

การพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

The Development of Guidance Activity Based on Metacognition Strategies to Enhance Self - Awareness of 10th Grade Student

วรรณนิภา คชสวัสดิ์¹, วชิรี แสงบุญเรือง^{2*}, พิจิตรา ธงพานิช³

Wannipa kodsawat¹, Watcharee Sangboonraung^{2*}, Phichittra Tongpanit³

^{1, 2*, 3} สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

^{1, 2*, 3} Curriculum and Instruction, Faculty of Educations, Nakhon Phanom University

*Corresponding author; E-mail: p_nok33@hotmail.com

Received 1 July 2024 Revised 24 November 2024

Accepted 6 December 2024 Available online 23 December 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาคุณลักษณะตามเกณฑ์ของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 2) ศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 3) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 โรงเรียนท่าแร่ศึกษา อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 37 คน วิธีการได้มาของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม ด้วยวิธีการจับสลากโดยมีห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีจำนวน 3 ฉบับ คือ 1) แผนกิจกรรมแนะแนว จำนวน 4 แผน 2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 41 ข้อและ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองในรายวิชาแนะแนว จำนวน 15 ข้อ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนผ่านคุณลักษณะตามเกณฑ์ของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน คิดเป็นร้อยละ 100 แสดงว่านักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและส่งชิ้นงานตามที่กำหนด 2) การตระหนักรู้ในตนเองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 4.08 และทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับสูง 3) ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชาแนะแนวโดยรวมอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนว, กลวิธีเมตาคอกนิชัน, การตระหนักรู้ในตนเอง

ABSTRACT

This research aims to 1) develop the characteristics based on the criteria of guidance activities according to metacognitive strategies for Grade 10 students, 2) study the self-awareness of Grade 10 students, and 3) study the satisfaction with guidance activities according to metacognitive strategies to promote self-awareness among Grade 10 students. The sample group consisted of 37 Grade 10/2 students from Tharae Suksan School, Muang District, Sakon Nakhon Province, in the academic year 2023. The sample was obtained through cluster sampling by drawing lots with classrooms as the sampling units. The research instruments consisted of three parts: 1) Four guidance activity plans, 2) A 41-item self-awareness measurement, and 3) A 15-item student satisfaction questionnaire on guidance activities according to metacognitive strategies to promote self-awareness in the guidance subject. The statistics used included mean and standard deviation. The research findings revealed that 1) students met the criteria characteristics of guidance activities according to metacognitive strategies at 100%, indicating that students participated in the activities and submitted the required work as specified, 2) the self-awareness of Grade 10 students had an overall mean score of 4.08, with all three aspects at a high level, and 3) satisfaction with guidance activities according to metacognitive strategies was at a high level overall in promoting self-awareness in the guidance subject.

Keywords: Guidance Activities, Metacognitive Strategies, Self-Awareness

บทนำ

ในโลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนที่เกิดขึ้น บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงได้ ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่สามารถรับรู้ว่าคุณลักษณะของตนเองนั้นเหมาะสมกับอะไรในแต่ละสถานะ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถตัดสินใจที่ถูกต้องมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันวัยรุ่นที่ขาดการตระหนักรู้ต่อตนเองนั้น จะทำให้สับสนเกี่ยวกับตนเองไม่สามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างถูกต้อง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ส่งผลให้มีปัญหาบุคลิกภาพ และไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังนั้นการตระหนักรู้ต่อตนเอง จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ในสังคมปัจจุบัน (นาถยา คงขาว, 2559)

กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญ คือ เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริม บ่มเพาะ และแก้ไขปัญหาให้บุคคลทุกกลุ่มตามปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถเรียนรู้ เข้าใจปัญหาของตนเอง และคิดหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเอง อีกทั้งยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างบุคคลอีกด้วย (ขวัญหทัย ชัยมงคล, 2559) จากตัวอย่างงานวิจัยของ รุ่งทิพา โพธิ์ไธ (2552) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนหนองบัววิทยายน

จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น และนวนคุณ สาณศิลป์ (2565) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาโดยใช้กระบวนการให้เหตุผลเชิงกรณีที่มีต่อความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เพิ่มขึ้นกว่าก่อนจัดกิจกรรม

