



ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
และทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5



โดย
นางสาวจิรภัทร์ ธิปัญญา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถ
ของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5



โดย
นางสาวจิรภัทร์ ธิปัญญา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

EFFECTS OF USING THE GUIDANCE ACTIVITIES APPLIED WITH
METACOGNITION STRATEGIES TO ENHANCE SELF - EFFICACY AND DECISION -
MAKING SKILLS OF ELEVENTH GRADE STUDENTS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Education (CURRICULUM AND INSTRUCTION)

Department of Curriculum and Instruction

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2020

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้าง การรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โดย	จิรภัทร์ ธิปัญญา
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	อาจารย์ ดร. ชัยรัตน์ โตศิลา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	
	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นิลพันธุ์)	
	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.ชัยรัตน์ โตศิลา)	
	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล)	
	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ดร.จันทร์เพ็ญ สุวรรณคร)	

59263302 : หลักสูตรและการสอน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโท

คำสำคัญ : กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน, การรับรู้ความสามารถตนเอง, ทักษะการตัดสินใจ

นางสาว จิรภัทร์ ธิปัญญา: ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อาจารย์ ดร. ชัยรัตน์ โต้ศิลา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน และ 2) เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ดำเนินการทดลองตามแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/7 จำนวน 30 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ 1) แผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ 2) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง 3) แบบวัดทักษะการตัดสินใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1) การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

59263302 : Major (CURRICULUM AND INSTRUCTION)

Keyword : GUIDANCE ACTIVITIES APPLIED WITH METACOGNITION STRATEGIES, SELF-EFFICACY, DECISION-MAKING SKILL

MISS CHIRAPHAT THIPANYA : EFFECTS OF USING THE GUIDANCE ACTIVITIES APPLIED WITH METACOGNITION STRATEGIES TO ENHANCE SELF - EFFICACY AND DECISION - MAKING SKILLS OF ELEVENTH GRADE STUDENTS THESIS ADVISOR : CHAIRAT TOSILA, Ph.D.

The purposes of this research were: 1) compare self-efficacy for eleventh grade students before and after the usage of guidance activities applied with metacognition strategies 2) compare decision-making skills for eleventh grade students before and after the usage of guidance activities applied with metacognition strategies. One Group Pretest - Posttest Design design was applied in this study. The sample of this research consisted of 30 students of grade 11/7 studying in the second semester year 2020 in Srisawatwittayakran School, Nan. The instruments used for collecting data consisted of 1) The instrument three unit plans by using guidance activities applied with metacognition strategies 2) self - efficacy assessment 3) the decision - making skill test. The statistics used to analyze the data were mean (*M*), standard deviation (*SD*) and *t* - test dependent. The results of the study were as follows:

1. The self - efficacy of eleventh grade students after learning guidance activities metacognition strategies higher than before learning at the significance level of .05

2. The decision making skill of eleventh grade students after learning guidance activities metacognition strategies higher than before learning at the significance level of .05

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สำเร็จลุล่วงด้วยดีเนื่องจาก ได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ชัยรัตน์ โตศิลา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้วิจัยมีความรับผิดชอบต่อการทำวิทยานิพนธ์อย่างเต็มความสามารถ ตลอดระยะเวลาในการวิจัยนั้น อาจารย์ได้ทุ่มเทกำลังแรงใจอันเป็นการสนับสนุนให้ผู้วิจัยมีความเพียรพยายามในการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยนี้

ขอกราบขอบคุณอาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้ให้คำปรึกษาด้วยความเอาใจใส่และให้กำลังใจเสมอ ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นิลพันธุ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.จันทร์เพ็ญ สุวรรณคร ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ให้คำแนะนำทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กันยารัตน์ สอาดเย็น ดร.ก่อการ ไชยสงคราม และนางสาวภูวนา กาป้อง ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครูและนักเรียนโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาการจังหวัดน่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ขอขอบพระคุณครูกลุ่มกิจกรรมแนะแนวของโรงเรียนทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ และความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้ และที่สำคัญขอขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมตามกระบวนการเรียนการสอนทุกขั้นตอนอย่างตั้งใจ

