

ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จัก  
และเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี

The Effects of using the Group Guidance Activities to Develop  
the Self-understanding of the 7<sup>th</sup> Grade Students at Thammasat  
Khlung Luang Wittayakom School in Pathum Thani Province

ภัทรกัญย์ อักษร, กรรฎา นักรัฒน์

Phattharakan Aksorn, Karakada Nugkim

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Kasetsart University

E-mail: phattharakan.a@ku.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยการเปรียบเทียบระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง ประชากรคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธรรมศาสตร์ คลองหลวงวิทยาคม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 872 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 ที่มีคะแนนแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จำนวน 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” 3) แบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test และการวิเคราะห์เนื้อหา

### ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีคะแนนจากแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

**คำสำคัญ:** กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม, เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### Abstract

The purpose of this research were: to study the effect of using group process guidance activities to develop self-awareness and understanding by comparing the previous and after participating in the activities. This research is quasi-experimental, using an experimental model with a single experimental group; the variables were measured before and after the experiment. The population was 7<sup>th</sup> Grade Students at Thammasat Klong Luang Wittayakom School, and the second semester of the academic year 2021, consisted of 872 students. The researcher used the convenience sampling method, who were Mathayomsuksa 1/5 students with a percentage of self-knowledge and understanding scores at 50 and below, 22 people were willing to participate in the activities 8 times, 50 minutes each time, 22 people. Guidance activities with group process to develop self-awareness and self-understanding of Mathayomsuksa 1 students.” 3) Satisfaction Assessment form, the data were analyzed for mean, Standard deviation and tested with non-parametric statistics (Nonparametric Statistics). The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test and Content Analysis.

#### The research result found that:

1. The post-test of self-understanding measure of students in the experimental group participated in group guidance activities to develop self-understanding was higher than the pre-test at the .05 level.

2. The overall of students in the experimental group participated in group guidance activities to develop self-understanding was the highest.

**Keywords:** The Group Guidance Activities, To Develop Self - understanding, The First Grade of Secondary School (Mathayomsuksa 1 students)

### 1. บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติ ทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและเทคโนโลยีสารสนเทศ ผลจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ และการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากรเป็นอย่างมาก

มาก ความเจริญทางด้านจิตใจที่ไม่มีความสมดุลกับความเจริญทางด้านวัตถุก่อให้เกิด ปัญหาพฤติกรรมทางศีลธรรม จริยธรรม มากขึ้น (ศักดิ์ไทย สุรกีจาวร, 2557: 165) ซึ่งปัญหา ดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข ของเด็กและเยาวชน ซึ่งการดำเนินชีวิตให้ มีความสุขนั้นจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานเสียก่อนคือ ความต้องการ ทางร่างกาย ความต้องการความมั่นคง ความต้องการความรัก การเป็นที่ยอมรับและการเป็น เจ้าของแล้ว จึงจะสามารถพัฒนาถึงขั้นสูงสุดได้คือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้ที่จะนับถือ ตนเองและผู้อื่นได้ จำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยการเริ่มค้นหาส่วนที่ดีที่มีอยู่ในตน เมื่อค้นหาส่วนดีได้ ย่อมทำให้เกิดความรักและรับรู้ว่ามีสิ่งที่ดี จึงจะเกิดความ ภูมิใจใจสามารถรับมือต่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการพัฒนาส่วนที่ดี รับรู้ว่าเป็นสิ่งไหนว่าเป็น ความต้องการของตนเองด้วยการรู้จักและเข้าใจตนเอง (รุ่งลาวัลย์ ละอากา, 2557: 33)

การศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2562: 3) มีความมุ่งหมายและหลักการว่าจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจสติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมจริยธรรมและวัฒนธรรม ในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและกำหนดแนวการจัดการศึกษา ต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียน สำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนเพื่อการป้องกัน แก้ไขปัญหา และเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ได้รับการพัฒนาและการส่งเสริมให้สามารถมีทักษะชีวิต ของตน รู้จักตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ทั้งด้านการเรียนและด้านการงาน มีความภูมิใจ ในตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นการ เตรียมนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้สามารถดำรงชีวิตได้โดยมีความสุข ความสำเร็จ ตลอดจนป้องกันและแก้ไขปัญหา อันเกิดขึ้นในชีวิตท่ามกลางสังคมอันมีความ สลับซับซ้อนสับสนของสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีผลกระทบกับทุกคนในสังคมไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือเป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่ มีพัฒนาการด้านสังคมที่สำคัญอย่างยิ่ง เด็กในวัยนี้ต้องการความเป็นอิสระ อยากทำอะไร ตามใจตนเอง เป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตนเลียนแบบบุคคลในอุดมคติ วัยแห่ง การเข้าร่วมกลุ่มและต้องการการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม และยังขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ของตนเอง ต้องมีการได้รับการพัฒนา เพื่อจะได้เติบโตขึ้นเป็นคนที่มีมั่นใจในตนเองรู้ว่าตนมี สมรรถภาพด้านใด ยอมรับข้อด้อยของตน และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเมื่อมีปัญหาอุปสรรค

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560: 7) ระบุว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญในการที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เกิดใน ทักษะในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น ในการจัด กิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-3) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ให้นักเรียนรู้จัก และเข้าใจตนเอง ในด้านความสนใจ ความสามารถ ความถนัด สามารถนำข้อมูลไปวางแผน ในการเลือกหรือตัดสินใจในการศึกษาต่อและแนวทางในการประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับตนเองรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และมีทักษะในการดำเนินชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจนักเรียนมากขึ้น เพื่อเป็น

ประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เป็นลักษณะการใช้กระบวนการกลุ่มในการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นพบ และพัฒนาศักยภาพของตน ส่งเสริมทักษะชีวิตและเกิดสัมพันธภาพที่ดี และช่วยให้นักเรียนมองเห็นปัญหา เกิดความกระจ่าง สามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง จากการเข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์นักเรียน สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษา และครูที่สอนในรายวิชาอื่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในส่วนของกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม มาใช้ในการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้นำกระบวนการกลุ่ม อาทิเช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และเกมมาเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านความการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านความการรับรู้และเข้าใจสาเหตุของปัญหาของตนเองและแนวทางในการแก้ปัญหา นักเรียนกลุ่มดังกล่าว

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยการเปรียบเทียบระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 872 คน จำนวน 22 ห้อง

### 2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เลือกนักเรียน 1 ห้อง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 จำนวน 44 คน โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) ที่มีคะแนนแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 22 คน

### 3. รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) นำคะแนนก่อนทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test เพื่อทดสอบสมมติฐาน

### 3.1 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1”
2. แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำแนกได้ 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1”

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความหมาย แนวความคิด หนังสือบทความ เอกสาร เกี่ยวข้องกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม

2) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง อาทิ งานวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

3) นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาจากหนังสือ เอกสารตำราและงานวิจัยดังกล่าวมาสร้างกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยกำหนดสาระสำคัญ จุดมุ่งหมาย วิธีการดำเนินการ สื่อ/อุปกรณ์ การวัดและประเมินผล ระยะเวลาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

4) นำกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เสนอต่ออาจารย์ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องและดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

5) นำกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความเชี่ยวชาญด้านกิจกรรมแนะแนว จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างวิธีการและกิจกรรมกับจุดประสงค์ สื่อ อุปกรณ์ การประเมินผล ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงเชี่ยวชาญ โดยค่า IOC มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปแสดงว่ากิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง นี้มีสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม นี้มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00

6) นำกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไข เสนออาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปใช้เพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

จากการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะดังกล่าวมาออกแบบกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองตามจุดประสงค์ของการแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิต ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังตาราง

**ตารางที่ 1** แสดงโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	กระบวนการกลุ่ม	องค์ประกอบของการรู้จักและการเข้าใจตนเอง
1	Pre-test ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัยและระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของกิจกรรมการพัฒนาการเข้าใจตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม	-	-
2	สิ่งที่ฉันรู้สึก	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความต้องการของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกสิ่งใดที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. เกม วงล้อ 3. บทบาทสมมติ ทายความรู้สึก	ด้านความการรับรู้และเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง
3	แทนความรู้สึก	1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความต้องการของตนเองว่าสิ่งใดที่ทำให้ตนเองมีความสุข 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. กรณีตัวอย่าง ความต้องการและ ความรู้สึกของฉัน	ด้านความการรับรู้และเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง
4	แบบอย่างที่ต้องการ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแบบอย่างที่ดีที่ตนเอง	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. กรณีตัวอย่าง	ด้านความการรับรู้และเข้าใจความต้องการ