จากการที่ผู้วิจัยได้เป็นครูฝึกสอน ซึ่งได้สัมภาษณ์ครูที่ทำหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าแร่ศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ยังขาดความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยพบว่า นักเรียนที่มาขอรับบริการให้คำปรึกษา มักขาดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และยังพบอีกว่านักเรียนบางส่วนไม่มีความมั่นใจในตนเอง จนทำให้ไม่กล้าที่จะแสดงออก ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการเรียนการสอนหรือการทำกิจกรรมของโรงเรียน โดยเมื่อสัมภาษณ์นักเรียนเหล่านั้น ทำให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่านักเรียนไม่ทราบว่าตนเองมีส่วนดีอะไรบ้างและไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นเพราะคิดว่าตนเองจะไม่สามารถทำได้ดีและมีคนที่สามารถทำได้เก่งกว่าตนเองมาก ดังนั้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาการพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในการพัฒนานักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้วยผ่านกิจกรรมแนะแนว โดยกลวิธีเมตาคอกนิชัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. พัฒนาคูณลักษณะตามเกณฑ์ของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ทบทวนวรรณกรรม

1. หลักสูตรแกนกลางแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว

1.1 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวต้องส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ อันจะนำไปสู่สมรรถนะที่สำคัญ 5 ประการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ โดยนำไปบูรณาการในการจัดกิจกรรมตามลักษณะของกิจกรรมแนะแนวที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 อีกทั้งยังต้องส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิตโดยมุ่งจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนและวิถีทัศน์ของสถานศึกษา ที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551 ให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ รวมทั้งด้านส่วนตัวและสังคมเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง เรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการปฏิบัติจนกระทั่งเกิดทักษะชีวิต ตลอดจนครูทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยมีครูแนะแนวเป็นพี่เลี้ยงและประสานงาน

1.2 วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนว

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ อาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.3 ขอบข่ายกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพรู้จักแสวงหา และใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพมีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ
3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รักสิ่งแวดลอม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะชีวิต และสามารถปรับตัว ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.4 แนวการจัดกิจกรรม

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วัสดุภัณฑ์ของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครูผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม
4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา เป็นระดับการศึกษาและชั้นปี
5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมเวลา จัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม และการประเมินผล
6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล
7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม
8. ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน

1.5 การประเมินกิจกรรมแนะแนว

การประเมินกิจกรรมแนะแนว ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครอง มีภารกิจที่รับผิดชอบดังนี้

1. ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยครูผู้จัดกิจกรรมมีภารกิจในการวางแผนการประเมิน ดำเนินการประเมินนำผลการประเมินไปพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ

2. ผู้เรียนอาจมีส่วนร่วมในการวางแผนการประเมิน ประเมินตนเองและเพื่อน ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นในการประเมิน ประเมินผลการพัฒนาผู้เรียน โดยประสานร่วมมือกับครูผู้จัดกิจกรรม ประเมิน บันทึก สรุปผลการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

3. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน ครูผู้จัดกิจกรรมตรวจสอบเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตัดสินผลการประเมินเป็น “ผ่าน” และ “ไม่ผ่าน” ดังนี้

ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงาน/ชิ้นงาน/คุณลักษณะ ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

ไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ผ่านการปฏิบัติกิจกรรม หรือมีผลงาน/ชิ้นงาน/คุณลักษณะไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลวิธีเมตาคอกนิชัน

2.1 ความหมายของกลวิธีเมตาคอกนิชัน

Anderson. (2001) กล่าวว่า เมตาคอกนิชัน หมายถึง การที่ผู้อ่าน มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่าน ของตนเอง สามารถควบคุมการอ่าน ประเมิน วางแผน และจัดระบบการอ่านของตนเองได้