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทุกท่าน ขอขอบคุณ พี่ เพื่อน น้อง สาขาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดมา ขอขอบพระคุณผู้เขียนหนังสือ ตำรา วารสาร งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ ผู้วิจัยนำมาใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณครอบครัว คุณพ่อทอง ธิปัญญา คุณแม่พิศมัย ธิปัญญา ที่ให้การสนับสนุนการศึกษาในระดับปริญญาโทมาโดยตลอด เล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษา คอยอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนคอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จ สุดท้ายนี้คุณงามความดีอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณในชีวิตของผู้วิจัยทุกท่านที่ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้เรียนรู้ ได้รับประสบการณ์มากมาย และประสบความสำเร็จมาจนทุกวันนี้

จิรภัทร์ ธิปัญญา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ.....	ฉุ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย	8
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	9
สมมติฐานการวิจัย.....	9
ขอบเขตการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	13
กรอบแนวคิดการวิจัย	14
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	15
1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว	16
1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว.....	16
1.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว	18
1.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว.....	19
1.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	20

1.5	ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว	23
1.6	ประเภทของและลักษณะของกิจกรรมแนะแนว	25
1.7	แนวคิดการออกแบบกิจกรรมแนะแนว.....	27
1.8	วิธีการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน.....	29
1.9	การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียน	33
1.10	การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	34
1.11	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว	35
2.	แนวคิดเกี่ยวกับกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition).....	37
2.1	ความหมายของเมตาคอกนิชัน.....	37
2.2	องค์ประกอบของเมตาคอกนิชัน.....	38
2.3	การวัดเมตาคอกนิชัน.....	43
2.4	กลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition Strategy).....	46
2.5	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเมตาคอกนิชัน	52
3.	แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง Self-Efficacy.....	55
3.1	ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy).....	55
3.2	การพัฒนาการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง	56
3.3	แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self - Efficacy).....	58
3.3	แหล่งของปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง	60
3.4	บทบาทและอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน.....	62
3.5	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนและการแสดงพฤติกรรม.....	65
3.7	มิติของการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง	66
3.8	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง	69
4.	แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะการตัดสินใจ	71
4.1	ความหมายของการตัดสินใจ.....	71

4.2	วิธีการตัดสินใจ	73
4.3	แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ.....	76
4.4	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการตัดสินใจ	81
บทที่ 3	การดำเนินงานวิจัย.....	85
	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	85
	การออกแบบการวิจัย	86
	ขอบเขตของการวิจัย	87
	การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	89
	การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	99
	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและสถิติที่ใช้	101
	การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	101
	สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	106
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	107
	ตอนที่ 1 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน	108
	ตอนที่ 2 ผลเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้า ร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน.....	109
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	111
	สรุปผลการวิจัย.....	112
	อภิปรายผลการวิจัย.....	112
	ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้.....	125
	ข้อเสนอแนะนำการวิจัยครั้งต่อไป	127
	รายการอ้างอิง	128
	ภาคผนวก.....	139

ภาคผนวก ก	รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	140
ภาคผนวก ข	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	142
ภาคผนวก ค	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	161
ภาคผนวก ง	คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	165
ภาคผนวก จ	คะแนนผลการทดสอบของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง	169
ประวัติผู้เขียน.....		172



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัย The One - Group Pretest - Posttest Design (มาเรียม นิลพันธุ์ 2558: 144).....	86
ตารางที่ 2 ตารางแสดงโครงสร้างเนื้อหากิจกรรมแนะแนวตามหน่วยการจัดกิจกรรมที่นำมาใช้ในการ ดำเนินการวิจัย	88
ตารางที่ 3 จำแนกจำนวนคาบการสอนกับขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน	90
ตารางที่ 4 ปรับแก้แผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ตามข้อเสนอแนะของ ผู้เชี่ยวชาญ	92
ตารางที่ 5 การปรับแก้ไขแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันตามประเด็นที่พบ หลังการทดลองใช้ (Tryout) ประเด็นที่พบหลังการทดลองใช้ (Tryout).....	92
ตารางที่ 6 เกณฑ์กำหนดค่าคะแนนในรูปแบบของรูปรีคกำหนดข้อบ่งชี้และระดับคะแนนแบบวัด ความสามารถในการตัดสินใจ	97
ตารางที่ 7 ตารางออกแบบการจัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน.....	103
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน	108
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน	109
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้อง IOC และความเชื่อมั่น (r) ของแบบวัดทักษะของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient).....	166
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้อง IOC และค่าความเชื่อมั่น (r) ของแบบประเมินการรับรู้ ความสามารถของตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient).....	167

