2553). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: อักษรไทย.
- ไพฑูริย์ บุตรสีเจียว. (2548). การศึกษาปัจจัยในการเลือกศึกษาต่อระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงของนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล, นครราชสีมา.
- มนัส จันสุทธีรางกูร. (2548). ความต้องการในการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, เลย.

- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- มะแอน ราโอบ. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความคาดหวังในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จังหวัดปัตตานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- รุ่งทิวา โพธิ์ใต้. (2551). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้  
ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วรรณทร ไตรทิพย์. (2552). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทำประโยชน์ต่อ  
ส่วนรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านถนน (ประสมทรัพย์ประชานุ  
กร) จังหวัดบุรีรัมย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- วรรณิศา ปลอดโปร่ง. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองใน  
การเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- วลีกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการ  
ตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7.  
(การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิญญา เปรมฤทัย. (2545). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าศึกษาต่อในโรงเรียน  
อาชีวศึกษาเอกชนในจังหวัดสมุทรปราการ. สืบค้นจาก  
[http://www.tnrr.in.th/2557/?page=result\\_search&record\\_id=197860](http://www.tnrr.in.th/2557/?page=result_search&record_id=197860)
- สมนึก ภัททิยธนี. (2546). การวัดผลการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กอพลินธุ์: ประสานการพิมพ์.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (ม.ป.ป.). นิยามทางการศึกษา. สืบค้นจาก  
[http://www.onec.go.th/onec\\_web/page.php?mod=Category&categoryID=CNT00001](http://www.onec.go.th/onec_web/page.php?mod=Category&categoryID=CNT00001)

- สิทธิพันธ์ ชยขอดี้ง. (2547). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกมหาวิทยาลัยของนิสิตปริญญา  
มหาบัณฑิตทางการศึกษา: การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มพหุ.* (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สิรินาถย์ กฤษณาธาร. (2552). *ความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานบริษัท การบินไทย จำกัด  
(มหาชน).* (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ปทุมธานี.
- สุชาดา ศิริล้วน. (2540). *ความตระหนักถึงผลกระทบของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีต่อ  
สิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มโรงเรียนกรมสามัญศึกษา ในเขต  
กรุงเทพมหานคร กลุ่มที่ 5.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้  
ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รัชยาพร. (2543). *การบริหารด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ.* กรุงเทพฯ:  
เอเชียแปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.
- อรุณวรรณ สุวรรณกุล. (2554). *การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัด  
เชียงใหม่.* (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อารมณั เพชรชื่น. (2547). *เรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อของนักเรียน  
อาชีวศึกษาเอกชน มหาวิทยาลัยบูรพาจังหวัดชลบุรี.* *วารสารศึกษาศาสตร์*, 15(2),  
65-75.
- อุมาพร สงสุวรรณ. (2551). *ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของ นักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน จิตรลดา.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- อุไร มั่นหมั่น. (2539). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3:  
ศึกษากรณี จังหวัดนครปฐม.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต  
ไม่ได้ตีพิมพ์). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- Bangkok poll. (2557). *ชีวิตเด็ก ม.ปลาย ผู้รั้วมหาวิทยาลัย.* สืบค้นจาก <http://bangkokpoll.bu.ac.th/>.
- Wikipedia. (2553). *ความหมายของมหาวิทยาลัย.* สืบค้นจาก [https://th.wikipedia.org/wiki/](https://th.wikipedia.org/wiki/มหาวิทยาลัย)  
มหาวิทยาลัย
- \_\_\_\_\_. (2553). *ความหมายของวิทยาลัย.* สืบค้นจาก [https://th.wikipedia.org/wiki/](https://th.wikipedia.org/wiki/วิทยาลัย)วิทยาลัย.



- Wikipedia. (2553). *อุดมศึกษา*. สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/อุดมศึกษา>.
- Boeree, C.G. (2006). *Gordon Allport "Personality Theories"*. Retrieve from <http://webpace.ship.edu/cgboer/allport.html>.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Joyce, Phil, and Charlotte Sills. (2001). *Skills In Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage.
- Koffka, K. (1978). *Encyclopedia of the social science*. New York: Macmillan.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.
- Nicole L. Wood. (2012). *Individual Differences in Decision Making As Predictors of Good Decision Making*. (A Thesis Master of Art). Graduate College of Bowling Green State University.
- Rogers, Carl R. (1974). *The Psychology of Adolescence*. New York: Harper and Row.
- Ross, A. O. (1992). *The sense of self: Research and theory*. New York: Springer.
- Stuart M. Dillon (ed.). *Descriptive Decision Making: Comparing Theory with Practice*. (Department of Management Systems) University of Waikato, New Zealand.
- Super, D.E. (1957). *The Psychology of Career*. New York: Harper and Row.
- Tolbert, E.L. (1974). *Counselling For Career Development*. Boston: Houghton Mifflin com.
- Vineeta Sirohi. (ed.). *Vocational Guidance and Career Maturity among Secondary School Students: An Indian Experience*. New Delhi, India: National University of Educational Planning and Administration.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ – สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจวัลย์ ภิญโญศุภสิทธิ์  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยทักษิณ  
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยทักษิณ  
วุฒิการศึกษา การศึกษาศาสตรบัณฑิต (กศ.ด.) จิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสบการณ์หรือความชำนาญ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยทักษิณ
2. ชื่อ – สกุล ครูปิ่นทิพย์ กรณี  
ตำแหน่ง ครูชำนาญการ  
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสตรีภูเก็ต  
วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ) ภาษาอังกฤษ  
ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว และ หัวหน้างานแนะแนว  
โรงเรียนสตรีภูเก็ต
3. ชื่อ – สกุล ครูจิราภรณ์ สักดิ์แก้ว  
ตำแหน่ง ครูชำนาญการ  
สถานที่ทำงาน โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย  
วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) การแนะแนวและการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว และ หัวหน้างานแนะแนว  
โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย





ภาคผนวก ข  
ผลการหาคุณภาพเครื่องมือ

ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง  
ในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา เป็นรายข้อ

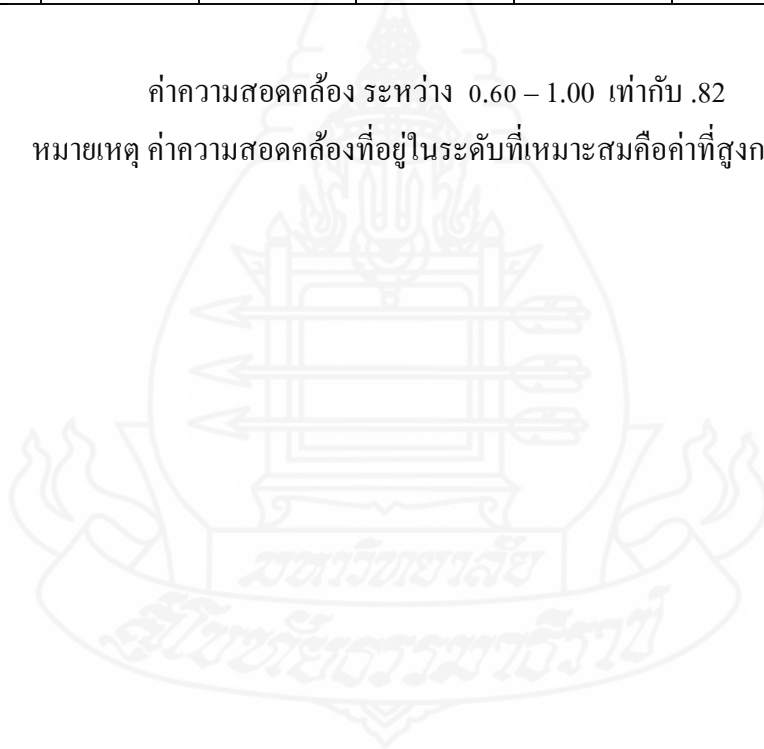
ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4	+1	0	+1	+1	+1	.80
5	+1	+1	-1	+1	+1	.60
6	+1	+1	-1	+1	+1	.60
7	+1	0	+1	+1	+1	.80
8	+1	0	+1	+1	+1	.80
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12	+1	+1	+1	+1	0	.80
13	+1	+1	-1	+1	+1	.60
14	+1	+1	-1	+1	+1	.60
15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
16	+1	+1	-1	+1	+1	.60
17	+1	+1	-1	+1	+1	.60
18	+1	+1	-1	+1	+1	.60
19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
20	+1	+1	-1	+1	+1	.60
21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
23	+1	+1	-1	+1	+1	.60
24	+1	+1	-1	+1	+1	.60

ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ  
ระดับอุดมศึกษา เป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
26	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
28	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
29	+1	+1	-1	+1	+1	.60
30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ค่าความสอดคล้อง ระหว่าง 0.60 – 1.00 เท่ากับ .82

หมายเหตุ ค่าความสอดคล้องที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมคือค่าที่สูงกว่า .50





ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ  
ระดับอุดมศึกษา

ตระหนักรู้ด้านอารมณ์		ค่าความ เที่ยง	ค่าอำนาจ จำแนก
1	ในสภาวะปกติฉันสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้	.55	.94
2	แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตามฉันรู้ว่าตนเองไม่หวั่นไหวและ หวาดกลัว	.61	.94
3	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี	.33	.95
4	ฉันรู้ว่าบุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตได้ด้วย ตัวเองแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้น	.65	.94
5	ฉันเรียนรู้และปรับปรุงวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองจาก ประสบการณ์ในอดีต	.41	.94
6	ฉันรู้สึกอารมณ์ว่าอุ่นสับสนเมื่อต้องตัดสินใจเลือกศึกษาต่อระหว่าง ความชอบของตนกับความต้องการของครอบครัว	.72	.94
7	เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น ถูกสอบสัมภาษณ์ด้วยคำถาม ยาก ฉันสามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างทันที่	.37	.94
8	ฉันรู้สึกละอายใจที่ไม่เตรียมพร้อมต่อการสอบเข้าศึกษาต่อและวิตก กังวลต่อสิ่งที่ได้กระทำลงไปโดยไม่ได้ไตร่ตรองให้รอบคอบ	.36	.94
ค่าความเที่ยง = .81			
ตระหนักรู้ด้านความสนใจ		ค่าความ เที่ยง	ค่าอำนาจ จำแนก
9	ฉันตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ ได้	.70	.94
10	บางครั้งฉันรู้สึกลำบากใจที่ต้องตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในสิ่งที่ไม่ ชอบ	.45	.94
11	ฉันเลือกเรียนคณะและสาขาวิชาที่จบมาแล้วสามารถนำไป ประกอบอาชีพได้	.73	.94
12	คณะและสาขาที่ฉันสนใจต้องการคุณสมบัติที่ไม่ตรงกับแผนการ เรียนของฉัน	.68	.94

ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ  
ระดับอุดมศึกษา (ต่อ)

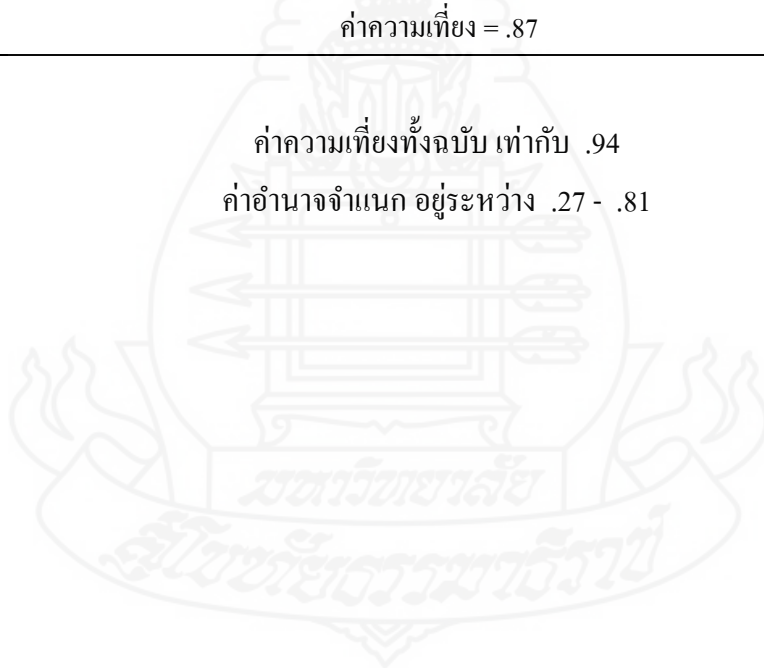
ตระหนักรู้ด้านความสนใจ		ค่าความ เที่ยง	ค่าอำนาจ จำแนก
13	ฉันคิดว่าระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทยมีความซับซ้อน เข้าใจได้ยาก	.35	.95
14	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบการสอบเข้าศึกษา ต่อ	.63	.94
15	ฉันมีเป้าหมายในการเลือกคณะอย่างชัดเจน	.63	.94
16	วิชาที่ใช้ในการสอบคัดเลือกมีความยากเกินความสามารถ	.26	.95
17	ฉันคิดว่าเพิ่มสะสมผลงานเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ฉันได้รับการ คัดเลือกเข้าศึกษาต่อ	.73	.94
18	การสอบสัมภาษณ์เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการตัดสินใจว่าคุณจะได้รับ คัดเลือกเข้าศึกษาต่อหรือไม่	.81	.94
19	ฉันเกิดความลังเลใจเกี่ยวกับอาชีพที่ฉันสนใจ	.70	.94
20	อาชีพที่ฉันเลือกเป็นหนึ่งในอาชีพที่มีความต้องการในอนาคต	.67	.94
21	ฉันรู้สึกว่าผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระได้ จะต้องมีความอดทนและ มั่นใจในตัวเองมาก	.60	.94
22	ฉันชอบอาชีพที่มีความมั่นคง	.61	.94
ค่าความเที่ยง = .89			
ตระหนักรู้ด้านทักษะ		ค่าความ เที่ยง	ค่าอำนาจ จำแนก
23	ฉันคิดว่าระดับผลการเรียนเฉลี่ยรวมมีผลต่อการตัดสินใจเลือกศึกษา ต่อในระดับอุดมศึกษา	.64	.94
24	หากย้อนเวลากลับไปได้ฉันจะขยันเรียนให้มากกว่านี้	.67	.94
25	ฉันรู้ว่าตัวเองชอบและถนัดในการเรียนวิชาใดๆ และจะประกอบ อาชีพที่สอดคล้องกับวิชาที่ชอบอย่างแน่นอน	.74	.94
ค่าความเที่ยง = .80			

ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ  
ระดับอุดมศึกษา (ต่อ)

ตระหนักรู้ด้านบุคลิกภาพ		ค่าความ เที่ยง	ค่าอำนาจ จำแนก
26	ฉันสามารถประเมินบุคลิกภาพของตนเองได้	.66	.94
27	ฉันสำรวจบุคลิกภาพตนเองก่อนตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ	.79	.94
28	ฉันคิดว่าบุคลิกภาพส่วนบุคคลเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ	.70	.94
29	ฉันคิดว่าจะเลือกแนวทางการศึกษาต่อตามลักษณะบุคลิกภาพของฉัน	.72	.94
30	ฉันยังสับสนว่าตัวเองชอบหรือถนัดด้านใด	.72	.94
ค่าความเที่ยง = .87			

ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .94

ค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .27 - .81



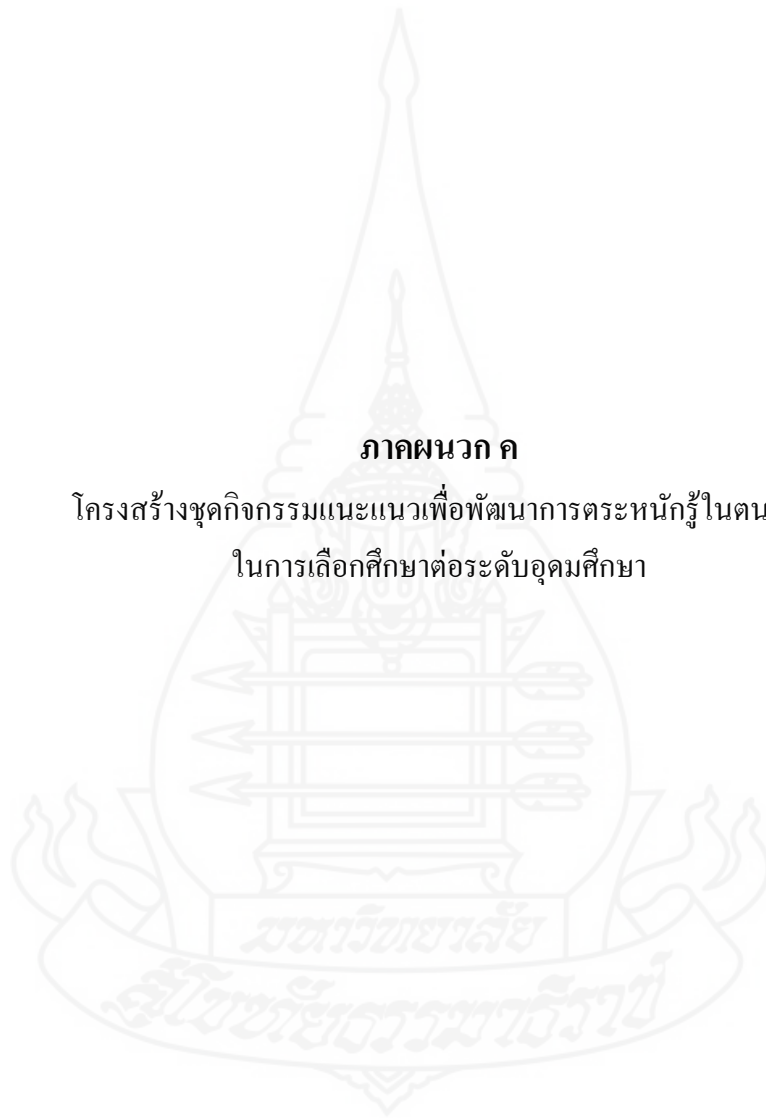
ตารางแสดงความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง  
ในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

ชุดที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	+1	+1	+1	0	+1	0.80
2	+1	+1	+1	+1	+1	+1
3	+1	+1	+1	+1	+1	+1
4	+1	+1	0	+1	+1	0.80
5	+1	+1	0	+1	+1	0.80
6	+1	+1	+1	+1	+1	+1
7	+1	+1	+1	+1	+1	+1
8	+1	+1	+1	0	+1	0.80
9	+1	+1	+1	0	+1	0.80
10	+1	+1	+1	+1	+1	+1
11	+1	+1	+1	+1	+1	+1
12	+1	+1	+1	+1	+1	+1

ค่าความสอดคล้อง ระหว่าง 0.80 – 1.00 เท่ากับ .91  
หมายเหตุ ค่าความสอดคล้องที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมคือค่าที่สูงกว่า .50

**ภาคผนวก ค**

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง  
ในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา



โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อ  
ระดับอุดมศึกษา

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม
1	23 ธันวาคม 2558	ปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว
2	25 ธันวาคม 2558	กำจัดจุดอ่อน
3	6 มกราคม 2559	บุคลิกภาพของฉัน
4	8 มกราคม 2559	วิธีควบคุมตนเอง
5	13 มกราคม 2559	ผ่อนคลายความเครียด
6	15 มกราคม 2559	เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบ ม.6
7	20 มกราคม 2559	รู้จักคณะ
8	22 มกราคม 2559	ระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย
9	27 มกราคม 2559	เทคนิคการสอบสัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงาน
10	29 มกราคม 2559	รู้จักงานให้ใกล้ชิด
11	3 กุมภาพันธ์ 2559	สาขาอาชีพในอนาคต
12	5 กุมภาพันธ์ 2559	ปัจฉิมนิเทศ





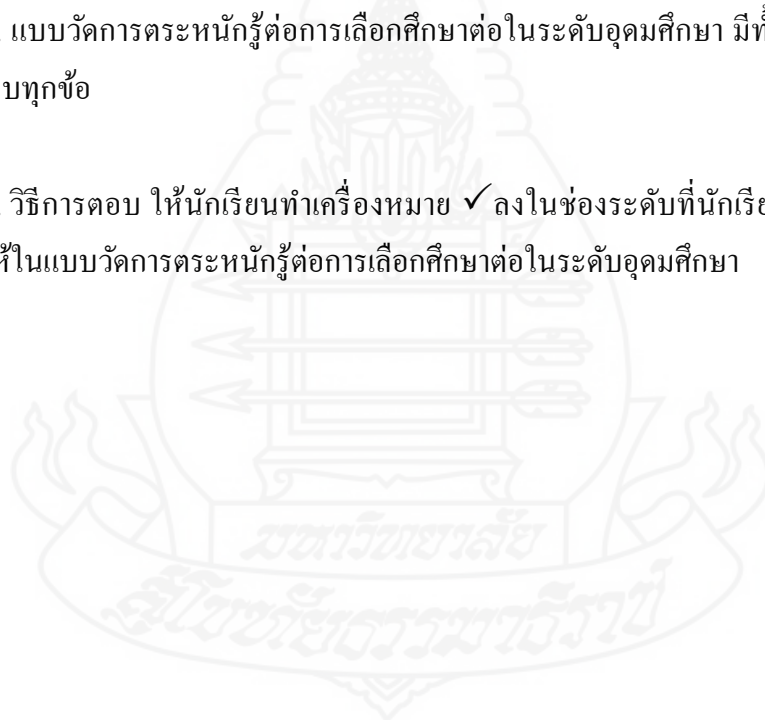
**ภาคผนวก ง**

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา  
และ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

## แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

### คำชี้แจง

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และ เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลคำตอบที่นักเรียนตอบไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ซึ่งไม่มีผลเสียต่อนักเรียนและผลการเรียนของนักเรียนขอให้นักเรียนตอบตรงกับความ เป็นจริงมากที่สุด
2. แบบวัดการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มีทั้งหมด 30 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ
3. วิธีการตอบ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับที่นักเรียนเลือกแต่ละด้านที่กำหนด ให้ในแบบวัดการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา





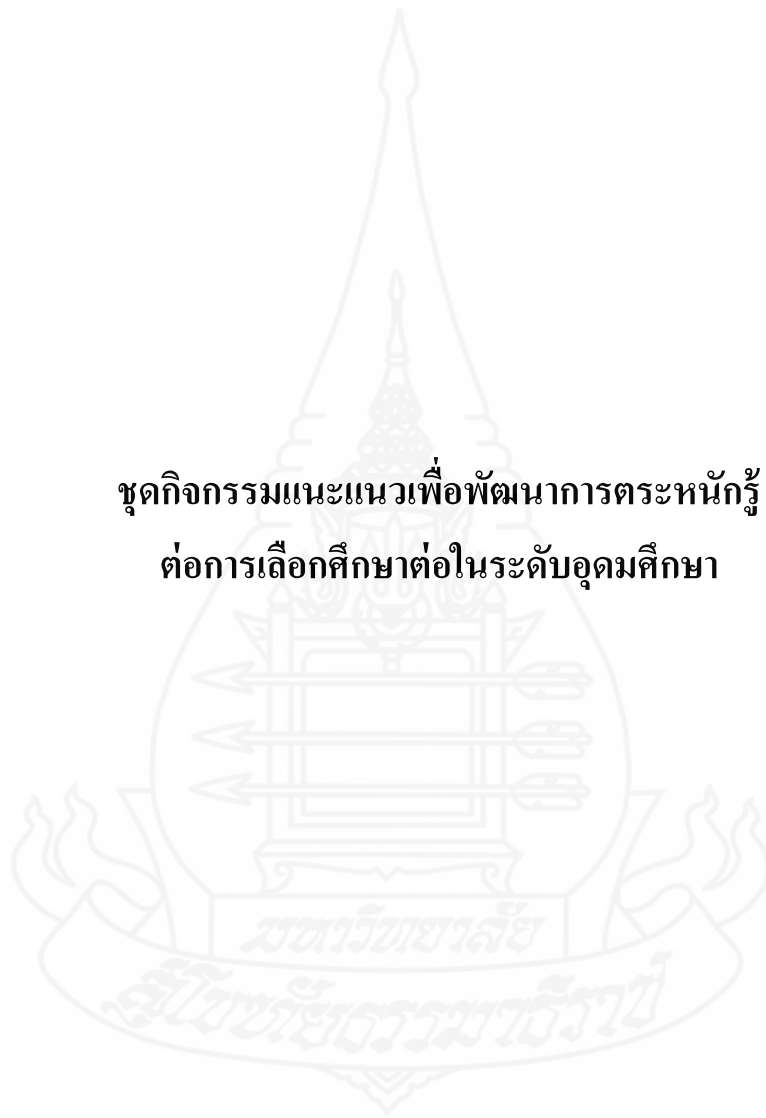
ข้อ	ข้อความ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านอารมณ์</b>						
1	ในสภาวะปกติฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้					
2	แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตามฉันรู้ว่าตนเองไม่หวั่นไหวและหวาดกลัว					
3	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี					
4	ฉันรู้ว่าบุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวเองแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้น					
5	ฉันเรียนรู้และปรับปรุงวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองจากประสบการณ์ในอดีต					
6	ฉันรู้สึกอารมณ์ว่าวุ่นสับสนเมื่อต้องตัดสินใจเลือกศึกษาต่อระหว่างความชอบของตนกับความต้องการของครอบครัว					
7	เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น ถูกสอบสัมภาษณ์ด้วยคำถามยาก ฉันสามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างทันที่					
8	ฉันรู้สึกละอายใจที่ไม่เตรียมพร้อมต่อการสอบเข้าศึกษาต่อและวิตกกังวลต่อสิ่งที่ได้กระทำลงไปโดยไม่ได้ไตร่ตรองให้รอบคอบ					
<b>ด้านความสนใจ</b>						
9	ฉันตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจได้					
10	บางครั้งฉันรู้สึกลำบากใจที่ต้องตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในสิ่งที่ไม่ชอบ					
11	ฉันเลือกเรียนคณะและสาขาวิชาที่จบมาแล้วสามารถนำไปประกอบอาชีพได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	คณะและสาขาที่ฉันสนใจต้องการคุณสมบัติที่ไม่ตรงกับแผนการเรียนของฉัน					
13	ฉันคิดว่าระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทยมีความซับซ้อน เข้าใจได้ยาก					
14	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบการสอบเข้าศึกษาต่อ					
15	ฉันมีเป้าหมายในการเลือกคณะอย่างชัดเจน					
16	วิชาที่ใช้ในการสอบคัดเลือกมีความยากเกินความสามารถ					
17	ฉันคิดว่าเพิ่มสะสมผลงานเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ฉันได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ					
18	การสอบสัมภาษณ์เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการตัดสินใจว่าคุณจะได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อหรือไม่					
19	ฉันเกิดความลังเลใจเกี่ยวกับอาชีพที่ฉันสนใจ					
20	อาชีพที่ฉันเลือกเป็นหนึ่งในอาชีพที่มีความต้องการในอนาคต					
21	ฉันรู้สึกว่าผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระได้ จะต้องมีความอดทนและมั่นใจในตัวเองมาก					
22	ฉันชอบอาชีพที่มีความมั่นคง					
<b>ด้านทักษะ</b>						
23	ฉันคิดว่าระดับผลการเรียนเฉลี่ยรวมมีผลต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา					
24	หากย้อนเวลากลับไปได้ฉันจะขยันเรียนให้มากกว่านี้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านทักษะ</b>						
25	ฉันรู้ว่าตัวเองชอบและถนัดในการเรียนวิชาใดๆ และจะประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับวิชาที่ชอบอย่างแน่นอน					
<b>ด้านบุคลิกภาพ</b>						
26	ฉันสามารถประเมินบุคลิกภาพของตนเองได้					
27	ฉันสำรวจบุคลิกภาพตนเองก่อนตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ					
28	ฉันคิดว่าบุคลิกภาพส่วนบุคคลเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ					
29	ฉันคิดว่าจะเลือกแนวทางการศึกษาต่อตามลักษณะบุคลิกภาพของฉัน					
30	ฉันยังสับสนว่าตัวเองชอบหรือถนัดด้านใด					



ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้  
ต่อการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา



## คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาได้สร้างขึ้นเพื่อตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต การจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้กระบวนการประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นทำกิจกรรมขั้นสรุปกิจกรรม

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 12 กิจกรรม รวมปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 12 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ โดยบางกิจกรรมจะมีเอกสารเพิ่มเติม เช่น ใบความรู้ ใบงาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม
1	23 ธันวาคม 2558	ปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว
2	25 ธันวาคม 2558	กำจัดจุดอ่อน
3	6 มกราคม 2559	บุคลิกภาพของฉัน
4	8 มกราคม 2559	วิธีควบคุมตนเอง
5	13 มกราคม 2559	ผ่อนคลายความเครียด
6	15 มกราคม 2559	เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบ ม.6
7	20 มกราคม 2559	รู้จักคณะ
8	22 มกราคม 2559	ระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย
9	27 มกราคม 2559	เทคนิคการสอบสัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงาน
10	29 มกราคม 2559	รู้จักงานให้ใกล้ขีด
11	3 กุมภาพันธ์ 2559	สาขาอาชีพในอนาคต
12	5 กุมภาพันธ์ 2559	ปัจฉิมนิเทศ

## กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจวิธีการและข้อปฏิบัติรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยกับนักเรียนในระหว่างการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง ฉันคือใคร
2. แบบวัดการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูกล่าวต้อนรับนักเรียนในโอกาสเปิดภาคเรียนใหม่และสำรวจรายชื่อนักเรียนที่เข้าเรียนมีจำนวนครบหรือไม่
2. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว ม.6 ภาคเรียนที่ 2
3. ครูพูดคุยกับนักเรียนถึงความสำคัญของการเรียนกิจกรรมแนะแนวและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการเข้าเรียนกิจกรรมแนะแนว
4. ครูสุ่มถามนักเรียน 3 – 5 คนพูดคุยสอบถามถึงกิจกรรมที่นักเรียนทำในช่วงปิดภาคเรียนที่ผ่านมา
5. ครูให้นักเรียนทำใบงาน ฉันคือใคร และครูรวบรวมใบงานของนักเรียนเพื่อศึกษาทัศนคติและ ให้คำปรึกษานักเรียนต่อไป
6. ครูแจกแบบวัดการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามเพิ่มเติม
8. ครูนัดหมายให้นักเรียนนำสมุดแสดงผลการเรียนรู้มาใช้เพื่อบันทึกผลการเรียนในคาบต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

## กิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต

### ผู้สอน นางสาวปรนภัก ใจสุภาพ

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศกิจกรรม แนะแนว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการและข้อปฏิบัติรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยกับนักเรียนในระหว่างการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว</li> </ol>
2	กำจัดจุดอ่อน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนประเมินผลการเรียนของตนเองตามสภาพจริง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนเสนอแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงผลการเรียนของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของผลการเรียนต่อการเลือกศึกษาต่อในอนาคต</li> </ol>
3	บุคลิกภาพของฉัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะ และบุคลิกภาพที่ตนเองสนใจ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจคุณสมบัติของคณะสาขาที่สอดคล้องกับอาชีพ</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีจุดมุ่งหมายในการเลือกศึกษาต่อได้เหมาะสมกับตนเอง</li> </ol>
4	การควบคุมตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนรู้ระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง</li> <li>2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการควบคุมตนเองในชีวิตประจำวันได้</li> </ol>
5	ผ่อนคลาย ความเครียด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนรับรู้และเข้าใจระดับความเครียดของตนเอง</li> <li>2. นักเรียนค้นพบวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม</li> </ol>
6	เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบ ม.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถเลือกแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบ ม.6 ได้</li> <li>2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ศักยภาพของตนต่อการเลือกแนวทางการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม</li> </ol>
7	รู้จักคณะ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคณะวิชาต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกคณะที่ตนสนใจ</li> </ol>

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
		3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการตัดสินใจ และวางแผนเลือกศึกษาต่อ
8	ระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทย</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนทราบองค์ประกอบและขั้นตอนในระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทย</li> <li>3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกวิธีในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกในระบบการสอบในประเทศไทย</li> <li>4. เพื่อให้ นักเรียนมีความพร้อมในการสอบคัดเลือก</li> </ol>
9	เทคนิคการสอบสัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเทคนิคและวิธีการสอบสัมภาษณ์ให้เกิดประสิทธิภาพ</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนมีบุคลิกภาพที่พร้อมต่อการสอบสัมภาษณ์</li> <li>3. เพื่อให้ นักเรียนสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการสร้างสรรค์เพิ่มสะสมผลงาน</li> <li>4. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักตนเอง</li> </ol>
10	รู้จักงานให้ใกล้ชิด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตัวเอง</li> </ol>
11	สาขาอาชีพในอนาคต	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาขาอาชีพในอนาคต</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ตนสนใจ</li> <li>3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการตัดสินใจและวางแผนเลือกอาชีพที่เหมาะสม</li> </ol>
12	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนได้สำรวจตนเองหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อ</li> <li>2. เพื่อขอบใจนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อ</li> </ol>



## ใบงาน เรื่อง ฉันคือใคร

ข้อมูลส่วนตัวของฉัน

ชื่อ.....สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

อายุ.....เบอร์โทรศัพท์.....

ชื่อบิดา.....สกุล.....

อาชีพ.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ชื่อมารดา.....สกุล.....

อาชีพ.....

เบอร์โทรศัพท์.....



ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ชอบและไม่ชอบ

1. อาชีพ.....

เหตุผลที่ชอบ.....

2. อาชีพ.....

เหตุผลที่ไม่ชอบ.....



## กิจกรรมที่ 2 กำจัดจุดอ่อน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนประเมินผลการเรียนของตนเองตามสภาพจริง
2. เพื่อให้นักเรียนเสนอแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงผลการเรียนของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของผลการเรียนต่อการเลือกศึกษาต่อในอนาคต

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. แบบฟอร์มระเบียบแสดงผลการเรียน
2. สมุดแสดงผลการเรียน

### สาระสำคัญ

การสำรวจตนเองด้านการเรียนเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ทราบว่าตนเองเรียนได้ดีในวิชาใด และอ่อนวิชาใด ระดับผลการเรียนเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถของนักเรียนและทำให้เห็นถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองและเพื่อนร่วมชั้นเรียน และเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณาเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในอนาคต ซึ่งจะทำให้นักเรียนตระหนักได้ว่าความสามารถของแต่ละคนมีข้อจำกัดแตกต่างกัน คุณค่าของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ความแตกต่างนี้จะทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในการเห็นคุณค่าของทั้งตัวเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะอื่นๆต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### สื่อและอุปกรณ์

เอกสารแบบฟอร์มระเบียบแสดงผลการเรียน

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำสนทนาโดยยกตัวอย่างนักเรียนที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งมีทั้งผู้ที่สำเร็จการศึกษาและผู้ที่ไม่สำเร็จการศึกษาในเวลา 3 ปี พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงกรณีตัวอย่างทั้งสองกรณีว่ามีเหตุปัจจัยที่แตกต่างกันอย่างไร
2. ครูสรุป โดยเน้นให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการสำรวจและพัฒนาหรือปรับปรุงการเรียนของตนเองอย่างต่อเนื่อง

### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครูแจกกระเป๋ียนแสดงผลการเรียนรู้และสมุดแสดงผลการเรียนรู้ของนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนบันทึกผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ลงในแบบฟอร์มกระเป๋ียนแสดงผลการเรียนรู้ของตนเอง

2. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการเรียนของตนเองในแต่ละภาคเรียน และ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยรวม 5 ภาคเรียน โดยดูจากกระเป๋ียนแสดงผลการเรียนรู้

3. ครูสุ่มถามนักเรียน โดยให้นักเรียนเสนอแนวทางพัฒนา หรือ ปรับปรุงผลการเรียนของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

### ขั้นสรุปกิจกรรม

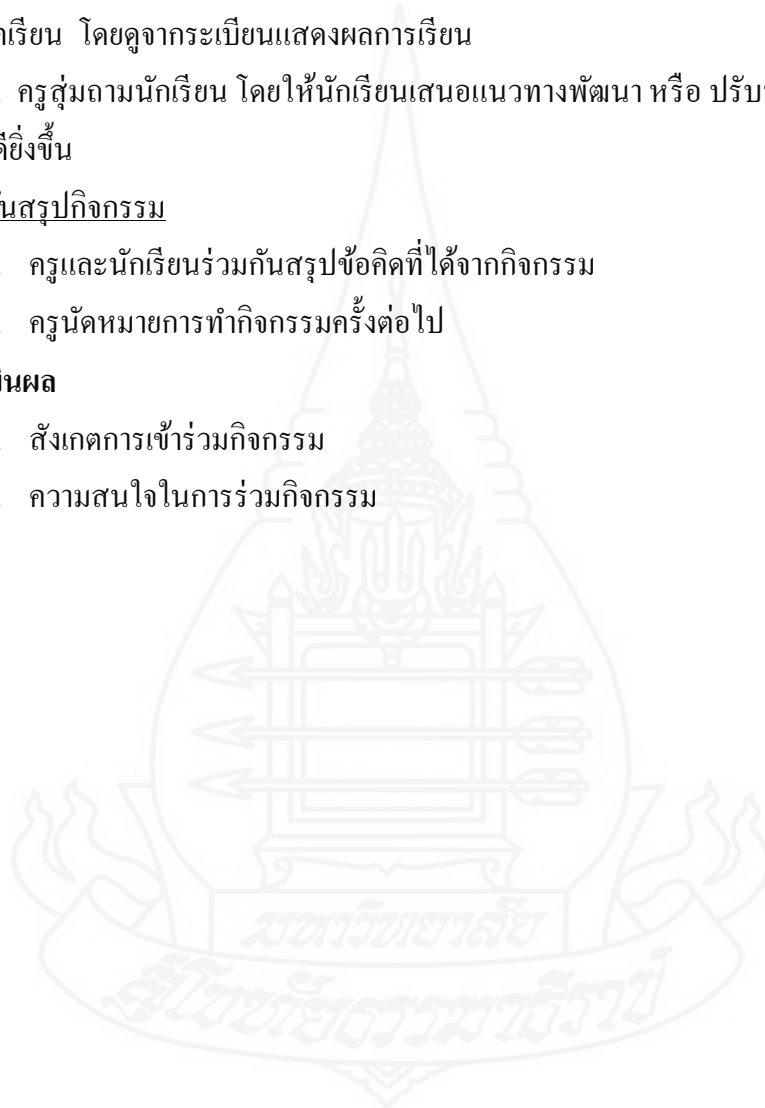
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

2. ครูนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม



(ตัวอย่าง)

ชื่อ - สกุล.....  
แผนการเรียน.....

ระเบียบแสดงผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีภูเก็ต

เลขประจำตัว.....  
ม. 4/..... เลขที่.....  
ม. 5/..... เลขที่.....  
ม. 6/..... เลขที่.....

ม. 4 ปี 25.....										ม. 5 ปี 25.....										ม. 6 ปี 25.....						
ภาคเรียนที่ 1					ภาคเรียนที่ 2					ภาคเรียนที่ 1					ภาคเรียนที่ 2					ภาคเรียนที่ 1						
รายวิชา	รหัส	หน่วยกิต	เกรด	แก้ตัว	เรียนซ้ำ	รายวิชา	รหัส	หน่วยกิต	เกรด	แก้ตัว	เรียนซ้ำ	รายวิชา	รหัส	หน่วยกิต	เกรด	แก้ตัว	เรียนซ้ำ	รายวิชา	รหัส	หน่วยกิต	เกรด	แก้ตัว	เรียนซ้ำ			
สาระพื้นฐาน					สาระพื้นฐาน					สาระพื้นฐาน					สาระพื้นฐาน											
สาระเพิ่มเติม					สาระเพิ่มเติม					สาระเพิ่มเติม					สาระเพิ่มเติม											
แนะแนว					แนะแนว					แนะแนว					แนะแนว					แนะแนว						
นค.ที่เรียน					นค.ที่เรียน					นค.ที่เรียน					นค.ที่เรียน					นค.ที่เรียน						
นค.ที่ได้					นค.ที่ได้					นค.ที่ได้					นค.ที่ได้					นค.ที่ได้						
นค.สะสม					นค.สะสม					นค.สะสม					นค.สะสม					นค.สะสม						
เกรดเฉลี่ย					เกรดเฉลี่ย					เกรดเฉลี่ย					เกรดเฉลี่ย					เกรดเฉลี่ย						
เกรดเฉลี่ยสะสม					เกรดเฉลี่ยสะสม					เกรดเฉลี่ยสะสม					เกรดเฉลี่ยสะสม					เกรดเฉลี่ยสะสม						

### กิจกรรมที่ 3 บุคลิกภาพของฉัน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะ และบุคลิกภาพที่ตนเองสนใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจคุณสมบัติของคณะสาขาที่สอดคล้องกับอาชีพ
3. เพื่อให้นักเรียนมีจุดมุ่งหมายในการเลือกศึกษาต่อได้เหมาะสมกับตนเอง

ระยะเวลา 1 คาบ คาบละ 50 นาที

#### สื่อและอุปกรณ์

1. แบบทดสอบบุคลิกภาพ
2. คอมพิวเตอร์
3. อินเทอร์เน็ต

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

#### สาระสำคัญ

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยส่วนรวมของแต่ละบุคคลอันมีอิทธิพลต่อความรู้  สึกของผู้พบเห็นแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอกและภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจัง บุคลิกภาพแบบใช้ปัญญาและมีความคิดแบบนักวิชาการ บุคลิกภาพแบบศิลปิน บุคลิกภาพแบบบริการสังคมและชอบสมาคม บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ บุคลิกภาพแบบขี้มั่นและมีระเบียบแบบแผน

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำเสนอเกี่ยวกับความต้องการด้านการประกอบอาชีพของนักเรียนในอนาคต โดยให้นักเรียน 2 – 3 คนเสนอชื่ออาชีพที่ตนเองสนใจพร้อมบอกลักษณะเด่นของอาชีพนั้นๆ
2. ครูเปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม

##### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำแบบทดสอบบุคลิกภาพผ่าน เว็บไซต์ [www.admissionpremium.com](http://www.admissionpremium.com) ในหัวข้อโปรแกรมรู้จักตัวเอง พร้อมชี้แจงจุดประสงค์ของการทำแบบทดสอบและขั้นตอนการทำแบบทดสอบ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบบุคลิกภาพในคาบกิจกรรมแนะแนว ครูนัดหมายให้นักเรียนนำสรุปผลบุคลิกภาพของตนเองมาให้ครูเมื่อทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว
3. ครูอธิบายให้นักเรียนทราบว่าบุคลิกภาพของมนุษย์แบ่งออกเป็น 6 ลักษณะ ซึ่งยึดตามทฤษฎีบุคลิกภาพของ John L Holland พร้อมอธิบายถึงอาชีพที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพนั้นๆ

4. ครูเสนอขอตัวแทนห้อง 1 – 2 คน นำสรุปผลนุคลิกภาพของตนเองมาอภิปรายเป็นตัวอย่างแก่เพื่อนในชั้นเรียน

5. ครูสรุปผลนุคลิกภาพของตัวแทนห้อง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

#### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. ครูนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

#### **การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม



## กิจกรรมที่ 4 การควบคุมตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการควบคุมตนเองในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน วิธีควบคุมตนเอง

### สาระสำคัญ

การควบคุมตนเองเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมและเป็นสิ่งสำคัญต่อการเลือกและตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเอง การแสดงออกใดๆก็ตามล้วนเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต ดังนั้นการจะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขบุคคลจำเป็นต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ รู้จักควบคุมตนเองทั้งกายและใจและมีระเบียบวินัย

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูกล่าวถึงความสำคัญของการควบคุมตัวเองต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การถูกเยาะเย้ย ด่าทอ การถูกรังแก การถูกว่ากล่าวจากครูอาจารย์ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครูสุ่มถามนักเรียนว่ามีวิธีในการควบคุมตัวเองอย่างไร โดยครูสร้างสถานการณ์ตัวอย่าง 3 หัวข้อ ให้นักเรียนเลือกมาเพียง 1 สถานการณ์พร้อมบอกวิธีในการควบคุมตนเอง
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 – 6 คน สมาชิกในกลุ่มระดมสมองหาวิธีในการควบคุมตัวเอง พร้อมสรุปลงในใบงาน
3. ครูสุ่มตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาบอกเล่าถึงวิธีการควบคุมตนเองหน้าชั้นเรียน พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนกลุ่มอื่นซักถามเพิ่มเติม
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม ดังนี้ การที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องอยู่ในระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์ของสังคม การรู้จักฝึกควบคุมตนเองเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้น จะสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีงาม เพื่อผลที่มีคุณค่าในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับการกระทำตัวทั้งสิ้น

### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. ครูนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

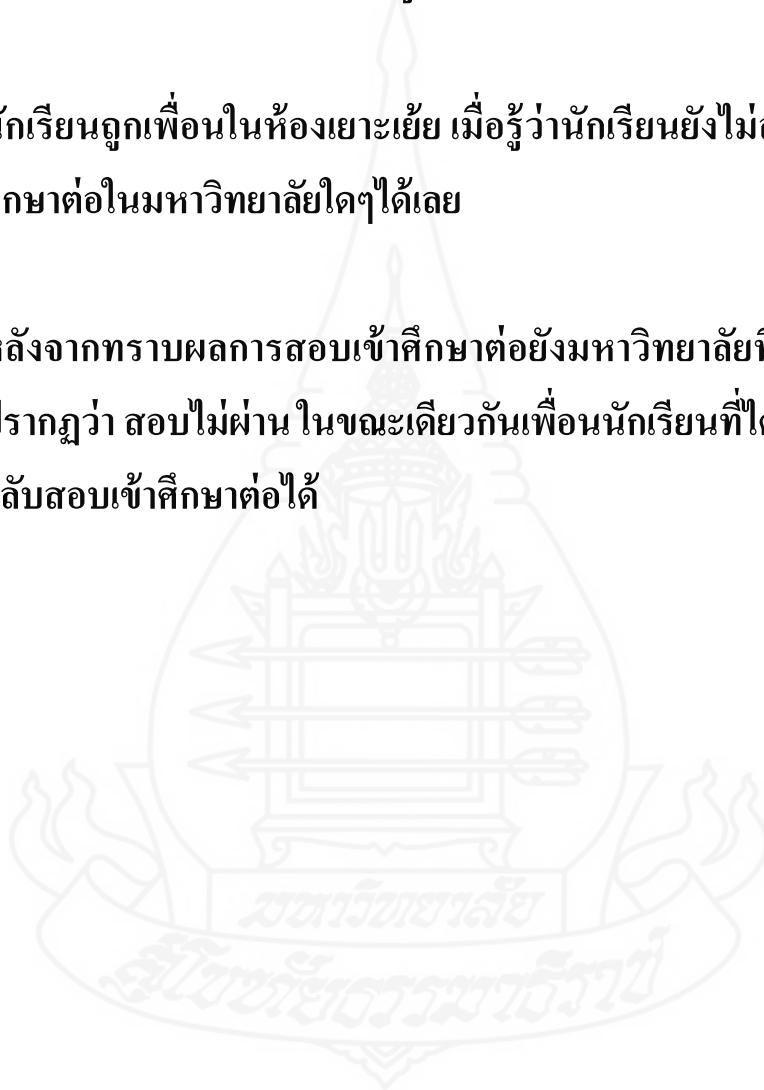
1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม





## สถานการณ์

1. นักเรียนถูกแม่พูดเปรียบเทียบระดับผลการเรียนกับลูกของเพื่อนแม่ที่เรียนในระดับชั้นเดียวกันแต่อยู่คนละโรงเรียน
2. นักเรียนถูกเพื่อนในห้องเยาะเย้ย เมื่อรู้ว่ามีนักเรียนยังไม่สามารถสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยใดๆได้เลย
3. หลังจากทราบผลการสอบเข้าศึกษาต่อยังมหาวิทยาลัยที่ตัวเองต้องการปรากฏว่า สอบไม่ผ่าน ในขณะที่เดียวกันเพื่อนนักเรียนที่ได้ไปสอบด้วยกันกลับสอบเข้าศึกษาต่อได้





ใบงาน วิธีควบคุมตนเอง




สถานการณ์ 

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วิธีควบคุมตนเอง 

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

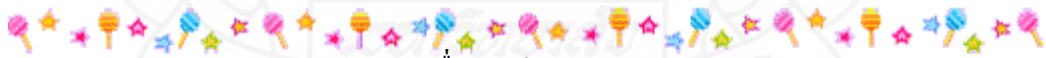
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



รายชื่อสมาชิก ม. 6/\_\_\_\_\_

1. ชื่อ \_\_\_\_\_ สกุล \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_
2. ชื่อ \_\_\_\_\_ สกุล \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_
3. ชื่อ \_\_\_\_\_ สกุล \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_
4. ชื่อ \_\_\_\_\_ สกุล \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_
5. ชื่อ \_\_\_\_\_ สกุล \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_
6. ชื่อ \_\_\_\_\_ สกุล \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_
7. ชื่อ \_\_\_\_\_ สกุล \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

## กิจกรรมที่ 5 ผ่อนคลายความเครียด

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรับรู้และเข้าใจระดับความเครียดของตนเอง
2. นักเรียนค้นพบวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง
2. ข่าวและคลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับความเครียด

### สาระสำคัญ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัยและทุกเวลา เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับวิธีการของแต่ละคนว่าจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้เบาบางลงได้อย่างไร ฉะนั้นการเรียนรู้การผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญ และการให้ความสนใจต่อเทคนิคการจัดการกับความเครียดจะช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้น

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำเสนอข่าวและคลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับความเครียดให้นักเรียนดู
2. ครูและนักเรียนสนทนาถึงสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากหลายปัจจัย เช่น จากตนเอง

สิ่งแวดล้อม ครอบครัว การทำงาน

3. ครูสอบถามความคิดเห็นนักเรียนว่าขณะนี้นักเรียนมีความทุกข์ วิตกกังวล เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง และสิ่งเหล่านั้นทำให้นักเรียนรู้สึกเครียดไหม หากนักเรียนเกิดความเครียดแล้วนักเรียนอยากจะทราบไหมว่าขณะนี้ตนเองมีความเครียดอยู่ระดับใด