		ชื่นชมและยึดถือ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบได้ว่าสิ่งใดเป็นแบบอย่างที่ดี และไม่ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมกับตนเอง	“เด็กงมลูกกอล์ฟ”	และ ความรู้สึกรักของ ตนเอง
5	เพื่อนคนเก่ง	1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความดีของผู้อื่นและแสดงความชื่นชมผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้ นักเรียน มีความรู้สึกภูมิใจในการทำ กระทำของตนเอง ในการทำความดี และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. บทบาทสมมติ“เพื่อนคนเก่ง”	ด้านความการแสวงหาแบบอย่างที่ดี และเหมาะสมกับตนเอง  ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น
6	ผลของการกระทำ	1. เพื่อนักเรียนสามารถบอกได้ว่าสิ่งใดคือปัญหา 2. เพื่อนักเรียนสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. กรณีตัวอย่าง “ความขัดแย้ง เรื่องความหึงหวง”	ด้านความรู้และเข้าใจสาเหตุของปัญหาของตนเองและแนวทางในการแก้ปัญหา
7	อาชีพที่ใช่วิชาที่ชอบ	1. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจถึงความสนใจ และความถนัดในการเรียนของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกอาชีพที่ตนเองสนใจ และตรงกับความถนัดของตนเองได้	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. เกม ทายอาชีพใครเอ่ย..	ด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถด้านการเรียนและอาชีพ
8	ปัจฉิมนิเทศ Post-test	1. เพื่อให้ นักเรียน เห็นความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้ นักเรียน บอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง	-	-

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ชุด คือ แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง

แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ผู้วิจัยได้นำมาจากณัฐวีร์ นงนุช (2552) จำนวน 47 ข้อ ซึ่งมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โดยณัฐวีร์ นงนุช ได้พัฒนาเครื่องมือ ดังนี้ มีการตรวจสอบคุณภาพความตรง (Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีค่า IOC เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดและณัฐวีร์ นงนุช ได้นำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบร็อค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.87

ลักษณะแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็นปรนัย 5 ตัวเลือก จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุดผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองจริงมากที่สุด แสดงว่าเป็นผู้ที่มีการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมน้อย

2) แบบประเมินความพึงพอใจ ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามขั้นตอน ดังนี้

(1) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ

(2) สร้างแบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับเพื่อวัดความพึงพอใจในด้านการนำเสนอ เนื้อหา สื่อ อุปกรณ์ วิธีดำเนินกิจกรรม ที่น่าสนใจ การมีส่วนร่วม มีกิจกรรมที่หลากหลายมีความเหมาะสม นักเรียนนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้และพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

(3) นำแบบประเมินความพึงพอใจที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

(4) นำแบบประเมินความพึงพอใจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความเชี่ยวชาญด้านกิจกรรมแนะแนว จำนวน 3 ท่าน ซึ่งแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยค่า IOC มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าแบบประเมินความพึงพอใจนี้มีสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินนี้มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00

(5) นำมาเสนอกับอาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสม และนำไปใช้เป็นแบบประเมินได้

(6) จัดพิมพ์แบบประเมินความพึงพอใจเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

### 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ซึ่งถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

(Pre-test) และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นจึงดำเนินการตามกิจกรรมแนะแนว ด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำหนดไว้ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

3. หลังเสร็จสิ้นการทดลองให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองอีกครั้ง และนำคะแนนที่ได้จากการแบบวัดดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4. ให้นักเรียนทำแบบประเมินความพึงพอใจ ที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

5. นำคะแนนจากแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง มาทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test เพื่อทดสอบสมมติฐาน

6. นำคะแนนจากแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง วิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และข้อคิดเห็นต่างๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

### 3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองและคะแนนจากแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test

3. วิเคราะห์เนื้อหาแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

### 3.4 ผลการวิจัย

ผลของกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถสรุปผลดังตาราง ต่อไปนี้