ตารางที่ 12 คะแนนผลการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน	170
ตารางที่ 13 คะแนนผลการทำสอบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน	171



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	14
รูปภาพที่ 2 ตัวอย่างแสดงตัวแปรเกี่ยวกับทักษะชีวิตใน 3 ขอบข่าย (สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 34)	28
รูปภาพที่ 3 กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) (สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 42)	31
รูปภาพที่ 4 โครงสร้างองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถตนเอง (Bandura อ้างถึงใน ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา, 2562: 60-61)	59
รูปภาพที่ 5 แหล่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Betz, 1992: 22)	61
รูปภาพที่ 6 แสดงขั้นตอนการสร้างแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลาย	94



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โลกในศตวรรษที่ 21 เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในแง่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในการผลิตและการสื่อสาร โดยเฉพาะเรื่องคอมพิวเตอร์ หุ่นยนต์ เทคโนโลยีชีวภาพ เทคโนโลยีวัสดุ และอื่น ๆ ใช้เครื่องจักร คอมพิวเตอร์ หุ่นยนต์ เพิ่มขึ้น ประสิทธิภาพการผลิตโดยรวมของระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่เพิ่มขึ้น ใช้คนทำงานการผลิตแบบเกาลดลง งานหลายอย่างใช้คอมพิวเตอร์ทำแทนคนได้ ทำให้คนที่มีความรู้ทักษะแบบง่าย ๆ ในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรมและประเทศตลาดเกิดใหม่ถูกปลดจากงาน คนที่ทำงานในภาคความรู้ ข้อมูลข่าวสาร บริการ มีสัดส่วนเพิ่มขึ้น คนที่ทำงานในภาคเกษตรและอุตสาหกรรมการผลิตมีสัดส่วนลดลง เศรษฐกิจของโลกในศตวรรษที่ 21 ได้เปลี่ยนแปลงจากระบบทุนนิยมอุตสาหกรรมยุคแรก ๆ ไปเป็นทุนนิยมอุตสาหกรรมข้ามชาติที่มีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีและการบริหารจัดการในระดับที่สูงกว่ายุคก่อนอย่างมากเน้นการผลิตสินค้าและบริการไฮเทคแบบอัตโนมัติที่ใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่เพิ่มขึ้นต้องการใช้แรงงานและการจัดองค์กรที่มีความรู้และการคิดค้นใหม่ คนทำงานมีความรู้ทักษะแบบใหม่ที่ปรับตัวเรียนรู้งานแบบใหม่ได้เร็ว รวมทั้งตัดสินใจเป็น (วิทยากร เชียงกุล, 2559: 64)

แนวโน้มสมภาวะการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลกส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการบรรลุเป้าประสงค์หลักของการจัดการศึกษาไทย ทั้งในด้านคุณภาพการศึกษา การเข้าถึงและความเท่าเทียม ประสิทธิภาพและปรับตัวเข้ากับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ในศตวรรษที่ 21 ประเทศไทยจึงต้องก้าวเข้าสู่กระแสใหม่ของการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบเศรษฐกิจฐานความรู้ (Knowledge-Based Economy) ซึ่งต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทุนมนุษย์ (Human Capital) การใช้และต่อยอดองค์ความรู้การให้ความสำคัญกับการวิจัยและพัฒนา การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม (Science, Technology and Innovation) และจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับกระแสการเปลี่ยนแปลง (สุวิทย์ เมษินทรีย์และคณะ, 2557: 12) ประเทศไทยจึงต้องการปฏิรูปทิศทางการพัฒนาอย่างเร่งด่วน โดยหลักสำคัญคือการลงทุนในทรัพยากรมนุษย์อย่างจริงจังผ่านการพัฒนาระบบการศึกษาและยกระดับคุณภาพกำลังคนให้เต็มไปด้วยศักยภาพ ความรู้ ทักษะ และขีดความสามารถเพื่อจะเป็นกำลังคนที่มีคุณภาพและยกระดับความสามารถในการผลิตของประเทศได้อย่างยั่งยืน (สุวิทย์ เมษินทรีย์และคณะ, 2557: 35) การเตรียมความพร้อมให้กับกำลังแรงงานก่อน

