

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล
4. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two – Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ใช้วิธีปกติในกิจกรรมแนะแนวที่โรงเรียนจัดไว้ จำนวน 6 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง จากนั้นจึง

เริ่มทำการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2546 รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที ซึ่งทดลองในช่วงเวลา 12.10 – 13.00 น. จนครบ 12 ชุด จึงให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง จากแบบสอบถามชุดเดิม เพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยได้ทิ้งช่วงระยะเวลา 3 สัปดาห์ คือ เริ่มตั้งแต่วันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2546 จึงให้นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเองชุดเดิมซ้ำอีกครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผล เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยภาษา QBASIC เมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่ แบบนิวแมน – คูลส์ (Newman – Keuls Procedure)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ผลดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ตามตารางที่ 4 และภาพที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง และกลุ่มควบคุม ที่ใช้วิธีปกติในกิจกรรมแนะแนวที่โรงเรียนจัดไว้ โดยแบ่งระยะเวลาของการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะ นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น อย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น เกม การอภิปรายกรณีตัวอย่าง ตลอดจนการใช้สื่อ และอุปกรณ์ ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหา หรือกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูล และประสบการณ์ ที่หลากหลาย เป็นการส่งเสริม และกระตุ้นให้นักเรียนพยายามค้นหาตนเองให้พบ โดยการสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง ทั้งในด้านอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ ที่มีอยู่ภายในตนเอง ทำให้ได้รู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลา ในการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ จึงส่งผลให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ดังที่ รอส (Ross, 1992, p. 53) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนัก ที่เกิดจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น และสอดคล้องกับ ควินัน และฟูลด์ (Quinan & Fould, 1970, pp. 145-149) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อความเข้าใจตนเอง ของผู้รับการฝึก ด้วยการฝึกแบบกลุ่มทนทาน (Marathon Group) โดยให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาทการสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปราย ใช้เวลาฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งแตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น แม้เวลาจะผ่านไป กลุ่มควบคุมยังคงไม่ได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองมากนัก ทำให้ขาดโอกาสในการศึกษาข้อมูล และประสบการณ์ในการค้นหา สำรวจ และวิเคราะห์ตนเองในด้านต่าง ๆ ดังเช่นกลุ่มทดลอง จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับ วงแสงเดือน ประชาสุก

(2545, หน้า 78) ที่ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพ ที่มีต่อเจตคติในการประกอบอาชีพ อีตระของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัญญาพิทย์ ทิมะวงศ์ (2542, หน้า 57) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการแนะแนวเป็นกลุ่ม ด้านอาชีพ และกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับรู้อาชีพอีตระในห้องถิ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง คือ ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนั้น ส่งผลร่วมกัน ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

2. คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่ม ทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจาก กลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง รวมจำนวนทั้ง สิ้น 12 ชุด เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ทำให้นักเรียนได้รับความรู้ และประสบการณ์ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ เพราะชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นลักษณะของการจัดกิจกรรม ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ มีวิธีดำเนินกิจกรรมที่เป็นระบบ มีขั้นตอนที่สอดคล้องและ ต่อเนื่อง กัน โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น เกม การอภิปราย ตลอดจนการใช้สื่อ และเครื่องมือประเภท แบบสอบถาม และแบบสำรวจต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และส่งเสริมให้นักเรียนได้สำรวจ วิเคราะห์ พิจารณา หรือมองตนเอง เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ นอกจากนี้การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยการร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่ง กันและกัน ย่อมเป็นแนวทางให้นักเรียน ได้รู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่นในด้านพฤติกรรม และแรง ผลักดันภายในตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และส่วนที่บกพร่อง ดังที่ ฤกษ์ทิ จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 19) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง คือความพยายาม ที่บุคคลจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับ ตนเอง ตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเพชร โคตรสิงห์ (2542, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพแบบกลุ่ม ต่อความตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการแนะแนวด้วยชุดการแนะแนวอาชีพแบบกลุ่ม มีคะแนนความตระหนักรู้

ในอาชีพสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณ มั่งป่วน (2540, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการพัฒนาอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ ผลงานวิจัยของ สุพิชชา กลิ่นบุหงา (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยที่มีต่อการตระหนักในอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย มีการตระหนักในอนาคต สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีปกติในกิจกรรมแนะแนวที่โรงเรียนจัดไว้ มีคะแนนการตระหนักในตนเอง น้อยกว่ากลุ่มทดลอง เพราะไม่ได้รับข้อมูล หรือประสบการณ์ ที่มุ่งให้นักเรียนเกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตามวิธีการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มควบคุมจึงขาดโอกาสที่จะเรียนรู้ และไม่ได้รับกิจกรรมในการส่งเสริม เพื่อการสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง จึงไม่รู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน ทำให้ไม่สามารถตอบคำถามได้ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีลักษณะในด้านอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ หรือทักษะเป็นเช่นไร ถึงแม้ว่ากลุ่มควบคุมจะได้เรียนรู้ และตอบคำถามได้บ้าง แต่ก็ไม่มากพอ ที่จะส่งผลให้เกิดการตระหนักในตนเองได้ เท่ากลุ่มทดลอง

ดังนั้น จึงพบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการตระหนักในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียนในกลุ่มควบคุม ที่ใช้วิธีปกติที่โรงเรียนจัดไว้ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผล ดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า วิธีการทดลอง ส่งผลให้คะแนนการตระหนักในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

3. คะแนนการตระหนักในตนเองของนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ทั้งนี้เนื่องจาก ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 12 ชุดนั้น เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนได้ พิจารณาตนเอง ค้นหา สำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง โดยการให้ปัจจัยภายนอก เกี่ยวกับ ข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ ตามขั้นตอนในแต่ละกิจกรรม ที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการประเมินตนเอง ด้วยวิธีตรวจสอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ในด้านอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ จนเกิดการหยั่งรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเป็นความเข้าใจ และเป็นการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เช่น รู้ว่าตนเองมีอารมณ์พื้นฐาน

แบบใด มีบุคลิกภาพที่ดี หรือบกพร่องในแต่ละด้านอย่างไรบ้าง มีค่านิยมเช่นไร และมีความสนใจในงานหรือกิจกรรมใดบ้าง ตลอดจนมีทักษะในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมอะไร ซึ่งส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว เกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น จากเหตุผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาวิณ (2544, หน้า 50) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง เป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเอง ดังที่ คอฟฟ์กา (Koffka, 1978, p. 212) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง มีความหมายเหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้ และความสำนึก เป็นสถานะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการประเมินค่าและตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นสถานะต้นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้น ๆ หมายความว่า ระยะเวลา หรือประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอก เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเอง ดังนั้น นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว จึงมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองได้คงทนอยู่จนถึงระยะติดตามผล และมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้ขาดโอกาสที่จะได้รับข้อมูลและประสบการณ์ ในสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าที่เป็นปัจจัยในการเรียนรู้ เพื่อการสำรวจ หรือวิเคราะห์ตนเองในด้านอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ แม้กลุ่มควบคุมจะได้รับข้อมูลในการเรียนรู้บ้าง แต่ไม่เพียงพอ หรือลึกซึ้งในทุก ๆ ด้าน จึงส่งผลให้คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรภี หนูเรียงสาย (2544, หน้า 80) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะติดตามผล สูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียนในกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ วิธีการทดลอง ส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

4. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้

เนื่องจาก ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้นักเรียนได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบด้วยวิธีดำเนินการกิจกรรม ตามขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนว คือ ขั้นปฏิบัติกิจกรรมขั้นอภิปรายผล และขั้นสรุปเพื่อเป็นแนวคิดในการนำไปใช้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น เกม การอภิปราย กรณีตัวอย่าง ตลอดจนการใช้สื่อต่าง ๆ เช่น ใบความรู้ ใบงาน แบบสอบถาม แบบสำรวจ ให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งการจัดบรรยากาศในการเรียนรู้ ที่เป็นกันเอง ไม่เคร่งเครียด โดยเน้นกระบวนการที่สร้างเสริมนักเรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และเป็นกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง โดยเริ่มตั้งแต่ การปฐมนิเทศ ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียน เกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และกล้านำเสนอประสบการณ์ การรับรู้ของตนมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมทั้งการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งนี้ในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้จัดทำไว้อย่างต่อเนื่อง มีลำดับ และขั้นตอนที่ชัดเจน โดยแบ่งชุดกิจกรรม ตามคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมในแต่ละด้าน ออกเป็นด้านละ 2 ชุด คือ ชุดแรกเป็นกิจกรรมในระดับพื้นฐานที่นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยการสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง หรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำ จึงเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง จากประสบการณ์ รวมทั้งการสังเกตปฏิบัติของผู้อื่น ที่มีต่อตน หรือการรับฟังข้อมูลของตนจากเพื่อนที่ร่วมกิจกรรมแนะแนว ซึ่งจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ในระดับหนึ่ง ส่วนกิจกรรมชุดที่ 2 เป็นลักษณะของกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนได้รับข้อมูล หรือประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน และตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ด้วยการศึกษาจากใบความรู้ ใบงาน แบบสำรวจ การตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการร่วมกันคิด ร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีความต่อเนื่อง และสอดคล้องกับเนื้อหาในชุดแรก แต่เป็นการศึกษาข้อมูล และการสำรวจ การวิเคราะห์ที่มีระดับความยากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องใช้เหตุผลในพิจารณา เพื่อสรุปและวิเคราะห์คุณลักษณะที่จะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้ คือ 1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก นักเรียนสามารถบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ซึ่งเป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนตามความเป็นจริง เช่น เป็นคนอารมณ์ดี อารมณ์อ่อนไหว มีการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกอย่างไร เป็นต้น 2. ด้านบุคลิกภาพ นักเรียนสามารถจำแนกบุคลิกภาพของตนเองได้ เช่น มีลักษณะรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร เป็นผู้ที่ชอบเก็บตัว หรือชอบแสดงตัว และสามารถบอกถึงบุคลิกภาพทั้งในด้านที่ดี และด้านที่บกพร่องได้ 3. ด้านค่านิยม นักเรียนสามารถวิเคราะห์ค่านิยมของตนเองได้ เช่น ชอบความเป็นอิสระ ชอบกิจกรรมหรืองาน

ที่ต้องแข่งขันกับผู้อื่น เป็นต้น 4. ด้านความสนใจ เช่น สนใจงานด้านศิลปะ ชอบกีฬาและการออกกำลังกาย ต้องการงานเกี่ยวกับบัญชีและตัวเลข 5. ด้านทักษะ นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ถึงความถนัด ความคล่องแคล่ว ในงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี เช่น การวาดภาพ เล่นดนตรีได้ คิดคำนวณตัวเลขได้รวดเร็ว เป็นต้น หลังจากการร่วมกิจกรรมแนะแนวทั้ง 11 ชุดแล้ว นักเรียนสามารถสรุปผลรวมของคุณลักษณะทั้ง 5 ด้าน ในกิจกรรมชุดที่ 12 ซึ่งเป็นกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ ได้อย่างถูกต้อง และสอดคล้อง กับการบันทึกผลไว้ในแต่ละกิจกรรมที่ผ่านมา ซึ่งแสดงว่า นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น จึงส่งผลให้คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนว ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ เจษฎา บุญมาโฮม (2544, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ นื่องนุช เพียรดี (2542, บทคัดย่อ) ที่ได้ทำ การศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการสอน โดยใช้ชุดการแนะแนว มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งในระยะก่อนการทดลองนั้น นักเรียนกลุ่มนี้ ยังขาดข้อมูล และประสบการณ์ ที่เป็นแนวทาง ในการส่งเสริมให้เกิด การตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น คะแนนการตระหนักรู้จึงต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง

นั่นคือ วิธีดำเนินการทดลอง โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ที่ได้รับการฝึกใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะ ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 5 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้ เพราะชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยครอบคลุม ทั้งด้านองค์ความรู้ และกระบวนการ ที่ส่งเสริม หรือกระตุ้นให้นักเรียน กลุ่มทดลอง ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ได้ถูกต้อง และตรงกับการรับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งประกอบ ด้วย การให้ข้อมูลความรู้ ความเข้าใจ ในด้านคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น การศึกษาจากใบความรู้ เกี่ยวกับอารมณ์พื้นฐาน และกรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์วูบเดียว” เพื่อวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของการแสดงออกด้านอารมณ์ ใบความรู้เกี่ยวกับลักษณะของบุคลิกภาพ

เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง ใบความรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ ของคำนิยาม และความสนใจ เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค วิธีการ และทักษะต่าง ๆ เช่น เกม การอภิปราย โดยเน้นถึงความพยายามที่จะช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถนำตนเองได้ ตรงกับ สภาพความเป็นจริง และสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ และธรรมชาติของเรียนรู้ ในลักษณะของการรวมกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน อันจะช่วยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดการ พัฒนาตนเอง และสามารถค้นหา สำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง จนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ในทุก ๆ ด้าน จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเป็นความตระหนัก ในตนเองที่มีความคงทนจนถึงระยะติดตามผล แม้ระยะเวลาจะผ่านไปถึง 3 สัปดาห์ ซึ่งเป็นผล จากการได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม และการใช้เทคนิค วิธีการที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตนเอง ดังนั้น คณะกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผล จึงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะ ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองยังไม่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว จึงขาดข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับ อารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ คำนิยาม ความสนใจ และทักษะ ทั้งขาดประสบการณ์ใน การร่วมกิจกรรม เพื่อการสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง จึงทำให้คะแนนก่อนการทดลองต่ำกว่าระยะ ติดตามผลนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรดา โกโค (2545, หน้า 66) ที่ได้ศึกษาผลของ การใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีราชา จังหวัดชลบุรี พบว่า คะแนนความสอดคล้องในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมแนะแนวอาชีพใน ระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้อง กับการวิจัยของ ปิยะรัตน์ ศรีสมบัติ (2533, บทคัดย่อ) พบว่า ชุดการแนะแนวสามารถพัฒนา พฤติกรรมประชาธิปไตยได้ และสามารถทำให้พฤติกรรมดังกล่าว ยังคงอยู่หลังจากสิ้นสุดการ ทดลองแล้ว จนถึงระยะติดตามผล

จากเหตุผลดังกล่าว สรุปได้ว่า วิธีดำเนินการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ส่งผล ให้คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะ ก่อนการทดลอง

6. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการ ทดลอง กับระยะติดตามผล แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะ หลังการทดลอง กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนกลุ่มทดลอง ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นเวลาถึง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ครั้งละ 50 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ชุด จึงได้รับการส่งเสริมให้ได้รับข้อมูลความรู้และประสบการณ์ในลักษณะของการดำเนินกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ที่มุ่งให้นักเรียนเกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ ที่มีอยู่ภายในตนเอง จนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้ และมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 16) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ความต้องการ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจ ตลอดจนค่านิยม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ที่เน้นการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ โดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในลักษณะของกิจกรรม เพื่อการค้นหา สำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พริดดี (Priddy, 1999, pp. 1-6) ที่กล่าวว่า จุดประสงค์ของการสำรวจตนเอง เพื่อต้องการรู้ลักษณะเฉพาะตัวที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุดซึ่งในทางปฏิบัติการสำรวจตนเอง จะเป็นการลองผิด ลองถูก ไปตามวิธีปฏิบัติ และการเติมเต็มที่แตกต่างกัน การที่บุคคลจะเรียนรู้ว่าอะไร เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนนั้น ย่อมเกิดจากการที่ได้ผ่านประสบการณ์ ผ่านการค้นหา ผลที่ตามมาคือ สามารถค้นพบ และเติมเต็มให้กับความต้องการ และความปรารถนาภายในของ ตนเองได้ การรู้จักตนเอง และรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง จึงเป็นหลักการสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการการตระหนักรู้ในตนเองได้ดี และมีความคงทน แม้จะเว้นช่วงเวลาถึง 3 สัปดาห์ หลังการทดลองแล้วก็ตาม เช่นเดียวกับงานวิจัยของ กงศรี จุนละมณี (2545, หน้า 66) ที่ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเลือกอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการแนะแนวอาชีพ เลือกอาชีพในระยะติดตามผล และระยะหลัง การทดลองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายพิน ช่างไม้ (2544, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดการแนะแนวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ วิธีดำเนินการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับ ระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า

1. ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง เสนอให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ในงานแนะแนวไปปรับใช้กับนักเรียน เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2. ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของ นักเรียนในด้านการปรับตัวทางอารมณ์และทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน