



การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริม
ความตระหนักรู้ในตนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนปัญญาวรคุณ

Development of Guidance Activities Using Life Skills Training
Sets to Promote Self-Awareness for Mathayomsuksa 3 Students
at Panyaworakun School

^{1*}ภัทรรัตน์ อินประเสริฐ Pattarat Inprasert

^{2**}สมาพร มณีอ่อน Samaporn Maneeon

^{3***}ธนาตล สมบูรณ์ Tanadol Somboon

^{1,2,3}คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

^{1,2,3}Faculty of Education, Bangkokthonburi University

*First author, e-mail: 6633200015@bkkthon.ac.th

Corresponding author, e-mail: **phond.m05@gmail.com ***drtanadol99@gmail.com

Received May 2, 2025; Revised May 15, 2025; Accepted: August 16, 2025



บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลการประเมินความตระหนักรู้ในตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตและ 2) เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียน ก่อนและหลังจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ จำนวนทั้งหมด 312 คน และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน 2) แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน 3) แบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิตก่อนเรียนและหลังเรียน และ 4) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนว สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ที่อิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลเปรียบเทียบก่อน

และหลังเรียนด้วยชุดฝึกทักษะชีวิตโดยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และ 2) ผลเปรียบเทียบความพึงพอใจ หลังจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตมีคะแนนที่สูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต

คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนว; ชุดฝึกทักษะชีวิต; ความตระหนักรู้ในตน

Abstract

The objectives of this research were: 1) to comparison of the Self-awareness assessment results of Mathayomsuksa 3 students before and after the guidance activities using life skills training sets and 2) to comparison of students Satisfaction before and after the guidance activities using life skills training sets. This research is experimental research. The population are Mathayomsuksa 3 students in Panyaworakun School total 312 students and sample group are consisted of 80 Mathayomsuksa 3 students in the second semester of the academic year 2024, Research instrument consisted of 1) Life skills training sets to promote Self-awareness. 2) Career guidance activity plan using life skills training sets to promote Self-awareness. 3) Life skills training sets assessment to before and after learning and 4) Student Satisfaction assessment form on guidance activities. Statistics used for data analysis were Mean, Standard Deviation, Hypothesis testing by Dependent t-test. Major Findings: 1) The Comparative results before and after studying with the life skills training sets, were higher after studying than before studying, which was in line with the Hypothesis. and 2) The Comparative results of satisfaction were after guidance activities using life skills training sets, were higher than before guidance activities using life skills training sets.

Keywords: Guidance Activities; Life Skills Training Set; Self-awareness

บทนำ

แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ.2566-2570) ระบุว่า การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็น การศึกษาเพื่อเป็นรากฐานในการพัฒนาประเทศ โดยมีเป้าหมายผู้เรียนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ ตามมาตรฐาน เป็นผู้เรียนรู้ ผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรม และเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งของประเทศให้ สามารถรองรับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษาระบบเศรษฐกิจและ สังคม เพื่อประเทศไทยจะได้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ตามพันธกิจดังนี้ 1) ส่งเสริมการจัด



การศึกษาเพื่อความเป็นเลิศของผู้เรียนให้มีสมรรถนะตามศักยภาพและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน และพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้มีสมรรถนะตามหลักสูตรและทักษะที่จำเป็นต่ออนาคตในศตวรรษที่ 21 2) พัฒนาผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษา ให้มีความเชี่ยวชาญในการจัดการศึกษาที่ตอบสนองทิศทางการพัฒนาประเทศ 3) พัฒนาสถานศึกษาและระบบการบริหารจัดการศึกษาทุกระดับให้มีความปลอดภัยและสถานศึกษาสามารถจัดการศึกษาเพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 4) เพิ่มโอกาส ความเสมอภาค ลดความเหลื่อมล้ำ ให้ผู้เรียนทุกคนได้รับบริการทางการศึกษาอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม 5) พัฒนาระบบการบริหารจัดการของหน่วยงานในสังกัดให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเหมาะสมกับบริบท (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2563)