เข้าสู่ตลาดแรงงานในแต่ละช่วงวัยและช่วงการศึกษาทำให้กำลังแรงงานตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและเลือกประกอบอาชีพอย่างไรทิศทางส่งผลให้เกิดความไม่สอดคล้องกับตลาดแรงงานและปัญหาการว่างงานตลาดแรงงานของประเทศไทยในปัจจุบัน (กรมจัดหางาน, 2559: 10) กล่าวคือบางสาขาการผลิตมีอุปสงค์แรงงานมากกว่าอุปทานแรงงานบางสาขามีอุปทานแรงงานมากกว่าอุปสงค์แรงงาน กรณีดังกล่าวหากไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้ศักยภาพในการแข่งขันของประเทศไทยลดลงจนถึงขั้นที่ไม่อาจแข่งขันได้ในอนาคต ซึ่งสาเหตุใหญ่ส่วนหนึ่งของปัญหาน่าจะมีผลมาจากการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาที่จะศึกษาต่อของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาอาจถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหา (กองวิจัยตลาดแรงงาน, 2557: คำนำ) การตัดสินใจเป็นกระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งจากหลาย ๆ ทางเลือกที่ได้พิจารณา หรือประเมินอย่างดีแล้วว่าเป็นหนทางบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย (อุษณีย์ แจ่มใส, 2551: 3) แต่ในทางปฏิบัติการตัดสินใจมักจะสร้างปัญหาให้กับคนเราอย่างมาก เพราะถ้าตัดสินใจผิดอาจจะต้องเสียใจกับการตัดสินใจนั้น (กิริติ วงศทองศรี, 2555: 26) การรับรู้ความสามารถนั้นมีอิทธิพลต่อบุคคลในสื่มีดีคือการรับรู้ความสามารถของบุคคลจะส่งผลต่อความพยายามและยืนหยัดเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคส่งผลต่อรูปแบบวิธีคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคลส่งผลต่อความคาดหวังหรือการยอมรับในผลลัพธ์ของการกระทำ และที่สำคัญคือการรับรู้ความสามารถส่งผลให้บุคคลเกิดการเลือกและตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้น ๆ (Bandura 1986: 393-395)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพมิได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถ และทักษะที่บุคคลมีอยู่เท่านั้น หากแต่ยังขึ้นอยู่กับความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองว่าตนเองมีความสามารถหรือไม่มีความสามารถที่จะทำกิจกรรม ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคลจัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญและเกี่ยวข้องกับการทำงานของบุคคล คือคนที่มีความรู้ความสามารถนั้นอาจไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ถ้าหากเขามีการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างไม่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญเท่า ๆ กับความสามารถที่มีอยู่หรืออาจจะมีสำคัญมากกว่าที่ตนเองมีอยู่ก็ได้ (Schunk, 1984; Bandura, 1986) จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ทั้งนี้เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นกลไกทางสติปัญญาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคลและเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล (Schunk, 1985; Bandura, 1986)

บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะพยายามแสดงพฤติกรรม และยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทายและใช้ความพยายามอย่างมาก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ถึงแม้ว่าในบางครั้งพฤติกรรมที่แสดงนั้นจะประสบความสำเร็จบ้างก็ตามแต่จะไม่ท้อถอยโดยจะให้เหตุผลกับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไปได้ การรับรู้ความสามารถมีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมของบุคคล คือ ถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นสูงด้วยและในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในการแสดงพฤติกรรมนั้นต่ำ บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นเพียงเล็กน้อยหรือไม่แสดงพฤติกรรมนั้นเลยก็ได้ กระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการทำหน้าที่ของระบบการตัดสินใจทั้งทางตรงและทางอ้อมของบุคคลในเรื่องต่าง ๆ (Luthans, 2007: 33) และนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองทางบวกจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการตัดสินใจมากกว่า (Bandura, 1997)