อุษา ชมภูพฤษ (2561) ได้ให้ความหมายว่า คอกนิชันเมตาคอกนิชัน (Metacognition) หมายถึง การรู้คิด การตระหนักรู้ (Awareness) เกี่ยวกับความรู้กระบวนการคิดของบุคคล หรือการที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการคิดของตน สามารถที่จะควบคุมและตรวจสอบการคิดและผลที่เกิดจากการคิดของตนเอง อย่างมีเป้าหมายและมีทิศทาง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการการวางแผน การกำกับติดตาม และการประเมิน ในการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้ไปใช้ทำงานจนสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ทำให้การคิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สุกัญญา กิ่งกลาง (2564) ได้ให้ความหมายว่า เมตาคอกนิชัน (Metacognition) หมายถึง การรู้คิด การตระหนักรู้ (Awareness) เกี่ยวกับความรู้ของกระบวนการคิดของบุคคลหรือการที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการคิดของตน สามารถที่จะควบคุมและตรวจสอบการคิด และผลที่เกิดจากการคิดของตนเองได้อย่างมีเป้าหมายและมีทิศทาง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการ การวางแผน การกำกับติดตาม และการประเมิน ในการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้ไปใช้ทำงานจนสำเร็จ โดยกระบวนการเหล่านี้ทำให้การคิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า กลวิธีเมตาคอกนิชัน การรู้คิด การตระหนักรู้ (Awareness) เกี่ยวกับความรู้กระบวนการคิดของบุคคล ส่งผลดีต่อกระบวนการอันเป็นระบบในระหว่างการแก้ปัญหา และทบทวนและประเมินความสำเร็จของการคิดของตนเอง โดยกระบวนการเหล่านี้ทำให้การคิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 องค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

Wells (2000) ได้แบ่งองค์ประกอบของเมตาคอกนิชัน ดังนี้

1. ความรู้ในเมตาคอกนิชัน ซึ่งแบ่งได้เป็นดังนี้ 1) ความรู้ในเมตาคอกนิชันที่ชัดเจน (Explicit Metacognitive Knowledge) คือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึก และสามารถแสดงความคิดออกมาเป็นคำพูดได้

2) ความรู้ในเมตาคอกนิชันที่ไม่ชัดเจน (Implicit Metacognitive Knowledge) คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึก แต่ไม่สามารถแสดงความคิดออกมาเป็นคำพูดได้

2. ประสบการณ์ในเมตาคอกนิชัน เป็นสิ่งที่สามารถเชื่อมโยงความสับสนทางอารมณ์ในวิธีการที่หลากหลาย

3. กลวิธีควบคุมเมตาคอกนิชัน คือ คำตอบของบุคคลขณะที่มีการควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ของระบบทางปัญญา

ทิตินา แชมมณี และคณะ (2544) สรุปว่าเมตาคอกนิชัน แยกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นการตระหนักรู้ถึง ทักษะ กลวิธี และแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และรู้ว่าต้องทำอะไร (what to do) องค์ประกอบแรกนี้เป็นเรื่องของคนที่บุคคลรู้ถึงสิ่งที่ตนเองคิดและความสอดคล้องกับสถานการณ์การเรียนรู้ รวมไปถึงการแสดงออกในสิ่งที่รู้ออกมาโดยการอธิบายให้ผู้ฟัง สามารถสรุปใจความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้นั้น มีวิธีจำสิ่งนั้นได้ง่าย ตลอดจนการเกิดแบบทดสอบ การวางข้อสอบ และการจดบันทึก ความสามารถในการสะท้อนการคิดของตนเองออกมาในขณะที่อ่านเรื่องราว หรือในการคิดแก้ปัญหาเป็นทักษะทำให้บุคคลทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้รู้ว่าในงานนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้าน การอ่าน การแก้ปัญหา หรืองานอื่นใดที่จะต้องประกอบด้วยสิ่งใดบ้าง ที่จะทำให้การทำงานนั้นเกิดประสิทธิภาพ และทำให้สถานการณ์ในการทำงานนั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 2) ความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) ในการทำงานเพื่อสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จสมบูรณ์นั้น จะต้องรู้ว่า จะทำงานนั้นอย่างไร (how to do) และเมื่อไร (When to do) องค์ประกอบประการที่สองนี้ เป็นความสามารถในการกำกับตนเอง ในขณะที่กำลังคิดแก้ปัญหาซึ่งรวมไปถึงการพิจารณาว่ามีความเข้าใจในสิ่งนั้นหรือไม่ การประเมินความพยายาม ในการวางแผน และขั้นตอนในการทำงาน การทดสอบวิธีการที่ใช้ การตัดสินใจในการใช้เวลา และการใช้ความสามารถที่มีอยู่ และการเปลี่ยนไปใช้วิธี อื่น ๆ เพื่อแก้ปัญหา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าแรศึกษา อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 2 ห้อง รวม 72 คน ซึ่งแต่ละห้องได้จัดนักเรียนคละความรู้ความสามารถพื้นฐานในระดับใกล้เคียงกัน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 จำนวน 37 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

2.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 4 กิจกรรมโดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านบุคลิกภาพ
- 2) ด้านอารมณ์และความรู้สึก
- 3) ด้านความสนใจที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ
- 4) ด้านทักษะ

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

1. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือวิจัยและลักษณะเครื่องมือ

1.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของ ศจีแพรว โปธิกุล (2555) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีแนวคิดมาจาก Goleman (1998, อ้างถึงใน ศจีแพรว โปธิกุล, 2555) ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการและวัตถุประสงค์การวิจัย มีองค์ประกอบดังนี้ ด้านบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์และความรู้สึกด้านความสนใจที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและอาชีพ และด้านทักษะ ประกอบไปด้วย ข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบรวมกันทั้งหมด จำนวน 41 ข้อ โดยมีข้อบวก 31 ข้อ ให้คะแนนจาก 5 ถึง 1 คะแนนตามลำดับและข้อลบ 10 ข้อ ให้คะแนนจาก 1 ถึง 5 ตามลำดับ และการแปลผลคะแนนรวมของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนรวมที่มีค่าระหว่าง 1.00 – 2.49 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับต่ำ

คะแนนรวมที่มีค่าระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง

คะแนนรวมที่มีค่าระหว่าง 3.50 – 5.00 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง

เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ การใช้ภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหา

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดไปตรวจสอบด้วยวิธีการ IOC (Item Objective Congruency) โดยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาข้อความ ในแบบวัดที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดตรงตามวัตถุประสงค์และนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาครั้งนี้หรือไม่แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (สมนึก ภัททิยธนี. 2567) จำนวน 41 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00 จึงสรุปว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการวัดการตระหนักรู้ในตนเอง จากการสังเกตพฤติกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นรายบุคคล

2. ผู้วิจัยดำเนินการวัดการเรียนรู้ตามแผนกิจกรรมแนะแนวเป็นรายชั่วโมงจำนวน 4 แผน ได้แก่

- 1) แผนกิจกรรมแนะแนว ด้านบุคลิกภาพ
- 2) แผนกิจกรรมแนะแนว ด้านอารมณ์และความรู้สึก
- 3) แผนกิจกรรมแนะแนว ด้านความสนใจที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ
- 4) แผนกิจกรรมแนะแนว ด้านทักษะ

3. ผู้วิจัยดำเนินการประเมินทักษะการทำงานเป็นทีมจากการสังเกตพฤติกรรม ระหว่างจากการจัดกิจกรรม
แนะแนวโดยใช้แบบประเมินเป็นรายบุคคล

4. หลังจากดำเนินการวัดการเรียนรู้ตามแผนกิจกรรมแนะแนว นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
ทั้ง 41 ข้อ มาทำอีกครั้งเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและค่าสถิติในการใช้วิเคราะห์ข้อมูล การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือสำหรับการวิจัย
ครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1. ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง
(Index of Objective Congruence: IOC)

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
(S.D.)

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริม
การตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์
ของการวิจัย โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 พัฒนาคูณลักษณะตามเกณฑ์ของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์การพัฒนาคูณลักษณะตามเกณฑ์ของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธี
เมตาคอกนิชัน ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงาน/คุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
อยู่ในระดับ ผ่าน ปรากฏดังตารางต่อไปนี้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติกิจกรรมที่ 1-5

ปฏิบัติกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
เข้าร่วมกิจกรรม	37	100.00
รวม	37	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติกิจกรรมที่ 1-5 พบว่า จำนวนและร้อยละ
ของผู้ปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 - 5 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยได้นำคะแนนตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งได้จำแนกออกเป็น 3 ด้าน
ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ด้านการมีความมั่นใจใน

ตนเอง แล้วนำคะแนนมาคำนวณเพื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้ง 3 ด้าน

ด้าน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	4.12	.27	ระดับสูง
2. ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง	4.00	.28	ระดับสูง
3. ด้านการมีความมั่นใจในตนเอง	4.13	.29	ระดับสูง
รวม	4.08	.25	ระดับสูง

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้ง 3 ด้าน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ด้านการมีความมั่นใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.13 (S.D .29) มีค่ามากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง มีค่าเฉลี่ย 4.00 (S.D .28) และ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.12 (S.D .27) โดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ย 4.08 (S.D .25)

ตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ผู้วิจัยได้นำคะแนนความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ซึ่งได้จำแนกออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านครูผู้สอน ด้านการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ และด้านวัดและประเมินผล แล้วนำคะแนนมาคำนวณเพื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชาแนะแนว จำแนกตามรายด้าน

ด้าน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านครูผู้สอน	4.83	.39	มากที่สุด
2. ด้านการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน	4.81	.43	มากที่สุด
3. ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้	4.80	.45	มากที่สุด
4. ด้านการวัดและประเมินผล	4.73	.61	มากที่สุด
รวม	4.79	.38	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชาแนะแนว จำแนกตามรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชาแนะแนวโดยรวม

อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.79 โดยด้านที่ได้รับความพึงพอใจมากเป็นอันดับแรก คือด้านครูผู้สอน มีค่าเฉลี่ย 4.83 รองลงมาได้แก่ ด้านการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคognition มีค่าเฉลี่ย 4.81 ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.80 และด้านการวัดและประเมินผล มีค่าเฉลี่ย 4.73

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคognition เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะตามเกณฑ์ของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคognition ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลจำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 - 5 พบว่า จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติกิจกรรมที่ 1-5 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2. เพื่อศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิเคราะห์ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด ข้อมูลจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบวัด จำแนกตามเพศ พบว่า มีเพศชาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 59.49 เพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 40.54 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบวัด จำแนกตามระดับชั้น พบว่า ผู้ตอบแบบวัด เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการวิเคราะห์ ส่วนที่ 2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้ง 3 ด้าน พบว่า ด้านการมีความมั่นใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.12 (S.D. .27) มีค่ามากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง มีค่าเฉลี่ย 4.00 (S.D. .28) และ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.13 (S.D. .29) โดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ย 4.08 (S.D. .25) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ฉันรับรู้ความรู้สึกของฉันเสมอ มีค่าเฉลี่ย 4.29 (S.D. .74) มีค่ามากที่สุด น้อยที่สุดคือ เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร มีค่าเฉลี่ย 3.91 (S.D. .64) ภาพรวมของด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.41 (S.D. 0.27) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ฉันรู้จุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.21 (S.D. .75) มีค่ามากที่สุด น้อยที่สุดคือ ฉันมักลังเลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ มีค่าเฉลี่ย 3.81 (S.D. .93) และมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากันคือ ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อทำผิด มีค่าเฉลี่ย 3.91 (S.D. .68) ฉันไม่ค่อยมั่นใจกับการที่จะแก้ปัญหาของตนเองได้ มีค่าเฉลี่ย 3.91 (S.D. .75) ด้านการมีความมั่นใจในตนเอง ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถในด้านต่างๆ เช่น... เป็นต้นมีค่าเฉลี่ย 4.37 (S.D. .68) มีค่ามากที่สุด มีค่าน้อยที่สุดคือ รู้สึกโชคดียี่สิบที่เกิดขึ้นมาอย่างที่เป็นอยู่ มีค่าเฉลี่ย 3.91 (S.D. .72)

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคognition ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคognition เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 37 คน พบว่าผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจ เป็น เพศชาย มากที่สุดเป็นอันดับแรก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 59.46 และ เพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 40.54 และจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจ มีอายุมากที่สุดเป็นอันดับแรก คือ 16 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 86.49 และ 15 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13.51

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน พบว่า พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชาแนะแนวโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.79 โดยด้านที่ได้รับความพึงพอใจมากเป็นลำดับแรกคือด้านครูผู้สอน คิดเป็นร้อยละ 4.83 รองลงมาได้แก่ ด้านการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน คิดเป็นร้อยละ 4.81 ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 4.80 และ ด้านการวัดและประเมินผล คิดเป็นร้อยละ 4.73 โดยสรุปเป็นประเด็นความพึงพอใจในแต่ละ ด้านได้ดังนี้

