

การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต ที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

DEVELOPING GUIDANCE ACTIVITIES USING A GROWTH MINDSET THAT ENHANCING SELF-UNDERSTANDING OF GRADE 10 STUDENTS

ปิยะภรณ์ พันธุวิทย์^{1*} สุวรรณ จุ้ยทอง¹ และสมบัติ คชสิทธิ์¹
Piyaporn Punthavidya^{1*} Suwana Juithong¹ and Sombat Kotchasit¹

Received : 22 December 2023

Revised : 18 April 2024

Accepted : 30 April 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณภาพของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 2) เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมชนประชาธิปไตยวิทยาการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 9 แผน ซึ่งออกแบบโดยใช้รูปแบบการสอนเชิงประสบการณ์เน้นการสะท้อนคิดและนำกรอบความคิดแบบเติบโตมาสอดแทรกเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีความกระตือรือร้นในการเรียน สนุกกับการแก้ปัญหา เรียนรู้และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย และมั่นใจในการค้นหาความถนัดและความสามารถของตนและแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว

ผลการวิจัย พบว่า

1. คุณภาพของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สอดแทรกแนวคิดของกรอบความคิดแบบเติบโตในแผนกิจกรรมแนะแนว ในการพัฒนากิจกรรมดังกล่าวมีความเหมาะสมในระดับดีมาก ($M = 4.85, S.D. = 0.08$)

¹ หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

¹ Master of Education in Curriculum and Instruction,
Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage Pathum Thani Province

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: piyaporn.pun@vru.ac.th

2. การรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังได้รับการจัดกิจกรรม
แนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตสูงกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนว / กรอบความคิดแบบเติบโต / การรู้จักและเข้าใจตนเอง

ABSTRACT

The purposes of this research were to: 1) Study the quality of the development of guidance activities using a growth mindset that enhancing self-understanding of grade 10 students 2) Compare students' self- understanding of grade 10 students before and after using guidance activities using a growth mindset that enhancing self-understanding. The sample group was grade 10 students at Chumchon Prachathipat Wittayakarn School under Pathum Thani Primary Educational Service Area Office, Area 2, Semester 1, academic year 2023, 39 students were randomly collected by cluster random sampling. The tool used in this research is a 9 guidance activity plans, which is designed using an experiential teaching pattern, emphasizes reflection and insert growth mindset into activities plan to encourage the sample group to be enthusiastic about learning, enjoy solving problems, learn and develop new and challenging things and be confident in finding your aptitudes and abilities. And Self-Understanding Questionnaires. The confidence value is equal to 0.90. The statistics used in the data analysis were mean, standard deviation, t-test for dependent samples, and one sample t-test.

The research found that:

1. The quality of the development of guidance activities using growth mindset that enhancing self-understanding of grade 10 students, which is an experiential learning management that insert growth mindset into the guidance activity plan. The development of such practices has a very good level of relevance ($M = 4.85$, $S.D. = 0.08$).

2. The self-understanding of grade 10 students after receiving guidance activities using a higher-growth mindset before being organized statistically significant activities at the .05 level.

Keywords: Guidance activities / Growth mindset / Self-understanding

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในศตวรรษ ที่ 21 ส่งผลให้ระบบการศึกษาต้องปรับตัวให้ทันตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กิจกรรมแนะแนวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนจึงต้องมีการปรับบทบาทในการสอนโดยเสริมความรู้และสมรรถนะที่ช่วยให้สามารถปรับตัวในการทำงานได้ดี เช่น ทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นหมู่คณะ การแก้ปัญหา การรับความเสี่ยง การออกแบบและสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การบริหารจัดการตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และจริยธรรม (เบญจวรรณ ฅนอมชยวัช และคณะ, 2559)

กระทรวงศึกษาธิการจัดให้กิจกรรมแนะแนวมีการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพตามเป้าหมายของพระราชบัญญัติการศึกษา ดังนั้นการให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมแนะแนวจึงเป็นส่วนสำคัญในการเสริมศักยภาพให้กับนักเรียนที่เป็นอนาคตของชาติได้เป็นอย่างดี (แผนพัฒนาการแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2561 - 2565, 2562)

กระทรวงศึกษาธิการ (2562) ระบุว่า “การรู้จักและเข้าใจตนเอง” เป็นหนึ่งในจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกายสติปัญญา อารมณ์และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมสามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แต่ปัญหาที่พบเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง (สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน, 2562) กล่าวว่า เด็กนักเรียนส่วนหนึ่งไม่รู้จักตัวเองเพราะเด็กขาดโอกาสในการเรียนรู้จักตัวเอง ส่วนใหญ่เดินตามสิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองออกแบบชีวิตให้ มักไม่ค่อยรู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าตัวเองสนใจอะไรจริง ๆ ทำให้เด็กที่เรียนจบใหม่มักจะเปลี่ยนงานบ่อย และทำงานไม่ตรงกับสิ่งที่เรียนมา สอดคล้องกับที่ผู้วิจัยได้สอนกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษา ได้สังเกตพฤติกรรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า นักเรียนบางส่วนไม่สามารถระบุความถนัดและความสามารถของตนเอง ไม่สามารถบอกจุดดี จุดด้อยของตนได้อย่างชัดเจน ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีเป้าหมาย ไม่พยายามทดลองหรือเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้ไม่เกิดการพัฒนาตนเองและช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยสำคัญของการค้นหาตนเอง ซึ่งนักเรียนมักประสบกับภาวะความสับสนเกี่ยวกับตนเอง และเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการต้องตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิต

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) มาเสริมในการจัดกิจกรรมแนะแนวเนื่องจากเห็นว่าการเริ่มต้นการเรียนรู้โดยปรับที่แนวความคิดจะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับนักเรียนให้มีชุดความคิดที่ทำให้ก้าวหน้า และมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากกว่า (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ, 2560) กล่าวว่า เด็กที่มีกรอบความคิดเติบโต จะมีความกระตือรือร้นในการเรียน ใส่ใจสนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทายจากการศึกษาในเด็กพบว่า เด็กที่มีกรอบความคิดเติบโตจะประสบความสำเร็จในการศึกษามากกว่ากลุ่มที่มีกรอบความคิดจำกัดเนื่องจากเด็กจะเชื่อว่า ความสามารถสร้างได้จึงตั้งใจทำงานเต็มที่และพร้อมเรียนรู้ผ่านอุปสรรคแต่เด็กที่มีกรอบความคิดจำกัดจะยึดติดว่า ทักษะเปลี่ยนแปลงไม่ได้

ความตั้งใจทำงานต่ำ มักจะหลบเลี่ยงอุปสรรค ขาดการเรียนรู้ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์, 2561) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต พบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนา การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงขึ้น สอดคล้องกับ มุทิตา อุดทน (2561) ทำการศึกษา เรื่อง ผลของ โปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า โปรแกรม การพัฒนากรอบความคิดเติบโตสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีกรอบความคิดเติบโตดีขึ้นและดีขึ้นกว่า กลุ่มควบคุม นอกจากนี้ในวิชาพื้นฐาน (Dweck , 2006) ได้ทำการทดลองจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ พัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตเป็นจำนวน 8 ครั้ง พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ พัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตมีผลคะแนนการเรียนคณิตศาสตร์สูงขึ้นจากก่อนเข้าร่วมอบรม อย่าง ก้าวกระโดด แสดงให้เห็นว่าการกระตุ้นให้นักเรียนมีความเชื่อในพลังของสมองของตนเอง และ สร้างแรงบันดาลใจในการทำงานและการก้าวสู่ความสำเร็จ มีผลต่อความสำเร็จของนักเรียน อย่าง ชัดเจน

จากการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิด แบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งออกแบบ เพื่อส่งเสริม พัฒนา และช่วยเหลือนักเรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมทั้ง สามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคม (Personal and Social Guidance) ผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อการรู้จักตนเองยังเอื้อให้เกิดผลดีต่อการแนะแนวการศึกษา (Educational Guidance) และ การแนะแนวอาชีพ (Vocational Guidance) เนื่องจากการที่นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุม ต่าง ๆ รู้ศักยภาพที่เป็นจุดเด่นของตนจะเป็นข้อมูลสำคัญที่เอื้อประโยชน์ต่อการตัดสินใจเลือก แนวทางการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพที่เหมาะสมสอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพของตน (ชุดิมา สุรเศรษฐ์, 2557) และเพื่อเป็นการปูทางในการเรียนรู้ และสำรวจตนเองก่อนที่จะจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้นักเรียนได้พัฒนาดตนเอง อย่างเต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับมาตรฐานกิจกรรมแนะแนว ด้านที่ 1 คุณภาพ นักเรียน มาตรฐานที่ 1 นักเรียนรู้จัก เข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2559) และมีนวัตกรรมการแนะแนวช่วงชั้นที่ 4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง
2. ด้านการรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
3. ด้านความสนใจ ความถนัดด้านการเรียนและอาชีพ
4. การรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 ที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 182 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมชนประชาธิปไตยวิทยาการ ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยกำหนดกลุ่มที่ต้องการเก็บข้อมูล คือ โรงเรียนขยายโอกาสที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 เป็นหน่วยในการสุ่ม จับสลากได้มา 1 โรงเรียน จากนั้นสุ่มห้องเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้ตัวอย่างมา 1 ห้องเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สร้างแผนการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยสร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 9 แผน แบ่งเป็น ปฐมนิเทศ 1 แผน แผนตามองค์ประกอบย่อย 4 ด้าน ๆ ละ 8 แผน ๆ ละ 2 ชั่วโมง และทำแบบทดสอบหลังจัดกิจกรรมพร้อมสรุปกิจกรรม 1 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวทางพัฒนา กิจกรรมแนะแนวจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และศึกษาบทความ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว และกรอบแนวคิดแบบเติบโต มาเป็นแนวทางในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว

1.2 กำหนดจุดมุ่งหมายของการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

1.3 กำหนดนิยามปฏิบัติการ กำหนดกิจกรรม โดยมุ่งเน้นในเรื่องการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตามองค์ประกอบ ดังนี้ 1) การรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง 2) การรักเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ความสนใจ ความถนัดด้านการเรียนและอาชีพ 4) การรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

1.4 ศึกษารายละเอียดการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามรายละเอียดการทบทวนงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.5 นำกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อหาความตรงตามเนื้อหา ตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องและความเหมาะสมของนิยามเชิงปฏิบัติการ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้และการวัดและประเมินผล ตลอดจนตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ พร้อมทั้งปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

1.6 หลังจากปรับปรุงแผนกิจกรรมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว นำเสนอแผนกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรม

1.7 นำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

2. สร้างแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง

2.1 ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด

2.2 กำหนดกรอบแนวคิด นิยาม และสร้างเครื่องมือ โดยองค์ประกอบการรู้จักและเข้าใจตนเอง มี 4 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง 2) การรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ความสนใจ ความถนัดด้านการเรียนและอาชีพ 4) การรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

2.3 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดโดยเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับแบบวัดให้มีความสอดคล้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในแต่ละองค์ประกอบ ศึกษาเกณฑ์การให้คะแนน จากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทาง

2.4 สร้างแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้สอดคล้องและครอบคลุมคำจำกัดความของการรู้จักและเข้าใจตนเองซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ด้านการรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง 2) ด้านการรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ด้านความสนใจ ความถนัดด้านการเรียนและประกอบอาชีพ 4) ด้านการรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สร้างแผนการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยสร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 9 แผน แบ่งเป็น ปฐมนิเทศ 1 แผน แผนตามองค์ประกอบย่อย 4 ด้าน ๆ ละ 8 แผน ๆ ละ 2 ชั่วโมง และทำแบบทดสอบหลังจัดกิจกรรมพร้อมสรุปกิจกรรม 1 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวทางพัฒนากิจกรรมแนะแนวจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และศึกษาบทความ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว และกรอบความคิดแบบเติบโต มาเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

1.2 กำหนดจุดมุ่งหมายของการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

1.3 กำหนดนิยามปฏิบัติการ กำหนดกิจกรรม โดยมุ่งเน้นในเรื่องการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตามองค์ประกอบ ดังนี้ 1) การรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง 2) การรักเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ความสนใจ ความถนัดด้านการเรียนและอาชีพ 4) การรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

1.4 ศึกษารายละเอียดการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามรายละเอียดการทบทวนงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.5 ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 9 แผน

1.6 นำกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อหาความตรงตามเนื้อหา ตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องและความเหมาะสมของจุดประสงค์การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้และการวัดและประเมินผล ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามเชิงปฏิบัติการ สมมติฐาน ตลอดจนตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ พร้อมทั้งปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

1.7 หลังจากปรับปรุงแผนกิจกรรมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว นำเสนอแผนกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรม

1.8 นำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

2. สร้างแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง

2.1 ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด

2.2 กำหนดกรอบแนวคิด นิยาม และสร้างเครื่องมือ โดยองค์ประกอบการรู้จักและเข้าใจตนเอง มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง 2) การรักเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ความสนใจ ความถนัดด้านการเรียนและอาชีพ 4) การรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

2.3 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดโดยเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับแบบวัดให้มีความสอดคล้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในแต่ละองค์ประกอบ ศึกษาเกณฑ์การให้คะแนน จากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทาง

2.4 สร้างแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้สอดคล้องและครอบคลุมคำจำกัดความของการรู้จักและเข้าใจตนเองตามองค์ประกอบ 4 ด้าน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้

1. ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต จำนวน 9 แผน ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเหมาะสมหรือสอดคล้องกันของแผนการจัดกิจกรรม ตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) ผลการตรวจสอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบในแผนการจัดกิจกรรม มีความเหมาะสมหรือสอดคล้องกันมากที่สุด ($M = 4.85$, $S.D. = 0.08$)

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นแบบวัดประเมินค่าแบบเลือกตอบจากข้อความที่มีข้อความเชิงบวกและเชิงลบ มีลักษณะข้อความประเภทมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ มีตัวเลือกตามความรู้สึก ความคิดเห็น และการกระทำของนักเรียน โดยมีคะแนน ตั้งแต่ 1-5 คะแนน จำนวน 45 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผลการพิจารณาคัดชั้นความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient Alpha) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543) มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นเตรียมการก่อนทดลอง

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนประชาธิปไตยวิทยาการ จังหวัดปทุมธานี เพื่อขออนุมัติใช้สถานที่ในการศึกษาวิจัยและชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อจัดทำหนังสือ

2. นำส่งหนังสือขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ต่อผู้บริหารโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3. ชี้แจงรายละเอียดกลุ่มตัวอย่างการวิจัย เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนทดลองโดยการปฐมนิเทศชี้แจงนักเรียนก่อนการเรียนโดยแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ แจ้งขั้นตอน เกณฑ์การวัดและประเมินผลการปฏิบัติงาน ข้อตกลงในการเรียนตามกิจกรรมตามตารางเรียน

ขั้นการทดลอง

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบก่อนเรียนด้วยแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองโดยใช้แผนที่ 1 ปฐมนิเทศ

2. ดำเนินการทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 16 ชั่วโมง ตามกระบวนการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

3. กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดหลังเรียน หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ทดสอบก่อนการทดลอง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

ขั้นหลังการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำผลการทดสอบมาบันทึกคะแนน
2. นำผลคะแนนจากการดำเนินการจัดการเรียนรู้ และการทดสอบ นำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้วิธีการทางสถิติ
3. นำผลการวิเคราะห์มาสรุปผลการศึกษาวินิจฉัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลของแผนการจัดกิจกรรม โดยใช้สถิติพื้นฐาน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (t-test for one sample)
2. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองโดยใช้สถิติทดสอบที (Paired Samples Test) โดยใช้แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองซึ่งคำนวณหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แปลความหมายระดับการรู้จักและเข้าใจตนเอง ดังนี้

เกณฑ์การจัดระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเอง

- ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับน้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 1) ค่าเฉลี่ย (M)
 - 2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
 - 2.1 ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
 - 2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้ t-test แบบ One Samples Test