วัยรุ่นคือวัยที่มีอายุประมาณ 11-21 ปี โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงวัย ได้แก่วัยรุ่นตอนต้น มีช่วงอายุ 11-14 ปี วัยรุ่นตอนกลางมีช่วงอายุ 15-18 วัยรุ่นตอนปลายมีช่วงอายุ 19-21 (Steinberg, 1996: 5) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารอยู่ช่วงอายุ 16-18 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (Erikson, 1968) วัยรุ่นเป็นวัยที่มนุษย์พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริง เรียนรู้บทบาทหน้าที่ และพัฒนาความสามารถเฉพาะตนเพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต ซึ่งถ้าในระยะนี้วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเองก็จะส่งผลให้วัยรุ่นเข้าใจในบทบาทหน้าที่และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตนเองรวมทั้งมีการวางแผนชีวิตที่เหมาะสม ในทางตรงกันข้าม หากเกิดความล้มเหลวในการค้นหาลักษณะเฉพาะตน วัยรุ่นก็จะสับสนในบทบาทหน้าที่ และมีผลกระทบต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ทั้งนี้การที่บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับเอกลักษณ์ หรือคุณลักษณะในสิ่งที่ตนเป็นอยู่จะส่งผลให้บุคคลรู้จักและเข้าใจความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองมีสติรู้คิด ทราบถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง ซึ่งจะเป็น แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองสามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ทำให้ชีวิตมีทิศทางหรือสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ และค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (นาถยา คงขาว, 2559: 1) ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตน Self-Efficacy สำหรับนักเรียนในช่วงวัยนี้ที่มีพัฒนาการในการทำสิ่งที่ท้าทายใหม่ ๆ ต้องเรียนรู้บทบาทที่จะรับผิดชอบตนเองในเกือบทุกเรื่องในชีวิต ต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนก็จะได้พัฒนามากขึ้น นักเรียนจะมีความเข้าใจในความสามารถของตนมากขึ้นและมีความมั่นคงในความสามารถของตนมากขึ้นโดยการเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จกับสิ่งที่เป็นปัญหาที่ยากที่ไม่เคยเผชิญมา

ก่อนหน้านี้นักเรียนส่วนใหญ่มักจะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อและปรับตัวได้โดยไม่มีปัญหา อย่างไรก็ตามนักเรียนวัยนี้อาจมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ความสามารถทำให้พวกเขาเกิดความอ่อนแอและไม่สามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ (Bandura, 1994: 79-81)

ในขณะที่มีนักเรียนจำนวนหนึ่งประสบความสำเร็จในการเตรียมตัวสู่เส้นทางอาชีพที่ตนเองสนใจหรือสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับเส้นทางอาชีพได้ ในขณะที่เดียวกันมีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถตัดสินใจในการเลือกเส้นทางอาชีพ หรืออยู่ในภาวะลังเลในการเลือกอาชีพ โดยเป็นที่ทราบกันดีว่าการตัดสินใจเลือกเส้นทางอาชีพเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนจนทำให้นักเรียนหลายคนต้องประสบกับความลังเลสงสัยไม่มั่นคงในเส้นทางอาชีพที่ตนจะเลือก การจะตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องอาศัยการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรับรู้ความสามารถของตน ด้านความชอบ ความถนัด ค่านิยม ทักษะ ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ และปัจจัยอื่น ๆ (บุญทริกา ลีวเฉลิมวงศ์, 2556: 1) การตัดสินใจเป็นทักษะชีวิตหรือความสามารถอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ ตลอดเวลาเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิด ประสบการณ์ ความรู้และปัจจัยอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ ผลลัพธ์ที่เกิดจากการตัดสินใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในขณะนั้นและเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ทำการตัดสินใจ หรืออาจกล่าวได้อีกประการหนึ่งว่า มนุษย์ทุกคนล้วนดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของการตัดสินใจในแต่ละวันนั่นเอง แม้ว่าการตัดสินใจจะเป็นสิ่งที่หลายคนไม่ต้องการที่จะทำเพราะดูเหมือนเป็นเรื่องที่ยาก แต่แท้จริงแล้วการตัดสินใจมีกระบวนการที่ชัดเจนซึ่งสามารถช่วยผู้ตัดสินใจให้ทำการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม (เป็นไทเทวินทร์, 2556: 3) การตัดสินใจจึงเป็นภารกิจสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน เพราะผลของการตัดสินใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของเรื่องที่ตัดสินใจ และยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน การตัดสินใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลจะต้องให้ความสำคัญและหาหลักการหรือกฎเกณฑ์ในการตัดสินใจเพื่อมิให้เกิดความผิดพลาด ดังนั้นการฝึกฝนให้นักเรียนมีทักษะจนสามารถเลือกตัดสินใจในสิ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างดีและถูกต้องจึงเป็นเรื่องที่ควรได้รับการส่งเสริม (ปณิชกา จีระพรชัย, 2553: 87)