2.1 ด้านครูผู้สอน พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อครูผู้สอนเข้าถึงกิจกรรมแนะแนวตามที่ต้องการและการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากัน มีค่าเฉลี่ย 4.89 รองลงมาได้แก่ การสื่อสารในภาษาที่เข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.86 ครูเข้าห้องเรียนตรงตามเวลา มีค่าเฉลี่ย 4.81 และ การกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการซักถามและแสดงความคิดเห็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70

2.2 ด้านการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน นักเรียนมีความพึงพอใจต่อสามารถประเมินตนเองได้ตามแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.92 รองลงมาได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.89 การจัดการเรียนรู้โดยที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.86 ความชัดเจนของการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน และการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน อยู่ในระดับเท่ากัน มีค่าเฉลี่ย 4.73 และมีความมั่นใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.65

2.3 ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อบรรยากาศการเรียนรู้สนุกสนานและมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.86 รองลงมาได้แก่ บรรยากาศการเรียนรู้ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.81 และ สภาพแวดล้อมส่งเสริมให้ผู้เรียนกระตือรือร้น กล้าซักถาม มีค่าเฉลี่ย 4.57

2.4 ด้านการวัดและประเมินผล ประเมินผล พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อผู้เรียนมีส่วนร่วมประเมินผลชิ้นงานของตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.76 รองลงมาได้แก่ มีการวัดและประเมินผลด้วยวิธีการที่หลากหลาย มีค่าเฉลี่ย 4.73 และ มีการวัดและประเมินผลเชิงประจักษ์ มีค่าเฉลี่ย 4.70

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ปรากฏตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้อภิปรายผลสนับสนุนในแต่ละประเด็น ดังนี้

1. พัฒนาคุณลักษณะตามเกณฑ์ของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 37 คนเข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้ใจตนเอง กิจกรรมที่ 2 เป้าหมาย แคล้วแอ้ม กิจกรรมที่ 3 อารมณ์ของฉันทกิจกรรมที่ 4 บุคลิกภาพของบุคคลกิจกรรมที่ 5 อาชีพที่เหมาะสมกับฉัน ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2565) กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนและวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญผู้เรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมและประสานความร่วมมือกับ

ครู หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรภัทร์ ธิปัญญา (2563 : 112) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน นักเรียนมีการตระหนักรู้ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.41 ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 4.01 และด้านการมีความมั่นใจในตนเอง อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 4.12 ซึ่งมีค่ามากที่สุด จะเห็นได้ว่าจะแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ของ ศจีแพรว โปธิกุล (2555) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีแนวคิดมาจาก Goleman (1998, อ้างถึงใน ศจีแพรว โปธิกุล, 2555) ที่ผู้วิจัยนำส่งใช้ในการวิจัย ส่งผลให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรภัทร์ ธิปัญญา (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยะภรณ์ พันธุ์วิทย์, สุวรรณ จัวยทอง และสมบัติ คชสิทธิ์ (2567) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพของการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริม การรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่สอดคล้องแนวคิดของกรอบความคิดแบบเติบโตในแผนกิจกรรมแนะแนว ในการพัฒนากิจกรรมดังกล่าวมีความเหมาะสมในระดับดีมาก 2) การรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตสูงกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชาแนะแนว นักเรียนมีความพึงพอใจต่อด้านครูผู้สอน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.83 ด้านการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน คิดเป็นร้อยละ 4.81 ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 4.80 และ ด้านการวัดและประเมินผล คิดเป็นร้อยละ 4.73 ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Schraw & Dennison. (1994) การเรียนรู้โดยใช้ยุทธวิธีเมตาคอกนิชัน มีขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผนการเรียนรู้ (Planning) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใดจึงจะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ 2) การตรวจสอบการเรียนรู้ (Self-regulation monitoring) เป็นการทบทวนความ สนใจที่ผู้เรียนมีต่อการเรียนรู้ความเข้าใจข้อมูล และผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในขณะนั้น 3) ประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) เป็นการตรวจสอบความเข้าใจหลังการทำ กิจกรรมการเรียนรู้หรือเป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตน และสอดคล้องกับวิจัยของหทัยรัตน์ ศรีมาลา (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงคานิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสำรวจคุณค่า ขั้นเลือกอย่างพิจารณา ขั้นตรวจสอบคุณค่า ขั้นยืนยันคุณค่า ขั้นแสดงออกและผู้เชี่ยวชาญ ประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีประสิทธิภาพ 80.90/78.44 2) ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้พบว่า 2.1) ในระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเอง ใน 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองนักเรียนได้แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ทั้ง 4 ระดับของการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) ด้านการประเมินตนเอง 3) ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชาแนะแนว นักเรียนมีความพึงพอใจต่อด้านครูผู้สอน มากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. จัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ครูผู้สอนควรอธิบายขั้นตอน และแนวทางการเรียนให้ผู้เรียนได้เข้าใจอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนเมื่อทำกิจกรรมกลุ่มไม่เกิดความสับสน และไม่เกิดความล่าช้าในขณะทำกิจกรรม และควบคุมเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้
2. จัดการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ไปใช้ในรายวิชาอื่น ๆ ครูผู้สอนควรจัดเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย บริบท สภาพแวดล้อม และความรู้เดิมของผู้เรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้ในการส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน
2. ควรนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในคุณลักษณะด้านต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ควรนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ไปประยุกต์ร่วมกับวิธีการสอน ในรายวิชาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียน

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นอย่างดีในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้ถูกต้อง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณผู้บริหารโรงเรียนท่าแร่ศึกษา อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ตลอดจนครูอาจารย์ทุกท่าน และนักเรียนทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ข้อมูลที่ได้รับนั้นนับว่ามีคุณค่า และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ที่ดูแลการทำวิจัยของนักศึกษาตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจตลอดมา

ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวผู้วิจัยที่ห่วงใย เป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ และสนับสนุนการศึกษาแก่ผู้วิจัยเสมอมา จนก่อให้เกิดความสำเร็จ และทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ คุณประโยชน์ใด ๆ อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่บิดา มารดา คณาจารย์ และสถาบันการศึกษาที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา มีส่วนร่วมในการวางรากฐานการศึกษาอบรม และให้การสนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). *แผนที่นำทางการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนด้านการศึกษา (SDG 4 Roadmap)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ขวัญหทัย ชัยมงคล. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา และอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตนวนอง หมู่ จังหวัดลำพูน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิรภัทร์ ธิปัญญา. (2563). *ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ทิตินา แคมมณี และคณะ. (2544). *วิทยาการด้านการคิด*. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์.
- นวลคุณ สาณศิลป์. (2565). *ผลการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาโดยใช้กระบวนการให้เหตุผลเชิงกรณีที่มีต่อความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. ปริญญาโทหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการทางการศึกษา และการจัดการเรียนรู้, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นาลยา คงขาว. (2559). *ผลการปรึกษากลุ่มแบบออดิทิฟตามต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปิยะภรณ์ พันธุวิทย์, สุวรรณ จ้อยทอง และสมบัติ คชสิทธิ์. (2567). *การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต ที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*. 14(1), 247- 261.
- รุ่งทิวา โพธิ์ไธ. (2552). *ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 32(3), 58.
- ศจีแพรว โปธิกุล. (2555). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. *โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่
- สุกัญญา กิ่งกลาง. (2564). *การพัฒนาความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่องแก๊สและสมบัติของแก๊ส ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะ 5 ขั้น ร่วมกับกลวิธีเมตาคอกนิชัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- สมนึก ภัททิยธนี. (2567). *การวัดผลการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 14 (ฉบับปรับปรุง). กาฬสินธุ์: ประสานการพิมพ์.
- หทัยรัตน์ ศรีมาลา. (2565). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์หลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อุษา ชมภูพฤกษ์. (2561). *การพัฒนาความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาฟิสิกส์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
รายวิชาฟิสิกส์ เรื่อง ไฟฟ้ากระแส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กลวิธีเมตาคognition*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Anderson, N. (2001). The role of metacognition in second language teaching and learning. *Journal
of reading*. 38(1), 36 -44.
- Schraw, G.S. and R.S. Dennison.(1994). Assessing Metacognitive Awareness, *Contemporary
Educational Psychology*. 19(4), 460-475.
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*.
New York: John Wiley & Sons.