การดำรงชีวิตของมนุษย์ภายในสังคม ได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรม เป็นสังคมอุตสาหกรรมและการบริการ จากสังคมเครือญาติสู่สังคมปัจเจก ภาวะความเป็นสังคมเมือง และมีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น ความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันวิถีชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวน้อยลง อัตราการหย่าร้างและแยกกันอยู่เพิ่มมากขึ้น ทำให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง เด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งถูกทอดทิ้ง ส่งผลกระทบก่อให้เกิดปัญหาต่อเด็กและเยาวชน เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ปัญหาสารเสพติดและอบายมุข ติดเกม มีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม ในส่วนของสาเหตุหรือปัจจัยที่ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงมากที่สุดเป็นอันดับ 1 คือ สุรา/ยาเสพติด อันดับ 2 คือ การอบรมเลี้ยงดู อันดับ 3 คือ การคบเพื่อน อันดับ 4 คือ ความเครียด อันดับ 5 คือ นิสัยส่วนตัว อันดับ 6 คือ การพนัน อันดับ 7 คือ การเห็นเหตุการณ์ความรุนแรงบ่อยครั้ง อันดับ 8 คือ ภาระหนี้สิน อันดับ 9 คือ รายได้ไม่เพียงพอ อันดับ 10 คือ อาการป่วยทางจิตและอันดับ 11 คือ อื่นๆ เช่น สื่อมวลชน สื่อออนไลน์ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม ขู่สาว การแฉแฉงจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกัน แก้ไขเด็กและเยาวชน โดยการสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง มีทักษะชีวิตและสามารถดูแลตนเองให้รอดพ้นจากวิกฤตทั้งมวล ตามแผนพัฒนาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ. 2566-2570) (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2565)

ชุดฝึกทักษะเป็นการนำสื่อการเรียนการสอนหลากหลายมารวบรวมไว้เป็นชุด จัดสื่อไว้เป็นระบบเพื่อประกอบในการเรียน และสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งนักเรียนสามารถเลือกเรียนในเรื่องที่ตนเองสนใจ และได้ศึกษาค้นคว้าทดลอง และลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริง โดยไม่ต้องเสียเวลารอคอยเพื่อนคนอื่น เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นการตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นการใช้ชุดฝึกทักษะมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นนำแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ครูจัดกิจกรรมกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน เพื่อเชื่อมโยงความรู้ไปสู่เนื้อหาที่จะสอน ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับความรู้ ครูยกตัวอย่าง กรณีศึกษา หรือกิจกรรมอื่นๆที่จะให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนเอง ทั้งทบทวนความรู้เดิม ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา ขั้นที่ 3 เนื้อหาสาระสำคัญ ครูอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญและให้ผู้เรียนทำความเข้าใจและหาแนวทางในการพัฒนาตัวเองตามเนื้อหาสาระที่จะเป็นแนวทางในการฝึกและลงมือปฏิบัติทักษะด้านต่างๆ กับตนเอง ไปสู่การประเมินความตระหนักรู้ในตน เพื่อให้เชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาสาระสำคัญที่กำลังจะศึกษา ขั้นที่ 4 ทำแบบสำรวจ ผู้เรียนทำแบบประเมินในชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อประเมินความสามารถทักษะของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนา และหาแนวทางการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ขั้นที่ 5 สรุปกิจกรรม ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมต่างๆ ถึงประโยชน์และแนวปฏิบัติที่จะสามารถนำไปพัฒนาทักษะชีวิตตนเองได้จึงน่าจะเป็นวิธีการที่เหมาะสมต่อการนำมาใช้ในการสอนแนะแนว เพื่อจะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักการค้นหาตนเองและพบตนเองเกิดการพัฒนา และบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และเกิดการเรียนรู้ตามความสามารถของตน (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2563)

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนปัญญาวรรคตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สาระการเรียนรู้ หลักสูตรโรงเรียนมาตรฐานสากล โรงเรียนมุ่งบ่มเพาะนักเรียนผู้มีความสามารถพิเศษด้านต่างๆ เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นบุคคลในสังคมที่มีคุณภาพ สามารถสร้างองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน หลักสูตรของโรงเรียนปัญญาวรรคกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 คือ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ นอกจากนี้ โรงเรียนปัญญาวรรคมีจุดเน้นเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมได้แก่ รักและเห็นคุณค่าของการมีจิตสาธารณะ มีจิตใจ เปิดกว้าง เชื่อในเหตุผล เปลี่ยนแปลงความคิดเห็นของตนเองได้ตามข้อมูลและหลักฐานใหม่ที่ได้รับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (อรอุมา บุญไทร, 2565)

ผู้วิจัยเห็นถึงสภาพปัญหาของนักเรียนในช่วงวัยรุ่น เป็นนักเรียนช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เห็นถึงความสำคัญของความตระหนักรู้ในตัวตน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถของแต่ละบุคคลในการรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รุสหาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ 2) สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง 3) มีความมั่นใจในตนเอง และ 4) การตั้งเป้าหมายในชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่านักเรียน พบปัญหาในเรื่องความตระหนักรู้ในตนเป็นปัญหาสำคัญกับวัยรุ่นที่จะต้องเข้ารับการศึกษาที่สูงขึ้น ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนวิชาแนะแนวจึงคิดที่จะทำวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาในเรื่องของความตระหนักรู้ของนักเรียนให้สูงขึ้นจึงได้จัดทำ



การวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ที่จะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ เป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนที่ดีกับตนเองและผู้อื่น สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการประเมินความตระหนักรู้ในตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ระหว่างการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตกับการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ได้แก่ เนื้อหาที่นำมาพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตน ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในรูปแบบบูรณาการแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตน เสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยเลือกใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเป็นสื่อในการปลูกฝังและเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะชีวิตดังนี้ 1) ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) การประเมินตนเองตามสภาพจริง 3) ความมั่นใจในตนเอง 4) การตั้งเป้าหมาย ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ เป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ตนเองที่ดีกับผู้อื่น สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย** ได้แก่ 1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 9 ห้องเรียน รวม 312 คน 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 80 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

3. **ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้** แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1) ตัวแปรอิสระ คือ การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ (1) ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (2) การประเมินตนเองตามสภาพจริง (3) ความมั่นใจในตนเอง (4) การตั้งเป้าหมาย และการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ 2) ตัวแปรตามที่มี 1 คือ ทักษะชีวิต

ด้านความตระหนักรู้ในตน แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ (1) ยอมรับในความแตกต่างทางความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง (2) วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง (3) กล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ (4) กำหนดทิศทางและวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่ เป้าหมายที่ตนเองคาดหวัง 3) ตัวแปรตามที่ 2 คือ ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรม แนะนำโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต

4. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีวิธีการดังนี้

4.1 การสร้างชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้าง และหาคุณภาพ ดังนี้

1) วิธีการสร้างเอกสารประกอบการเรียนรู้ ได้แก่ (1) ศึกษาการสร้างกิจกรรมแนะนำโดยใช้ ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน หลักการเขียนชุดฝึกทักษะ แนวคิด วิเคราะห์ จุดประสงค์ เนื้อหา หลักสูตร และเทคนิคการสอน (2) ศึกษารายละเอียดของกิจกรรมแนะนำโดยใช้ ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญและศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด จุดประสงค์การเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชาและเนื้อหา (3) สร้างกิจกรรม แนะนำโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนโดยเนื้อหาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ 4 ชุดฝึกทักษะ โดยใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มทดลอง มีดังนี้ ชุดฝึกทักษะที่ 1 ความ ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง, ชุดฝึกทักษะที่ 2 ประเมินตนเองตามสภาพจริง, ชุดฝึกทักษะที่ 3 ความ มั่นใจในตนเอง และชุดฝึกทักษะที่ 4 การตั้งเป้าหมาย (4) นำชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความ ตระหนักรู้ในตนที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องด้าน เนื้อหา ด้านการจัดกิจกรรม และด้านการวัดผลและประเมินผล แล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

2) การหาคุณภาพของชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ตามหลักสูตร กิจกรรมแนะนำที่พัฒนาขึ้นโดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ (1) นำชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริม ความตระหนักรู้ในตน ที่ปรับปรุงแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านแนะนำ 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผล และประเมินผล 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย 1 คน หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างด้าน เนื้อหา ด้านการจัดกิจกรรม และด้านการวัดผลและประเมินผล หากค่า IOC มากกว่า 0.5 จึงสามารถ ยอมรับได้ ซึ่งชุดฝึกทักษะชีวิตมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 และ นำข้อมูลมา วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach โดยกำหนดค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 ขึ้นไปถือว่ายอมรับได้ มีค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ 0.827 (2) จัดพิมพ์เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่อง ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความ ตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนำเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป



4.2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1) วิธีการสร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต คือ (1) ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) แนวคิด วิเคราะห์จุดประสงค์ เนื้อหา และการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว (2) ศึกษาทฤษฎีและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต โดยผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแผนและประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยกำหนดขั้นตอนในแต่ละกิจกรรม มี 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 ชี้นำแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับความรู้ ขั้นที่ 3 เนื้อหาสาระสำคัญ ขั้นที่ 4 ทำแบบสำรวจ ขั้นที่ 5 สรุปกิจกรรม (3) วิเคราะห์หลักสูตรแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) โดยให้สอดคล้องกับตัวแปรในการศึกษา การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (4) สร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต เป็นจำนวน 8 ชั่วโมง ซึ่งแต่ละแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย 4.1) สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด 4.2) จุดประสงค์การเรียนรู้ 4.3) ระยะเวลา/คุณลักษณะอันพึงประสงค์/สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 4.4) สื่อ/อุปกรณ์ 4.5) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นที่ 1 ชี้นำแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับความรู้ ขั้นที่ 3 เนื้อหาสาระสำคัญ ขั้นที่ 4 ทำแบบสำรวจ ขั้นที่ 5 สรุปกิจกรรม 4.6) การประเมินผล (5) นำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญในการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ระยะเวลา และภาษาที่ใช้เหมาะสม โดยนำข้อเสนอมาปรับปรุงแก้ไข

2) วิธีการหาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ดังนี้ (1) นำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ที่ปรับปรุงแล้ว โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านแนะแนว 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและประเมินผล 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย 1 คน (2) ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ที่ปรับปรุงด้านเนื้อหา ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านการวัดผลและประเมินผล มาปรับให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล (3) นำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

4.3 แบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1) วิธีการสร้างแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ ได้แก่

(1) ศึกษาแนวทาง ทฤษฎี หลักการสร้างแบบประเมิน การวัดผลและประเมินผล (2) วิเคราะห์เนื้อหา ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้ให้ครอบคลุมเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ ชุดฝึกทักษะ ชีวิตเรื่องความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (3) สร้างแบบประเมินชุดฝึก ทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นแบบประเมินมาตรา ส่วนประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ โดยสร้างเพิ่มไว้ 10 ข้อ เพื่อสำรองสำหรับข้อสอบที่ ไม่เหมาะสม (4) นำแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้องมีความเหมาะสม พร้อมทั้ง ปรับปรุงแก้ไข

2) การหาคุณภาพของแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต เรื่องความตระหนักรู้ในตน ดังนี้

(1) การหาความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้าน แขนง 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและประเมินผล 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย 1 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม พิจารณาด้านเนื้อหาและขั้นตอนของแบบประเมินชุดฝึกทักษะ ชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน (2) นำแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำมาจัดพิมพ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ต่อไป

4.4 แบบประเมินความพึงพอใจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1) การสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อกิจกรรมแนะ แนวน เรื่อง ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ตามขั้นตอนดังนี้ (1) ศึกษาเอกสารที่ เกี่ยวข้องเนื้อหาความรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ ด้านการวัดประเมินผลและวิธีสร้างแบบประเมินความพึง พอใจ เพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของแบบประเมิน (2) สร้างแบบประเมินความพึงพอใจของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อกิจกรรมแนะแนว เรื่องชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความ ตระหนักรู้ในตน โดยแบ่งประเด็นสำคัญของการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 2.1) ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ 2.2) ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2.3) ด้านสื่อ/ นวัตกรรมการเรียนรู้ 2.4) ด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีลักษณะการตอบเป็นแบบประเมินมาตราส่วน ประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 12 ข้อ (3) นำแบบประเมินความพึงพอใจเสนอต่ออาจารย์ที่ ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้องและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2) การหาคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัด กิจกรรมแนะแนว เรื่อง ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ตามขั้นตอน ดังนี้ (1) นำแบบประเมินความพึงพอใจ หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านแนะแนว 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดประเมินผล 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัย 1 คน (2) ปรับปรุงแบบ



ประเมินความพึงพอใจ มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำมาจัดพิมพ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลการเปรียบเทียบทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง โดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน และแผนการจัดกิจกรรม ในการดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) ชี้แจงเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน พร้อมแจ้งวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มทดลอง 2) ให้ผู้เรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน ก่อนเรียน (Pre-test) 3) จัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนกับกลุ่มทดลอง และจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง 4) ให้ผู้เรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน หลังเรียน (Post-test) 5) ให้ผู้เรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมไปวิเคราะห์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้จัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล ที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) การจัดกระทำข้อมูล คือ (1) นำแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความตระหนักรู้ในตน ก่อนเรียนและหลังเรียนมารวบรวมข้อมูลเพื่อสรุปผล (2) นำแบบประเมินที่คืนมา มาแยกกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินชุดฝึกทักษะชีวิตมารวบรวมข้อมูลเพื่อสรุปผล (3) นำแบบประเมินความพึงพอใจตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ หากปรากฏว่า ข้อมูลส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ครบ ถือว่าข้อมูลนั้นไม่สมบูรณ์ให้คัดออก 2) การวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้ (1) เปรียบเทียบผลการประเมินความตระหนักรู้ในตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent (2) เปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ก่อนและหลังจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึก

ทักษะชีวิต โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต

คะแนนความ ตระหนักรู้ในตน	n	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	t-test	sig
ก่อนเรียนด้วย ชุดฝึกทักษะชีวิต	80	11.18	1.82	49.13	26.69 *	.05
หลังเรียนด้วย ชุดฝึกทักษะชีวิต	80	19.25	0.92	84.00		

*p ≤ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.82 คิดเป็นร้อยละ 49.13 หลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 ร้อยละ 84.00 โดยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนที่มีการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนที่มีการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนว

รายการประเมิน	ก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวโดย ใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต			หลังจัดกิจกรรมแนะแนวโดย ใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ
ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้						
บรรยากาศการเรียนรู้เปิดโอกาสให้ นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	4.20	0.55	มาก	4.80	0.46	มากที่สุด
บรรยากาศการเรียนรู้ทำให้นักเรียน	3.83	0.79	มาก	4.78	0.48	มากที่สุด