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นวัยรุ่นและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ โดยเฉพาะการเปลี่ยนจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสู่การศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ถือได้ว่าเป็นการเตรียมตัวไปสู่เส้นทางอาชีพที่ตนสนใจในอนาคต (บุญทริกา ลีวเฉลิมวงศ์, 2556: 1) และกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการตั้งเป้าหมายคือ การที่ทำให้ นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง self-efficacy จนสามารถเห็นเป้าหมายของตนเองชัดเจนมากขึ้น (ศรสลัก นิมบุตร, 72: 2563) เพราะการเลือกศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ด้วยค่านิยมที่ปลูกฝังมาตั้งแต่อดีตทำให้นักเรียนต้องพยายามเข้า

เรียนในมหาวิทยาลัยในสาขาวิชาและสถาบันที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับ และเนื่องจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการแข่งขันสูง โดยขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา เน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูล ประกอบการวางแผนการเรียน หรือการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาได้อย่างเหมาะสม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555: 2) กิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญต่อการศึกษาต่อ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ประกอบการให้คำปรึกษารวมทั้งให้ข้อมูลอื่น ๆ ประกอบการตัดสินใจของผู้เรียน ดังนั้นการบริการข้อมูลข่าวสารในการให้ความรู้ในการศึกษาต่อจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถรับข้อมูลที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันทั่วทั้งที่ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อและข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเป็นอย่างมาก เพราะข้อมูลดังกล่าวช่วยให้บุคคลได้ตระหนักว่าเขาต้องการอะไรจากอาชีพ อาชีพนั้นจะสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างไรอาชีพนั้น ๆ ต้องการคนที่มีบุคลิกภาพอย่างไร แล้วเขามีคุณสมบัติอะไรที่เหมาะสมกับอาชีพนั้นบ้าง เป็นต้น

จากผลการศึกษาของกองวิจัยตลาดแรงงาน (2558: 33) พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่ในด้านการกำหนดเป้าหมายในชีวิต พบว่า มีเป้าหมายที่จะรับราชการหรือทำงานในรัฐวิสาหกิจมากที่สุด ร้อยละ 36.03 อย่างไรก็ตามมีจำนวนถึงร้อยละ 31.18 ที่ยังไม่ได้กำหนดเป้าหมายในชีวิต เมื่อพิจารณาแยกกลุ่มระหว่างกลุ่มที่จะศึกษาต่อในสายสามัญกับกลุ่มที่จะศึกษาต่อในสายอาชีวะ พบว่า นักเรียนในสายสามัญมีเป้าหมายที่จะรับราชการหรือทำงานรัฐวิสาหกิจมากที่สุด ส่วนนักเรียนที่เลือกศึกษาต่อสายอาชีวะมีเป้าหมายเพื่อทำงานในบริษัทเอกชนและ ประกอบธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด นอกจากนี้ผลการศึกษาของกองวิจัยตลาดแรงงาน (2557: 3-4) ยังพบอีกว่า นักเรียนบางส่วนยังไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมเพื่อการศึกษาต่อเท่าที่ควร ดังนั้นควรที่จะมีการแนะแนวการศึกษาและอาชีพแก่นักเรียนอย่างเป็นระบบโดยเน้นให้นักเรียนได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริงเพื่อการตัดสินใจและดำเนินชีวิตในภายภาคหน้าว่าจะเลือกไปทางใด ซึ่งผลการวิจัยพบว่ามีจำนวนมากที่ยังไม่ได้กำหนดเป้าหมายในชีวิตหรือกำหนดเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของตลาดแรงงาน ส่วนหนึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักโลกของอาชีพ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ และ ทิศทางของตลาดแรงงาน แสดงให้เห็นว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิดและตัดสินใจของผู้เรียนยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ จากงานวิจัยของ(ศรีสลัก นิมบุตร, 83: 2563) ที่พบว่า เมื่อนักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถนักเรียนจะ เกิดกระบวนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมากขึ้น