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแผนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชื่อแผนการจัดกิจกรรม	M	S.D.	ระดับความคิดเห็น
แผนที่ 1. ปฐมนิเทศ	4.72	0.33	มากที่สุด
แผนที่ 2. Hello Growth mindset ..นี่ฉันเอง	4.78	0.16	มากที่สุด
แผนที่ 3. เราคือเรา	4.82	0.21	มากที่สุด
แผนที่ 4. I love Myself	4.83	0.17	มากที่สุด
แผนที่ 5. โอบกอดและขอบคุณ	4.92	0.08	มากที่สุด
แผนที่ 6. ค้นพบตัวตน	4.90	0.14	มากที่สุด
แผนที่ 7. บริษัทจัดหางาน	4.87	0.21	มากที่สุด
แผนที่ 8. มนุษย์เจ้าปัญหา	4.88	0.11	มากที่สุด
แผนที่ 9. ทุกปัญหามีทางออก	4.90	0.09	มากที่สุด
รวม	4.85	0.08	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีความคิดเห็นต่อแผนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยภาพรวมทุกกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด (M= 4.85, S.D.=0.08)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ประเด็นการเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเอง	คะแนนก่อน (Pre-test)		คะแนนหลัง (Post-test)		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
1. ด้านการรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง	3.45	0.36	4.03	0.39	7.63	.000
2. ด้านการรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	3.43	0.33	3.82	0.45	4.40	.000
3. ด้านความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียนและประกอบอาชีพ	3.19	0.49	3.68	0.48	5.98	.000
4. ด้านการรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา	3.54	0.38	4.01	0.37	5.95	.000
รวมเฉลี่ย	3.40	0.15	3.88	0.16	5.99	.000

จากตารางที่ 2 หลังได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต โดยภาพรวม นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สูงกว่าก่อนเรียนทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 3.88$, $S.D. = .16$, $t = 5.99$, $p < .05$)

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัยที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการรู้จักและเข้าใจตนเอง หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตสูงกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตนั้น

จากการทดสอบสมมติฐานโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณค่าสถิติ (dependent Sample test) ตามตารางที่ 5 พบว่า หลังได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต นักเรียนมีคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเอง สูงกว่าก่อนเรียนทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการรู้จักและเข้าใจความต้องการของตนเอง 2) ด้านการรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ด้านความสนใจความถนัดด้านการเรียนและประกอบอาชีพ 4) ด้านการรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ แสดงว่าการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบแนวคิดแบบเติบโตมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีการรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. คุณภาพของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สอดคล้องแนวคิดของ กรอบความคิดแบบเติบโตในแผนกิจกรรมแนะแนว ได้ระดับคะแนนความสอดคล้องและเหมาะสม จากผู้เชี่ยวชาญ ในระดับดีมาก ($M = 4.85$, $S.D. = 0.08$) ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมแนะแนวโดยนำกรอบความคิดแบบเติบโตมาเสริม ในการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดของ Dweck (2012) ที่กล่าวว่า ความเชื่อของมนุษย์ คนหนึ่ง มีผลกระทบโดยตรงต่อความสามารถ หรือศักยภาพของบุคคลนั้น ซึ่งอาจส่งผลต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวของเขาได้เช่นกัน ทั้งยังส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) มองเห็นคุณค่าของตนเอง (self-esteem) ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการรับมือและ เผชิญอุปสรรคต่าง ๆ นอกจากนี้ Zarrinabadi et al. (2021) ได้กล่าวว่า กรอบแนวคิดมีแบบเติบโต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตมโนทัศน์และการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้เรียน สอดคล้องกับ งานวิจัยของ (วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์, 2561) ที่กล่าวว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการ ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Blackwell & Dweck (2007) ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ในวิชา คณิตศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่มีความเชื่อแบบ Growth mindset มีผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 2 เทอมปลาย สูงกว่ากลุ่มที่มี Fixed mindset อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การออกแบบขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัย ได้ปรับขยาย ความขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้เป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์สอดคล้องกับที่ จิรภัทร์ ธิปัญญา (2561) กล่าวว่า การออกแบบกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ควรเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ด้านต่าง ๆ ต้องจัดให้มีการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดี ต้องอาศัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมด้วย ซึ่งมีกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นประสบการณ์ (Experience) 2) ขั้นอภิปราย/สะท้อน (Discussion/Reflection) 3) ขั้นความคิดรวบยอด (Concept Formation) 4) ขั้นทดลอง/ฝึกทักษะ (Experimentation) 5) ขั้นประยุกต์ใช้และการพัฒนา (Application & Development) โดยผู้วิจัยใช้หลักการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 และตรงกับมาตรฐานการแนะแนวด้านคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานที่ 1 ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง เสริมด้วยการมีกรอบความคิดแบบเติบโต มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุงการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม มุ่งเน้นให้นักเรียน มีการรู้จักและเข้าใจตนเองตามองค์ประกอบย่อย ทั้ง 4 ด้าน 1) ด้านการรู้จักและเข้าใจความต้องการของตนเอง 2) ด้านการรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ด้านความสนใจ ความถนัดทางการเรียนและอาชีพ 4) ด้านการรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ปัญหา ส่วนเนื้อหาของกิจกรรมปรับจากกิจกรรมแนะแนวตามสมรรถนะด้านส่วนตัวและสังคม มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สานสัมพันธ์ ขั้นที่ 2) สะท้อนกลับการเรียนรู้ ขั้นที่ 3) ทดลอง/ฝึกทักษะ ขั้นที่ 4) สรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นที่ 5) ประเมินผล/ปรับปรุง โดยใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย ได้แก่ ใบความรู้ คลิปวิดีโอ เกม เพลง แอปพลิเคชัน แบบวัด/แบบประเมิน และสื่อชิ้นงาน มีการวัดผลและประเมินผลโดยครูผู้สอนและให้นักเรียนประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

2. คะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่นักเรียนมีการรู้จักและเข้าใจตนเองมากที่สุด คือ ด้านการรู้จักและเข้าใจความต้องการของตนเอง $M = 4.03$, $S.D. = 0.39$ รองลงมาเป็นด้านความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน และประกอบอาชีพ $M = 3.68$, $S.D. = 0.48$ ด้านการรู้ปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา $M = 4.01$, $S.D. = 0.37$ และลำดับสุดท้าย คือ ด้านการรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น $M = 3.82$, $S.D. = 0.45$ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยออกแบบแผนการกิจกรรมโดยใช้รูปแบบการสอนที่หลากหลาย เช่น กลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง เพลง และเกม เป็นต้น ซึ่งมีลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมเป็น 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1) แลกเปลี่ยนประสบการณ์สานสัมพันธ์ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนและผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน โดยใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น ใช้คำถาม สื่อนำเสนอ ใช้เกม หรือใช้เพลงนำเข้าสู่กิจกรรมการสอนเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่จุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม สอดแทรกแนวคิดของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต ขั้นตอนที่ 2) การสะท้อนกลับการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนสะท้อนกลับผลลัพธ์จากการเรียนรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรมตามมุมมองของตน ผู้เรียนจะได้แสดงความคิดเห็นโดยการเขียนในกระดาษหรือแสดงความคิดเห็นผ่านแอปพลิเคชัน ครูผู้สอนมีการสอดแทรกแนวคิดของการมีกรอบแนวคิดแบบเติบโตเพื่อให้นักเรียนได้มีกรอบแนวคิดที่จะพัฒนา

ตนเองมากขึ้น ขั้นที่ 3) ทดลอง/ ประยุกต์ นักเรียนจะได้ทำใบงานและร่วมกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ปฏิบัติหรือแสดงความคิดเห็นกับสิ่งที่เกิดขึ้น ขั้นตอนที่ 4) สรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นตอนนี้ นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลจากการเรียนรู้กิจกรรม เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่อาจพบเจอในชีวิตประจำวัน ให้ความสำคัญกับการแสดงความคิดเห็นเชิงวิพากษ์ของนักเรียนและเสริมแนวคิดแบบเติบโต เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ให้เห็นความแตกต่าง ขั้นที่ 5) ประเมินผล/ปรับปรุง เป็นขั้นตอน การประเมินผลโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนโดยครูเป็นผู้ประเมิน และเพิ่ม การประเมินตนเองของนักเรียนในใบงานเพื่อเป็นการทบทวนให้ผู้เรียนได้สรุปความเข้าใจและ ความคิดของตนเองในแต่ละกิจกรรม

จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตนั้นช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมผู้เรียนในการมีทักษะการรู้จักและเข้าใจตนเองโดยมุ่งเน้น ให้นักเรียนได้เรียนรู้ตนเองจากกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ในมุมมองต่าง ๆ เปิดโลกทัศน์ในการเรียนที่นักเรียนได้มีโอกาสในการประเมินการเรียนรู้ของตนเอง อย่างเป็นกระบวนการและเป็นลำดับขั้นตอน สอดคล้องกับอัญชลี ภัทรโอภาส (2563) ที่ได้ ทำการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเอง ระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ผู้สอนยังได้นำกรอบแนวคิดแบบเติบโต มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมแนะแนว ซึ่งกรอบแนวคิดแบบเติบโตช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีการรู้จัก และเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานและสอดคล้องกับทักษะสำคัญด้านทักษะชีวิตและอาชีพ ในศตวรรษที่ 21 สอดคล้องกับ วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ (2561) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมาย ทางการศึกษาสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากผลการทำวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. การนำกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยออกแบบไปใช้ ผู้สอนควรศึกษาขั้นตอนในการจัด กิจกรรมทั้ง 5 ขั้นตอนและเชื่อมโยงการจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามความหมายและลักษณะของ การมีกรอบความคิดแบบเติบโต ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนจัดกิจกรรม
2. ในการเตรียมตัวเพื่อนำใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต ผู้สอน ควร สร้างสื่อการสอนที่สร้างสรรค์และสอดคล้องกับเนื้อหาของกิจกรรมไว้ล่วงหน้าให้เหมาะสม ตาม

บริบทของแต่ละสถานศึกษา และตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา รวมทั้งคำถามและคำตอบที่อาจเกิดขึ้นจากมุมมองของผู้เรียน

3. ทุกแผนการจัดกิจกรรม ผู้สอนควรชี้แจงขั้นตอนในการทำกิจกรรม กฎ กติกาและเวลาในการทำกิจกรรมให้ชัดเจน

4. ในการจัดกิจกรรมแนะนำโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้นใช้เวลาในการจัดกิจกรรมค่อนข้างมาก ผู้สอนควรวางแผนและควบคุมเวลาในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม

5. บางแผนการจัดกิจกรรมที่มีการนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อาจมีผู้เรียนบางคนที่ไม่กล้าแสดงออก ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน อาจใช้วิธียกตัวอย่าง และเสริมแรงจากคำตอบที่ผู้เรียนตอบ และผู้สอนควรสรุปเนื้อหาจากกิจกรรมแต่ละชั่วโมงทุกครั้งเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตรงกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมแนะนำโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อส่งเสริมการรู้จักและเข้าใจตนเอง และในระดับชั้นอื่น ๆ ตามมาตรฐานการแนะนำ

2. ควรมีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมแนะนำโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อส่งเสริมการมีทักษะด้านอื่น ๆ เช่น การตั้งเป้าหมาย ทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). แผนพัฒนาการแนะแนวและแผนกิจกรรมแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ.2551-2565).

กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). มาตรฐานการแนะแนว. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

จิรภัทร์ ธิปัญญา. (2563). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคognitionชั้นเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ชุติมา สุระเศรษฐ. (2557). “หน่วยที่ 3 กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนวเพื่อการรู้จักตนเอง” กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เบญจวรรณ ถนอมขวัญ, ผ่องศรี วาณิชศุภวงศ์, วุฒิชัย เนียมเทศ, และณัฐวิทย์ พจนตันติ.

(2559). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21: ความท้าทายในการพัฒนานักศึกษา. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 3(2): 208-222.

มุกिता อุดทน. (2561). ผลของโปรแกรมการพัฒนากล้ามเนื้อคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สุวีริยาสาส์.

- วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สรวงมณต์ สิริธิดา. (2562). รู้จักตัวเอง' ทักษะดีที่เด็กพึงมี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://mgronline.com/qol/detail/9620000082394>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ. (2560). **อัจฉริยะหรือพรสวรรค์ ไม่สำคัญ..เท่า Growth Mindset.**
- อัญชลี ภัทรโอภาส. (2563). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Blackwell, L. A., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Theories of intelligence and achievement across the junior high school transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*. 78(1): 246-263.
- Dweck, C. S. (2006). **Mindset: The new psychology of success.** Random House.
- Dweck, C. S. (2012). **Mindset: How you can fulfill your potential.** Constable & Robinson Limited.
- Zarrinabadi, N., Rezazadeh, M., Karimi, M., & Lou, N. (2021). Why do growth mindsets make you feel better about learning and your selves? The mediating role of adaptability. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 1-16.