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. นักเรียนทำแบบวัดความเครียดของสวนปรุง เพื่อตรวจสอบตนเองว่ามีความเครียดระดับใด พร้อม แปลผล

2. ครูสุ่มจากกลุ่มตัวอย่าง 3 – 4 คน ออกมาบอกผลสรุปจากแบบทดสอบ พร้อมวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุอะไรและมีวิธีแก้ไขอย่างไร ครูเปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงสาเหตุของความเครียดและวิธีแก้ไขเพิ่มเติม

3. ครูสุ่มถามความคิดเห็นนักเรียนถึงวิธีการขจัดความเครียดที่ได้ผลและไม่ได้ผล โดยให้วิเคราะห์จากประสบการณ์ของตนเอง และหากไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดซึ่งแสดงออกมาเป็นอาการที่เห็นได้ชัดอย่างไรบ้าง

### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่าได้รับประโยชน์หรือได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม ครูช่วยสรุปเพิ่มเติม
2. ครูนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### **การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม



## แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ

### (Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

**คำชี้แจง** ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาคุณมีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย  ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย และดิน					
5	รู้สึกวาท้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กลัมน้ำแข็งหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย					
รวม						
รวมคะแนนทั้งหมด						

ที่มา : แบบวัดความเครียดสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การแปลผล : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

## การให้คะแนนและการแปลผล

### การให้คะแนน

ตอบ	1 / ไม่รู้สึกเครียด	ให้คะแนน 1 คะแนน
	2 / รู้สึกเครียดเล็กน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
	3 / รู้สึกเครียดปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
	4 / รู้สึกเครียดมาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
	5 / รู้สึกเครียดมากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
ไม่ตอบ		ให้คะแนน 0 คะแนน

### การแปลผล

คะแนน 0-24 หมายถึง เครียดน้อย

คะแนน 25-42 หมายถึง เครียดปานกลาง

คะแนน 43-62 หมายถึง เครียดสูง

คะแนน 63 ขึ้นไป หมายถึง เครียดรุนแรง

### ระดับความเครียด

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคมบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแควคุมตัวเอง ไม่ได้เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆตามมาได้ง่าย

## กิจกรรมที่ 6 เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบ ม.6

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถเลือกแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบม.6 ได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ศักยภาพของตนต่อการเลือกแนวทางการศึกษาต่อได้อย่าง

เหมาะสม

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบชั้น ม.6
2. ใบความรู้ แนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.6
3. กระดาษ A4 สำหรับทำ mind map
4. สีไม้และสีเมจิก
5. อินเทอร์เน็ต

### สาระสำคัญ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรต่างๆ ของมหาวิทยาลัย และคุณสมบัติที่รับนักเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าศึกษาต่ออย่างกว้างขวางและเพียงพอจะทำให้ นักเรียนสามารถเลือกและกำหนดแนวทางการศึกษาต่อได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แบ่งเป็นคนที่เกิดวันคู่ และ วันคี่ โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันเสนอชื่อสถาบันที่รับนักเรียนจบชั้น ม.6 ทั้งรัฐและเอกชน
2. ครูนำเสนอแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.6 เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและบอกเป้าหมายของตนเองแบบย่อ

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบชั้น ม. 6 ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบ ม.6 และ ศึกษาเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต
2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำ mind map ลงบนกระดาษแข็ง A4 ในหัวข้อ “แนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบ ม.6 ” พร้อมตกแต่งให้สวยงาม
3. สุ่มนักเรียน 3-4 คน นำ mind map ของตัวเองออกมานำเสนอแนวทางการศึกษาต่อที่นักเรียนสนใจ



4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. นักเรียนช่วยกันสรุปให้ความสำคัญของการวางแผนการศึกษาต่อที่เหมาะสมกับตนเอง
2. ครูสรุปและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

**การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม





## เปิดโลกทัศน์ เมื่อจบ ม.6



### จบ ม.6

- ➔ 1. ศึกษาต่อมหาวิทยาลัยปิด ได้แก่ จุฬาฯ ม.เกษตร ม.มหิดล ม.ขอนแก่น ม.เชียงใหม่ ม.ธรรมศาสตร์ ม.ศิลปากร ม.ทักษิณ ม.มหาสารคาม ม.นครสวรรค์ ม.ศรีนครินทรวิโรฒ ม.เทคโนโลยีสุรนารี ม.วลัยลักษณ์ ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ม.บูรพา ม.สงขลานครินทร์ สถาบันเทคโนโลยีฯ ลาดกระบัง ม.อุบลราชธานี ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ม.นาฏราชราชนครินทร์ ม.แม่ฟ้าหลวง ม.นครพนม ม.แม่โจ้ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
- ➔ 2. ศึกษาต่อมหาวิทยาลัยเปิด ได้แก่ ม.รามคำแหง ม.สุโขทัยธรรมมาธิราช
- ➔ 3. ศึกษาต่อมหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่ ม.หอการค้าไทย ม.ศรีปทุม ม.กรุงเทพ ม.ธุรกิจ ม.บัณฑิตย ม.อีสต์สมิธัญ ม.สยาม ม.รังสิต ม.เกริก ม.เอเชียอาคเนย์ ม.พายัพ ม.ราชธานี ม.วงษ์สวัสดิกุล ม.ภาคกลาง ม.โยนก ม.อีสเทิร์นเอเชีย ม.เซนต์จอห์น ม.คริสเตียน ม.นอร์ท – เชียงใหม่ ว.รัชต์ภาคย์ ม.หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ว.คฤชธานี ว.ศรีโสภณ ม.เจ้าพระยา ม.หาดใหญ่ ม.นานาชาติแสตมฟอร์ด ม.นานาชาติแปซิฟิก ม.เอเชีย ม.รัตนบัณฑิต ว.นานาชาติเซนต์เทเรซา ม.กรุงเทพธนบุรี สถาบันเทคโนโลยีไทย – ญี่ปุ่น
- ➔ 4. ศึกษาต่อด้านพยาบาล – สาธารณสุข ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลทหารบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
- ➔ 5. ศึกษาต่อด้านทหาร – ตำรวจ ได้แก่ โรงเรียนจ่าอากาศ โรงเรียนนายสิบทหารบก โรงเรียนแผนที่กรมแผนที่ทหาร โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
- ➔ 6. ศึกษาต่อสถาบันอุดมศึกษาของรัฐอื่นๆ ได้แก่ สถาบันพลศึกษา ม.เทคโนโลยีราชมงคล ว.การชลประทาน วิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันการอาชีวศึกษา สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- ➔ 7. สถานศึกษาด้านวิชาชีพอื่นๆ ได้แก่ สถาบันการบินพลเรือน ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โรงเรียนพาณิชย์นาวี โรงเรียนวิชาการ โรงแรมแห่ง โรงแรมโอเรียนเต็ล โรงเรียนสถานฝึกอบรมทางวิชาการนำเข้าและส่งออก โรงเรียนการไปรษณีย์

## แนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.6

### 1. พิจารณาจากตัวเอง

เพื่อทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง นักเรียนจะต้องรู้จักวิเคราะห์และสำรวจตนเอง และพิจารณาลักษณะรวมๆ ของตนเองทุกแง่มุม จนเกิดความเข้าใจและรู้ในข้อดีหรือข้อบกพร่องอย่างแท้จริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ดังนี้

**1.1 อุปนิสัยและบุคลิกภาพ** คือ ลักษณะและคุณสมบัติทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ รูปร่าง กิริยาท่าทาง หน้าตา การแสดงออก อารมณ์ น้ำเสียง การพูดจา ไหวพริบ ความเชื่อมั่น รู้จักกาลเทศะ ความสามารถพิเศษ ความถนัดที่แท้จริง ทักษะ ทักษะ ความสนใจและค่านิยมของตัวเอง การค้นพบตัวเองมีหลายวิธี เช่น การทำแบบทดสอบความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ

**1.2 สติปัญญา** คือ ความสามารถในการคิดค้น หาเหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ สื่อความหมาย

การแสดงออกให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ซึ่งอาจดูได้จากผลการเรียนที่ผ่านมา

**1.3 สุขภาพอนามัยและลักษณะทางร่างกาย** คือ ความแข็งแรง อ่อนแอ โรคประจำตัว ความสูง น้ำหนัก ความผิดปกติทางสายตา ความพิการของอวัยวะบางส่วนในร่างกาย จะเห็นได้ว่าในบางสาขาวิชาได้มีการกำหนดเกี่ยวกับคุณสมบัติเฉพาะของผู้ที่จะเข้าศึกษาไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในภายหลังซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา และในการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต ซึ่งแม้มีความพร้อมด้านต่างๆ แต่ถ้าขาดคุณสมบัติเฉพาะในด้านนี้สถาบันอุดมศึกษาก็ไม่อาจรับเข้าไปศึกษาต่อได้

**1.4 เป้าหมายในชีวิต** โดยทั่วไปนักเรียนจะไม่ค่อยสนใจที่จะวางเป้าหมายให้กับตนเองมากนัก ไม่ว่าจะเป็นการเลือกสาขาวิชาเรียน การเลือกอาชีพ ส่วนใหญ่จะเลือกเป้าหมายตามเพื่อนตามความนิยม ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยที่ไม่รู้จะอย่างไรกับอนาคตของตนเอง การวางแผนเป้าหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลควรจะรู้ว่าเขาต้องการอะไรกับชีวิตของเขา ทั้งนี้การวางแผนจะต้องวางอยู่บนรากฐานของความเป็นจริงของแต่ละบุคคลด้วย

**1.5 สภาพเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัว** การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่มุ่งเน้นด้านวิชาชีพชั้นสูงเฉพาะด้าน เพื่อสนองต่อการพัฒนาประเทศ ดังนั้น การศึกษาในระดับนี้จึงจำเป็นที่จะต้องใช้จ่ายในการศึกษาเป็นจำนวนมากกว่าการศึกษาในระดับอื่นๆ โดยเฉพาะบางวิชา ผู้ที่เข้าศึกษาต้องเสียค่าใช้จ่ายในการฝึกปฏิบัติ ค่าเครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ ปีละเป็นจำนวนมาก แต่ในปัจจุบันสถาบันการศึกษาภาครัฐและเอกชนก็ได้พยายามจัดสรรและจัดหาทุนการศึกษา