รายการประเมิน	ก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวโดย ใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต			หลังจัดกิจกรรมแนะแนวโดย ใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ
มีความกระตือรือร้น						
บรรยากาศการเรียนรู้เปิดโอกาส ให้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ	4.53	0.63	มากที่สุด	4.75	0.49	มากที่สุด
รวม	4.42	0.16	มาก	4.78	0.48	มากที่สุด
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้						
กิจกรรมมีความหลากหลาย และเหมาะสมกับเนื้อหา	4.50	0.61	มากที่สุด	4.90	0.30	มากที่สุด
ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม มีความเหมาะสม	4.50	0.61	มากที่สุด	4.88	0.33	มากที่สุด
การจัดการเรียนรู้ทำให้เกิด ความตระหนักรู้ในตน	3.93	0.45	มาก	4.80	0.41	มากที่สุด
รวม	4.43	0.11	มาก	4.86	0.35	มากที่สุด
ด้านสื่อ/นวัตกรรมการสอน						
สื่อที่นำมาใช้มีความสอดคล้องกับ เนื้อหา	3.97	0.76	มาก	4.83	0.38	มากที่สุด
สื่อใช้งานและเข้าใจได้ง่าย	3.87	0.86	มาก	4.85	0.36	มากที่สุด
สื่อมีความเหมาะสมกับการใช้งาน	4.10	0.55	มาก	4.88	0.33	มากที่สุด
รวม	4.19	0.21	มาก	4.85	0.36	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ						
การจัดกิจกรรมทำให้นักเรียน กล้าแสดงความคิดเห็น	3.63	0.56	มาก	4.80	0.41	มากที่สุด
ช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ด้านความตระหนักรู้ในตน	4.33	0.55	มาก	4.78	0.42	มากที่สุด
ช่วยส่งเสริมด้านจิตใจ ให้เข้าใจคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	4.10	0.55	มาก	4.83	0.38	มากที่สุด

รายการประเมิน	ก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวโดย ใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต			หลังจัดกิจกรรมแนะแนวโดย ใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ
รวม	4.22	0.08	มาก	4.80	0.40	มากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยรวม	4.12	0.56	มากที่สุด	4.82	0.06	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ก่อนและหลังจัดกิจกรรมแนะแนว โดยความพึงพอใจ ก่อนจัดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 และความพึงพอใจ หลังจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.06 ทั้งนี้ความพึงพอใจ หลังจัดกิจกรรมแนะแนวมีผลการประเมินที่สูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตน ก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.82 คิดเป็นร้อยละ 49.13 หลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 ร้อยละ 84.00 โดยผลการประเมินหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต เป็นวิธีการที่ผู้สอนจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นนำแลกเปลี่ยนประสบการณ์ครูจัดกิจกรรมกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน เพื่อเชื่อมโยงความรู้ไปสู่เนื้อหาที่จะสอน ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับความรู้ ครูยกตัวอย่าง กรณีศึกษา หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่จะให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนเอง ทักทายทักทายความรู้เดิม ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา ขั้นที่ 3 เนื้อหาสาระสำคัญ ครูอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญและให้ผู้เรียนทำความเข้าใจและหาแนวทางในการพัฒนาตัวเองตามเนื้อหาสาระที่จะเป็นแนวทางในการฝึกและลงมือปฏิบัติทักษะด้านต่างๆ กับตนเอง ไปสู่การประเมินความตระหนักรู้ในตน เพื่อให้เชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาสาระสำคัญที่กำลังจะศึกษา ขั้นที่ 4 ทำแบบสำรวจ ผู้เรียนทำแบบประเมินในชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อประเมินความสามารถทักษะของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนา และหาแนวทางการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ขั้นที่ 5 สรุปกิจกรรม ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมต่างๆ ถึงประโยชน์และแนวปฏิบัติที่จะสามารถนำไปพัฒนาทักษะชีวิตตนเองได้