**ตารางที่ 2** แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลต่างคะแนน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนทดลอง	22	3.06	0.74	0.10
หลังทดลอง	22	3.80		0.24

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมฯ โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองเท่ากับ 3.06 และ 0.10 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.80 และ 0.24 ตามลำดับ

**ตารางที่ 3** แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	Z	$\rho$
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อนทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	0	0.00	0.00	-4.11	.01
หลังทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	22	11.50	253.00		
รวม		22				

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คะแนนรวมโดยการทดสอบด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test พบว่า ภายหลังจากทดลอง คะแนนจากแบบวัดรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและผลรวมอันดับที่เท่ากับ 0.01 และ 0.01 และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอันดับที่และผลรวมอันดับที่เท่ากับ 11.50 และ 253.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนแบบประเมิน ความพึงพอใจของนักเรียน ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ข้อที่	รายการการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย	อันดับที่
1	กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม นำเสนอให้ชวนติดตามและศึกษา	4.73	0.54	มากที่สุด	6
2	กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม มีการนำเสนอเนื้อหาได้อย่างต่อเนื่อง	4.59	0.49	มากที่สุด	10
3	กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม มีสื่ออุปกรณ์ และการยกตัวอย่างที่เข้าใจง่าย	4.86	0.34	มากที่สุด	2
4	กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม ใช้ตัวหนังสือที่ชัดเจน อ่านง่าย มีสีสันสดใสดึงดูดความสนใจ	4.77	0.42	มากที่สุด	5
5	กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม มีวิธีดำเนินกิจกรรมที่น่าสนใจ นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม	4.82	0.39	มากที่สุด	3
6	กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม มีกิจกรรมที่หลากหลาย ระยะเวลาในการจัด	4.91	0.29	มากที่สุด	1
7	กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม มีความเหมาะสม	4.64	0.48	มากที่สุด	8
8	หลังทำกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม นักเรียนมีความเข้าใจการ				

	รู้จักและเข้าใจตนเอง และนำมาประยุกต์ใช้	4.64	0.48	มากที่สุด	9
9	สามารถนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.68	0.47	มากที่สุด	7
10	ความพึงพอใจในภาพรวมจากการทำกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง	4.82	0.39	มากที่สุด	4
	<b>รวม</b>	<b>4.75</b>	<b>0.43</b>	<b>มากที่สุด</b>	

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 4.75 และ 0.43 เรียงลำดับ คือ อันดับที่ 1 กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่มมีกิจกรรมที่หลากหลาย มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 4.91 และ 0.29 อันดับที่ 2 กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่มมีสื่ออุปกรณ์และการยกตัวอย่างที่เข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 4.86 และ 0.34 อันดับที่ 3 กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่มมีวิธีดำเนินกิจกรรมที่น่าสนใจ นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 4.82 และ 0.39 ตามลำดับ

#### 4. สรุปผลการวิจัย

ผลของกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จะมีคะแนนจากแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม

เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมฯ

ทั้งนี้เนื่องมาจาก การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนประกอบด้วย ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านความสามารถแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจความถนัด ด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการรับรู้และเข้าใจสาเหตุของปัญหาของตนเองและแนวทางในการแก้ปัญหา ได้นำกระบวนการกลุ่ม อาทิ เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และเกม มาเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

จากงานเขียนของ สวอนสัน และ โฮลตัน (Richard A. Swanson Elwood F. Holton) อ้างอิงจาก: (สุมิตร สุวรรณ, 2553: 77) ได้เสนอกระบวนการทัศนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ 2 กระบวนทัศน์ คือ กระบวนทัศน์การเรียนรู้ (learning paradigm) และกระบวนทัศน์ผลการปฏิบัติงาน (performance paradigm) กระบวนทัศน์การเรียนรู้ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีรากเหง้ามาจากการเรียนรู้ของปัจเจกบุคคล กระบวนทัศน์ การเรียนรู้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ของปัจเจกบุคคลให้มีจิตสำนึกและเอาชนะอุปสรรคได้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) การเรียนรู้ของปัจเจกบุคคล (individual learning) มุ่งเน้นการเรียนรู้ของปัจเจกบุคคล 2) การเรียนรู้โดยใช้ผลการปฏิบัติงานเป็นฐาน มุ่งเน้นผลการปฏิบัติงานของปัจเจกบุคคลโดยการเรียนรู้ 3) การเรียนรู้แบบระบบรวมทั้งหมด (whole systems learning) มุ่งเน้นผลการปฏิบัติงานหลายระดับ โดยผ่านการเรียนรู้ ทั้งปัจเจกบุคคล ทีม และองค์กร ซึ่งระบบขององค์กรสนับสนุน การเรียนรู้ มุมมองที่เด่นชัดที่สุด คือ ทฤษฎีองค์กรและการเรียนรู้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองได้จริง โดยสอดคล้องเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จากการทดลองพบว่า มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐวีร์ นงนุช (2552: 75) ได้ศึกษา ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือด้านความต้องการ และความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเองด้านความสนใจ ความถนัด ด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลางเพิ่ม และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา วัฒนรัตน์ (2557: 93) ได้ศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพ 83.95/89.17 สูงกว่ามาตรฐาน 80/80 หลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดย

ใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนมีวุฒิภาวะทางอาชีพเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับความเหมาะสมมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hamdanah Said และคณะ (2021: 2581-2582) ได้ศึกษา การแนะแนวอาชีพและการเข้าใจตนเองในการเลือกหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษาในอินโดนีเซีย พบว่า 1) คำแนะนำด้านอาชีพที่ได้รับจาก อยู่ในประเภทต่ำ ซึ่งเท่ากับ 55.61% ของเกณฑ์ที่คาดหวัง 2) ระดับการเข้าใจตนเองของนักเรียน เท่ากับร้อยละ 68.01 ของเกณฑ์ที่คาดหวังและจัดประเภทไว้ต่ำ 3) การตัดสินใจเลือกโปรแกรมการศึกษาของนักศึกษาอยู่ในหมวดสื่อ ร้อยละ 69.59% ของเกณฑ์ที่คาดหวัง 4) มีอิทธิพลอย่างมากต่อการแนะแนวอาชีพและการเข้าใจตนเองบางส่วนและร่วมกันในการตัดสินใจเลือกหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษาและการเข้าใจตนเองของนักเรียนมีความสำคัญมากในการตัดสินใจเลือกหลักสูตรการศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษา แสดงให้เห็นว่าการแนะแนวอาชีพและการเข้าใจตนเองอาจเป็นวิธีแก้ปัญหา ที่ช่วยให้นักเรียนวางแผนอาชีพได้อย่างอิสระและเลือกการศึกษาต่อตามศักยภาพของตนเอง

## 6. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้และการวิจัย ดังนี้

### 6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้

1. ควรส่งเสริมให้นำกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพราะสามารถพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองได้
2. จากผลการดำเนินการทดลองในครั้งนี้ พบว่ากิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองโดยนักเรียนให้ความเห็นว่าชอบกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม

### 6.2 ข้อเสนอแนะเพื่องานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของใช้กิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เปรียบเทียบกับผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีแบบอื่น ๆ ที่ช่วยพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่มไปพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองเท่านั้น

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2562 (ฉบับที่ 4). กรุงเทพฯ: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). **กิจกรรมแนะแนว ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3**. เข้าถึงได้จาก [www.habitscode.com](http://www.habitscode.com) (สืบค้นเมื่อ  
15 สิงหาคม 2564).
- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของ  
นักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 3. **สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการแนะแนว**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุ่งลาวัลย์ ละอ้าคา. (2557). ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย: แก่นแห่งชีวิตที่เสริมสร้างได้จาก  
ครอบครัว. **วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
มหาสารคาม**, 1(2), 33.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2557). สมรรถนะสำคัญของผู้บริหารมืออาชีพ. **วารสารมหาวิทยาลัย  
ราชภัฏมหาสารคาม**, 6(12), 165.
- สุมิตร สุวรรณ. (2553). กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และชุมชนในองค์กร.  
**เอกสารคำสอน**. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
วิทยาเขตกำแพงแสน.
- สุพัตรา ถนอมรัตน์. (2557). ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อ  
เสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเบญจมมา  
นุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการ  
แนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- Said, H. et al. (2021). Career Guidance and Self-Understanding Effect to  
Choose Study Programs in Higher Education in Indonesia. **Review of  
International Geographical Education**, 11(9), 2581-2582.