เพื่อสงเคราะห์ผู้ที่ประสบปัญหาด้านทุนทรัพย์ในการศึกษาไว้ให้นักศึกษาได้ขอกู้ หรือกู้ยืมเงิน เพื่อการศึกษาแล้ว

**2. พิจารณาโลกของอาชีพ** ก่อนที่บุคคลจะตัดสินใจศึกษาต่อในสาขาวิชาใด เขาจะต้องตัดสินใจแล้วว่า จะเลือกประกอบอาชีพใดในอนาคต แล้วจึงทำการสำรวจศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการทำงาน ความก้าวหน้า แนวโน้มตลาดแรงงาน ความต้องการทางสังคมในปัจจุบันและอนาคต เพื่อวางแผนการศึกษาต่อในการก้าวไปสู่อาชีพนั้นที่ต้องการ

**3. โลกของการศึกษา** ควรรู้จักแสวงหาข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการศึกษา โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษา ในแง่ของหลักสูตร สาขาวิชา การจัดการศึกษา ระยะเวลาในการศึกษา สถานที่ตั้ง วิธีการรับเข้าศึกษา คุณสมบัติ เฉพาะของแต่ละสาขาวิชา ค่าใช้จ่าย สวัสดิการ การบริการ วุฒิเมื่อสำเร็จการศึกษา ทั้งนี้ไม่ควรยึดมั่นกับสถาบันใดสถาบันหนึ่งจนเกินไป

**4. ตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ** เป็นการรวบรวมข้อมูลที่ได้ มาประกอบการตัดสินใจให้เหมาะสมกับตนเองและเป็นไปได้มากที่สุด หากต้องการความมั่นใจเพิ่มเติมในการตัดสินใจสามารถขอคำปรึกษาได้จากผู้ปกครองและอาจารย์แนะแนวได้

ที่มา : บัณฑิตแนะแนว



## กิจกรรมที่ 7 รู้จักคณะ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคณะวิชาต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย
2. เพื่อให้นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกคณะที่ตนสนใจ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการตัดสินใจและวางแผนเลือกศึกษาต่อ

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสาร คณะในฝันและสาขาวิชาที่ชอบ
2. กระดาษ A4
3. สีไม้ และ สีเมจิก

### สาระสำคัญ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรคณะ / สาขาวิชาที่เปิดสอนในสถาบันอุดมศึกษา และ รายละเอียดเกี่ยวกับเกณฑ์และคุณสมบัติของคณะ / สาขาวิชาที่สถาบันอุดมศึกษากำหนด รวมถึง การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อทั้งทางรัฐและเอกชน จะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจเลือก แนวทางศึกษาต่อของนักเรียน

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูนำเสนอเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.6 พร้อมสุ่มถามนักเรียน 3 – 5 คน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายการศึกษาต่อของตนเอง

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษาเอกสาร คณะในฝันและสาขาวิชาที่ชอบ หรือ ระเบียบการของมหาวิทยาลัยตามที่สนใจ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
2. ครูให้นักเรียนทำแผ่นพับ สรุปรายละเอียดคณะและสาขาที่สนใจ ลงในกระดาษขนาด A4 แบบหนาโดยให้นักเรียน สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องในอินเทอร์เน็ต หรือ จากระเบียบการมหาวิทยาลัย ซึ่งต้องมีรายละเอียด 4 ส่วนดังนี้ 1. ข้อมูลคณะ 2. ข้อมูลสาขาวิชาเอก 3. ข้อมูลการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อแยกประเภทการสอบ 4. การประกอบอาชีพหลังจบการศึกษา พร้อม ตกแต่งให้สวยงาม
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลงานของตนเองและเพื่อนร่วมชั้นเรียน

### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. นักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญของการวางแผนการศึกษาต่อที่เหมาะสมกับตนเอง และครูเปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนซักถามข้อสงสัย
2. ครูสรุปและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม



## กิจกรรมที่ 8 ระบบการสอบเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทย
2. เพื่อให้นักเรียนทราบองค์ประกอบ และขั้นตอนในระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกในระบบการสอบในประเทศไทย
4. เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมในการสอบคัดเลือก

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

Power Point เรื่อง ระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย

### สาระสำคัญ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าศึกษาต่อสถาบันต่าง ๆ ด้วยการสอบประเภทต่างๆ อาทิ รับตรง/สอบตรง ระบบโควตา ระบบรับตรงกลาง (Clearing house) และการสอบระบบกลาง Admission เกณฑ์คุณสมบัติที่สถาบันการศึกษา/คณะ/ประเภทวิชา หรือสาขาวิชาต่างๆ กำหนด ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับการรับสมัคร การคัดเลือก คุณสมบัติ วัน เวลา รับสมัคร เงื่อนไขข้อตกลงต่างๆ จะทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกสมัครเข้าศึกษาต่อสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทยของสถาบันต่าง ๆ มีการสอบคัดเลือกกี่ประเภท และสุ่มถามนักเรียน 3 – 4 คน ว่าสนใจเข้าศึกษาต่อยังสถาบันใดบ้าง ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมถึงเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ พร้อมบอกคุณสมบัติที่สำคัญ

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครูนำเสนอคุณสมบัติที่สำคัญพร้อมอธิบายรายละเอียดผ่าน Power Point เรื่อง ระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย
2. ครูสุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คน ให้แสดงความคิดเห็น โดยวิเคราะห์และเปรียบเทียบการสอบคัดเลือกประเภทต่างๆ
3. ครูอธิบายคุณสมบัติพิเศษในการพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อของสถาบันต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น ทุนการศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐ และ มหาวิทยาลัยเอกชน เป็นต้น และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูสรุปให้นักเรียนเห็นว่าระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในประเทศไทย เป็นกระบวนการการสอบคัดเลือกเพื่อคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเข้าศึกษาต่อยังสถาบันนั้น ๆ ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นการสอบประเภทไหนก็ล้วนสำคัญทั้งสิ้น

### **การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม





## กิจกรรมที่ 9 เทคนิคการสอบสัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงาน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเทคนิคและวิธีการสอบสัมภาษณ์ให้เกิดประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนมีบุคลิกภาพที่พร้อมต่อการสอบสัมภาษณ์
3. เพื่อให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการสร้างสรรค์เพิ่มสะสมผลงาน
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. Power point เรื่อง เทคนิคการสอบสัมภาษณ์
2. Power point เรื่อง เพิ่มสะสมผลงาน

### สาระสำคัญ

การสอบสัมภาษณ์ คือ การสื่อสารระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ถูกสัมภาษณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ที่ผู้สัมภาษณ์ต้องการจะรู้จัก ผู้ถูกสัมภาษณ์ทุกแง่มุม การที่ผู้สัมภาษณ์จะรู้จักผู้ถูกสัมภาษณ์ในระยะเวลาอันสั้นนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายๆส่วน และข้อมูลโดยสรุปจากเพิ่มสะสมผลงานของนักเรียนประกอบด้วย

เพิ่มสะสมผลงาน คือ การสะสมงานอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อแสดงถึงผลงานความก้าวหน้า และผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนในส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของการเรียนรู้ในรายวิชา การรวบรวมงานจะต้องครอบคลุมถึงการที่นักเรียนมีส่วนร่วมในการเลือกเนื้อหาทบทวน การตัดสินใจให้ระดับคะแนน รวมทั้งเป็นหลักฐานที่สะท้อนการประเมินตนเองของนักเรียน

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครุณำนักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญของการสอบสัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงาน
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คน บอกสิ่งที่นักเรียนรู้เกี่ยวกับการทำเพิ่มสะสมผลงาน และ ข้อคำถามตัวอย่างในการสอบสัมภาษณ์
3. ครุณำสนทนาพร้อมอธิบายถึงความสำคัญของการสอบสัมภาษณ์และทำเพิ่มสะสมผลงาน

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครุอธิบายความสำคัญของการสอบสัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงานผ่าน Power Point เรื่อง เทคนิคการสอบสัมภาษณ์ และ Power point เรื่อง เพิ่มสะสมผลงาน

2. สร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนเข้ารับการสัมภาษณ์ โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 3 คน

คนที่ 1 เป็นผู้สัมภาษณ์

คนที่ 2 เป็นผู้ถูกสัมภาษณ์

คนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์แล้วเปลี่ยนบทบาทกันจนครบทั้ง 3 บทบาท

#### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ครูสุ่มตัวแทนนักเรียน 2-3 คน ออกมาอภิปราย และเปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนซักถามถึงสิ่งที่ได้รับจากสถานการณ์จำลอง

2. ครูช่วยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของแฟ้มสะสมผลงาน

#### **การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม



## กิจกรรมที่ 10 รู้จักงานให้ใกล้ซิด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ
2. เพื่อให้นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตัวเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการเลือกศึกษาต่อที่สอดคล้องกับอาชีพในอนาคต

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพประกอบอาชีพอิสระ และ วิดีทัศน์แนะนำอาชีพ
2. อินเทอร์เน็ต
3. ใบงาน อาชีพที่ฉันสนใจ

### สาระสำคัญ

การให้นักเรียนได้สำรวจอาชีพที่มีในท้องถิ่นจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้นักเรียนได้เห็นกลุ่มทางการศึกษาต่อที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ เห็นคุณค่าของงานอาชีพต่างๆ และเกิดเจตคติที่ดีต่องานอาชีพต่อไปในอนาคต

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำภาพการประกอบอาชีพมาให้ให้นักเรียนดู เช่น อาชีพค้าขาย แพทย์ พยาบาล สถาปนิก ช่างซ่อม เจ้าของกิจการ ฯลฯ และพูดคุยถึงผู้ที่ประสบความสำเร็จในการสร้างงานอาชีพในท้องถิ่น และระดับโลก

2. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์ตัวอย่างอาชีพ เพื่อศึกษาวิธีการสัมภาษณ์และรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 – 7 คน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาอาชีพอิสระ กลุ่มละ 1 อาชีพ (ห้ามซ้ำกัน) โดยหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เขียนสรุปลงในใบงาน อาชีพที่ฉันสนใจ

2. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มรายงานสรุปอาชีพอิสระที่ตนสนใจหน้าชั้นเรียน และเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ต่างกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูสรุปสาระสำคัญที่ได้จากตัวอย่างอาชีพ

#### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม







## กิจกรรมที่ 11 สาขาอาชีพในอนาคต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาขาอาชีพในอนาคต
2. เพื่อให้นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ตนสนใจ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและวางแผนเลือกอาชีพที่เหมาะสม

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. Power point เรื่อง สาขาอาชีพอนาคตในประเทศไทย
2. Power point เรื่อง สาขาอาชีพอนาคตในต่างประเทศ

### สาระสำคัญ

ในปัจจุบันมีสาขาอาชีพใหม่ที่กำลังเติบโตในอนาคตอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค จึงทำให้ผู้ประกอบการต้องจ้างแรงงานเพิ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มทำให้เกิดตำแหน่งงานใหม่หลายตำแหน่ง ขณะเดียวกันความต้องการแรงงานนี้ที่เพิ่มขึ้นนี้กลับไม่สอดคล้องกับภาวะยุคเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นแบบผันผวน ไม่นั่นคง ดังนั้น บุคคลจึงจำเป็นต้องมีการไตร่ตรองหาแนวทางเลือกศึกษาต่อที่ต่อเนื่องสู่การประกอบอาชีพที่สอดคล้องกันหรือมีความหลากหลายเพื่อสร้างคุณค่าและเพิ่มโอกาสให้กับตนเองได้ในอนาคต

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนหลับตาและจินตนาการว่าในอีก 7 ปีข้างหน้า นักเรียนมองว่าตนเองกำลังทำงานอะไรอยู่ในสิ่งแวดล้อมการทำงานอย่างไร มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร
2. ครูสุ่มนักเรียน 3 – 4 คน ออกมาเล่าให้เพื่อนฟังหน้าชั้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลว่าเหตุใดจึงมองภาพตัวเองเช่นนั้น

#### ขั้นทำกิจกรรม

1. ครูนำเสนอสนทนาเกี่ยวกับภาวะความต้องการแรงงานด้านสายงานต่างๆ โดยยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย เช่น อาชีพแพทย์ วิศวกร สถาปนิก มัคคุเทศก์ พนักงานโรงแรม พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน นักวิเคราะห์ทางการเงิน ฯลฯ
2. ครูนำเสนอสาขาอาชีพอนาคตในประเทศไทย ที่มีความต้องการในตลาดแรงงานระยะอีก 5 – 10 ปีข้างหน้า ผ่าน Power point เรื่อง สาขาอาชีพอนาคตในประเทศไทย และ สาขาอาชีพอนาคตในต่างประเทศ

### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. นักเรียนช่วยกันสรุปอาชีพที่มีความสำคัญและต้องการสูงในประเทศไทย และ ในต่างประเทศ
2. นักเรียนและครูช่วยกันสรุปอาชีพที่มีความต้องการทั้งในตลาดแรงงานไทยและต่างประเทศที่คล้ายคลึงกันและครูสรุปกิจกรรมเพิ่มเติม

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม





## กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ระยะเวลา 1 คาบ 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

แบบวัดการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

### สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องของอารมณ์ บุคลิกภาพ ความสนใจ และทักษะที่มีของตนเอง โดยสำรวจวิเคราะห์ตนเองจากการพิจารณา สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการรู้จักและเข้าใจตนเองในการเลือกศึกษาต่อ รวมถึง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเองอย่างลึกซึ้ง

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินการการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อ ตั้งแต่ เริ่มต้นจนถึงวันนี้ว่านักเรียนได้รับประโยชน์ และข้อคิดที่จะเป็นแนวทางในการเลือก การวางแผน การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาและเลือกอาชีพในอนาคตอย่างไรบ้าง

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนนำเสนอประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากชุดกิจกรรมแนะแนว

#### ขั้นสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อ และกล่าวขบใจนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ จากกิจกรรมนักเรียนสามารถ นำผลของการตระหนักรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการเลือกศึกษาต่อ และการเลือกอาชีพในอนาคต ได้อย่างเหมาะสม

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม



ภาคผนวก จ

โครงสร้าง นิยามปฏิบัติการ

นิยามตัวแปร	กิจกรรม	แบบวัด
<p>1. ด้านอารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับอารมณ์ความรู้สึก สามารถจัดการความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสม</p>	<p><b>ครั้งที่ 1 กิจกรรมที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>4. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน</p> <p>5. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง</p> <p>6. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการและข้อปฏิบัติรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยกับนักเรียนในระหว่างการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว</p> <p><u>การประเมินผล</u></p> <p>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p> <p><b>ครั้งที่ 4 กิจกรรมที่ 4 เรื่อง การควบคุมตนเอง</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนรู้ระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง</p> <p>4. นักเรียนสามารถบอกวิธีการควบคุมตนเองในชีวิตประจำวันได้</p> <p><u>การประเมินผล</u></p> <p>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p> <p><b>ครั้งที่ 5 กิจกรรมที่ 5 เรื่อง ผ่อนคลายความเครียด</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>3. นักเรียนรับรู้และเข้าใจระดับความเครียดของตนเอง</p> <p>4. นักเรียนค้นพบวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม</p>	<p>ข้อที่ 1 – 8</p>

นิยามตัวแปร	กิจกรรม	แบบวัด
	<p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol> <p><b>ครั้งที่ 12 กิจกรรมที่ 12 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสรุปชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อการเลือกศึกษาต่อ</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	
<p>2. ด้านความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบพอใจ ต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำในสิ่งนั้น ๆ ได้แก่ ความสนใจในการเลือกแผนการเรียน ความสนใจในการเลือกคณะ ความสนใจในอาชีพ</p>	<p><b>ครั้งที่ 6 กิจกรรมที่ 6 เรื่อง โลกกว้างทางการศึกษา</b></p> <p><b>เมื่อจบ ม.6</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. นักเรียนสามารถเลือกแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบ ม.6 ได้</li> <li>4. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ศักยภาพของตนต่อการเลือกแนวทางการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol> <p><b>ครั้งที่ 7 กิจกรรมที่ 7 เรื่อง รู้จักคณะ</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคณะวิชาต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกคณะที่ตนสนใจ</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>	<p>ข้อ 9 - 22</p>

นิยามตัวแปร	กิจกรรม	แบบวัด
	<p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 8 กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ระบบการสอบคัดเลือก เข้าศึกษาต่อในประเทศไทย <u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องระบบ การสอบคัดเลือกในประเทศไทย</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนทราบองค์ประกอบ และขั้นตอน ในระบบการสอบคัดเลือกในประเทศไทย</li> <li>3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกวิธีในการเตรียมตัว สอบคัดเลือกในระบบการสอบในประเทศไทย</li> <li>4. เพื่อให้ นักเรียนมีความพร้อมในการสอบ คัดเลือก <u>การประเมินผล</u></li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 9 กิจกรรมที่ 9 เรื่อง เทคนิคการสอบ สัมภาษณ์และเพิ่มสะสมผลงาน <u>วัตถุประสงค์</u></li> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเทคนิค และวิธีการสอบสัมภาษณ์ให้เกิดประสิทธิภาพ</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนมีบุคลิกภาพที่พร้อมต่อการสอบ สัมภาษณ์</li> <li>3. เพื่อให้ นักเรียนสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการ สร้างสรรค์เพิ่มสะสมผลงาน</li> <li>4. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักตนเอง <u>การประเมินผล</u></li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	

นิยามตัวแปร	กิจกรรม	แบบวัด
	<p><b>ครั้งที่ 10 กิจกรรมที่ 10 เรื่อง รู้จักงานให้ใกล้ชิด</b> <b>วัดดูประสงค์</b></p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ ที่ตนเองสนใจ</p> <p>4. เพื่อให้ นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่เหมาะสมกับตัวเอง</p> <p>5. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการเลือกอาชีพในอนาคต</p> <p><u>การประเมินผล</u></p> <p>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p> <p><b>ครั้งที่ 11 กิจกรรมที่ 11 เรื่อง สาขาอาชีพในอนาคต</b> <b>วัดดูประสงค์</b></p> <p>4. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาขาอาชีพในอนาคต</p> <p>5. เพื่อให้ นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ที่ตนสนใจ</p> <p>6. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการตัดสินใจและวางแผนเลือกอาชีพที่เหมาะสม</p> <p><u>การประเมินผล</u></p> <p>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</p> <p><b>ครั้งที่ 2 กิจกรรมที่ 2 เรื่อง กำจัดจุดอ่อน</b> <b>วัดดูประสงค์</b></p> <p>1. เพื่อให้ นักเรียนประเมินผลการเรียนของตนเองตามสภาพจริง</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียนเสนอแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงผลการเรียนของตนเอง</p>	

นิยามตัวแปร	กิจกรรม	แบบวัด
<p>3. ด้านทักษะ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถ ความถนัดหรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทักษะในกลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษา และพลศึกษา</p>	<p>3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของผลการเรียนต่อการเลือกศึกษาต่อในอนาคต</p> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	<p>ข้อที่ 23 - 25</p>
<p>4. ด้านบุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยรวมพฤติกรรมภายนอกและภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจัง บุคลิกภาพแบบใช้ปัญญาและมีความคิดแบบนักวิชาการ บุคลิกภาพแบบศิลปิน บุคลิกภาพแบบบริการ สังคมและชอบสมาคม บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ บุคลิกภาพแบบยึดมั่นและมีระเบียบแบบแผน</p>	<p><b>ครั้งที่ 3 กิจกรรมที่ 3 เรื่อง บุคลิกภาพของฉัน</b> <b>(ใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพของ John L Holland)</b></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะ และบุคลิกภาพที่ตนเองสนใจ</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจคุณสมบัติของคณะสาขาที่สอดคล้องกับอาชีพ</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีจุดมุ่งหมายในการเลือกศึกษาต่อได้เหมาะสมกับตนเอง</li> </ol> <p><u>การประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	<p>ข้อที่ 26 - 30</p>

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวปรนภัก ใจสุภาพ
วัน เดือน ปีเกิด	10 ตุลาคม 2526
สถานที่เกิด	จังหวัดน่าน
ประวัติการศึกษา	สาขาวิชาเอกจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ (ศศ.บ.) วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสตรีภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
ตำแหน่ง	ครู คศ.1