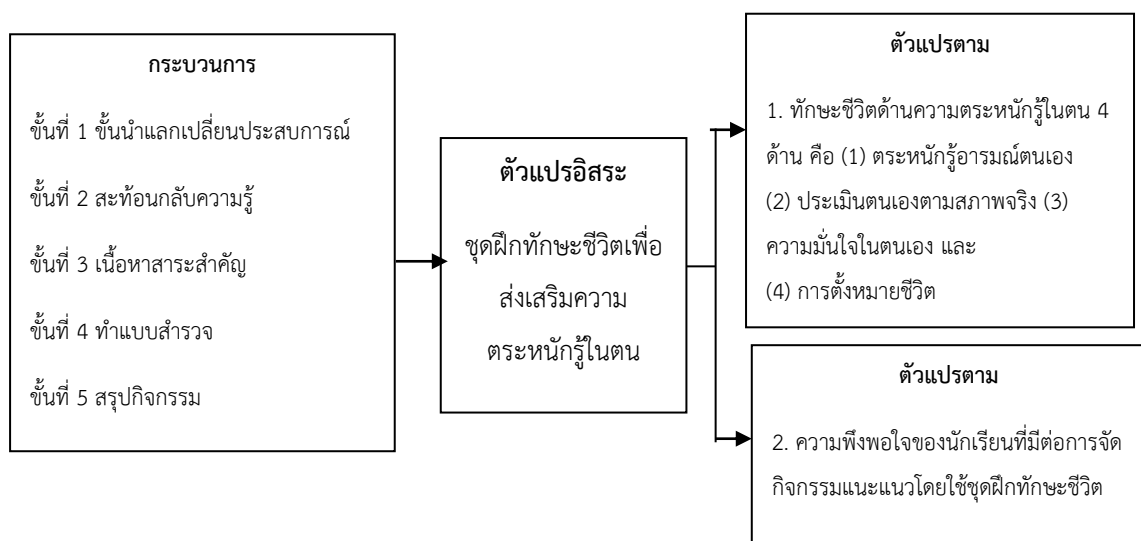
โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน เป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะชีวิต กระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง กล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ และ กำหนดทิศทางและวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตนเองคาดหวัง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ของ Eurich ที่กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเป็นคุณลักษณะภายในที่เกี่ยวข้องกับสภาพของจิตใจ ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รุสหาเหตุและ ผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในความมี คุณค่าและการตั้งเป้าหมายตามความสามารถของตนเอง (Eurich, 2018) สอดคล้องกับแนวคิดของ Waterloo University ที่กล่าวว่า การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การสะท้อนตัวตน ความคิดออกมา ผู้สอนอาจใช้คำถามหรือกิจกรรมเป็นตัวนำทาง โดยบอกข้อดีข้อเสียของตนเอง การ คาดคะเนความรู้สึกและพฤติกรรมต่อการตอบสนอง เพื่อให้รู้ตนเองอยู่เสมอ (Waterloo University, 2022) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ และคณะ ได้วิจัยเรื่องผลการใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบภายหลังการ ทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 (นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ และคณะ, 2564) ด้วยเหตุผลดังกล่าวเป็นข้อสนับสนุนว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ก่อนและหลังจัดกิจกรรมแนะแนว โดยความ พึงพอใจ ก่อนจัดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 และความพึงพอใจ หลังจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.82 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.06 ทั้งนี้ความพึงพอใจ หลังจัดกิจกรรมแนะแนวมีผลการประเมินที่สูงกว่าก่อนจัด กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Quinton & Smallbone ที่ กล่าวว่า คำติชมเกี่ยวกับงาน อาจใช้เป็นหลักฐานการเรียนรู้ สำหรับการสะท้อนแนวทางการเรียนรู้ การสะท้อนคิดทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงการมีส่วนร่วมแสดงข้อคิดเห็นในห้องเรียน และส่งผลการ ประเมินตนเองให้เกิดพฤติกรรมกระทำที่ดีขึ้น (Quinton & Smallbone, 2010)และยังสอดคล้อง กับงานวิจัยของจารุณี วารินิล ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามไตรสิกขาเพื่อพัฒนา ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนต่อชุด กิจกรรมแนะแนวตามไตรสิกขาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (จารุณี วารินิล, 2566) ด้วยเหตุผลดังกล่าวเป็นข้อสนับสนุนว่า

ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้ความพึงพอใจ หลังจัดกิจกรรมแนะแนวมีผลการประเมินที่สูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้วิเคราะห์องค์ความรู้เป็นกรอบแนวคิด ประกอบด้วยตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน ตัวแปรตามที่ 1 คือ ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตน แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) ประเมินตนเองตามสภาพจริง 3) ความมั่นใจในตนเอง และ 4) ตั้งเป้าหมายชีวิต ตัวแปรตามที่ 2 คือ ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต ผู้วิจัยขอเสนอองค์ความรู้ใหม่ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

บทสรุป

ผลเปรียบเทียบก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน โดยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ยังพบว่าผลเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติและการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตน โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนมีคะแนนที่สูงกว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



และพบว่า ผลเปรียบเทียบความพึงพอใจ อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนมีคะแนนที่สูงกว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ในขั้นตอนของการสะท้อนความคิด ครูควรตั้งคำถามให้เหมาะสมกับช่วงวัย ควรเป็นคำถามที่ให้ผู้เรียนเกิดการสะท้อนความคิด วิเคราะห์หาเหตุผล และคำถามต้องมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับเนื้อหา เนื่องจากผู้เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา

1.2 การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิต เป็นการจัดกิจกรรมที่มีลำดับขั้นตอน ดังนั้นครูผู้สอนจะต้องเตรียมสื่อการสอน และเตรียมความพร้อมกับผู้เรียนถึงจุดประสงค์ของแต่ละกิจกรรม รวมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการจัดกิจกรรม ซึ่งจะทำให้การจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นเป็นไปอย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จ

1.3 เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ช่วยในการพัฒนาทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ การอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญจะต้องมีความชัดเจน เข้าใจง่าย ซึ่งให้ผู้เรียนเกิดการแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแนะแนว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การนำชุดฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนไปใช้ ผู้สอนควรมีการปรับกิจกรรมและสื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรมให้เข้ากับความสนใจของผู้เรียน

2.2 ควรพัฒนาชุดฝึกทักษะชีวิตความตระหนักรู้ในตน นำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นอื่นๆ ได้

2.3 ควรหารูปแบบการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดฝึกทักษะชีวิตความตระหนักรู้ในตน เช่น การปรับสื่อการจัดกิจกรรม ข้อคำถามที่สร้างสรรค์ และกิจกรรมที่น่าสนใจ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

จารุณี วารินิล. (2566). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 6(4): 279-291.

นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ และคณะ. (2564). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์

ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. สำนัก
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

มณฑรา ธรรมบุศย์. (2563, 1 กันยายน). พัฒนาการของมนุษย์. <https://sites.google.com/site/psychologybkc1/home/citwithya-phathnakar/phathnakar-khxng-mnusy>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2563). การพัฒนา
ทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2565, 1
กันยายน). แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2566-2570.

[https://www.bopp.go.th/wp-content/uploads/2023/03/แผนพัฒนาการศึกษาขั้น
พื้นฐาน-66-70-ของ-สพฐ.pdf](https://www.bopp.go.th/wp-content/uploads/2023/03/แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน-66-70-ของ-สพฐ.pdf)

อรอุมา บุญไตร. (2565, 1 กันยายน). การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนปัญญาวร
คุณ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.
2560). สารสนเทศโรงเรียนปัญญาวรคุณ ปีการศึกษา

2565 .<https://drive.google.com/file/u/2/d/111t9uTS3BwXeDhOufYFVsSmup8TNzEho/view?usp=sharing>

Eurich, T. (2018, 1 September). *What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)*. Harvard Business School. <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Quinton, S., & Smallbone, T. (2010). Feeding forward: using feedback to promote students' reflection and learning-a teaching model. *Innovations in Education and Teaching International*, 47: 125-135.

Waterloo University. (2022, 1 September). *Self-awareness*. Waterloo University. <https://uwaterloo.ca/students-success/events/cultivating-self-awareness-personality-dimensionsr-9>