ดังนั้นการเตรียมคนรุ่นใหม่ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในยุคของการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ที่เป้าหมายคือการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้มีความรอบรู้มีทักษะการคิดมีทักษะทางด้านเทคโนโลยี และทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อวิเคราะห์ความสำคัญของการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนควรเน้นให้นักเรียนคิดวิเคราะห์เป็นและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลจึงจะทำให้ให้นักเรียนมีคุณภาพและศักยภาพพร้อมก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 เพื่อเป็นกำลังของชาติต่อไป (มณีรัตน์ แทนพรมมา, 2558: 269) ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีคุณลักษณะและความสนใจเป็นลักษณะเฉพาะของตนเองและคุณลักษณะความสนใจนี้จะมีความสัมพันธ์กับลักษณะของบุคคลนั้น (สกุญญา เลิศประเสริฐ, 2556: 21) ฉะนั้นในการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพอิสระใด ๆ ก็ตามจำเป็นที่จะต้องพิจารณาทบทวนดูก่อนว่าตนเองมีคุณสมบัติต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วหรือไม่เพียงใด (กองวิจัยตลาดแรงงาน, 2557: 102)

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนจะต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ นอกเหนือจากกิจกรรมแนะแนวในส่วนของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแล้ว สถานศึกษาต้องจัดระบบแนะแนวให้บริการช่วยเหลือนักเรียนทุกคนเพื่อให้รู้จักตนเองในด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับการเลือกศึกษาต่อ และเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเสริมสร้างบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย การปรับตัวที่เหมาะสมกับสถานการณ์ รวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหาทางด้านอารมณ์ สังคมได้อย่างมีความสุข ครูแนะแนวมีบทบาทสำคัญกับการศึกษาของเด็กไทยซึ่งครูต่างก็คาดหวังว่า เด็กจะสามารถเลือกอาชีพ เลือกศึกษาต่อ ให้สอดคล้องต่อความต้องการของเด็กที่อยากจะเป็นได้ในอนาคต (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว, 2563: 2) ในการศึกษาต่อของนักเรียนในยุคปัจจุบัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนต้องผ่านการกระบวนการแนะแนวการศึกษาและอาชีพทุกขั้นตอนก่อนสำเร็จการศึกษา เพื่อจะได้ตัดสินใจเลือกศึกษาหรือประกอบอาชีพ

เมตาคอกนิชัน (Metacognition) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจากเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักควบคุม และกำกับกระบวนการทางปัญญาของตนได้ ดังนั้น ผู้สอนควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเกี่ยวกับความคิดของตนเอง เพื่อให้สามารถคิดหาทางแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมตาคอกนิชันเป็นมิติหนึ่งของการคิด มีคุณสมบัติที่เอื้อต่อการคิด มีความสามารถในการควบคุมการคิด และประเมินการคิดของตนเอง เป็นสิ่งที่ช่วยให้แต่ละคนควบคุมกำกับกระบวนการทางปัญญาของตนได้ เมตาคอกนิชันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้อย่างมี

ประสิทธิภาพ (ญาณิกา ลาประวัตติ, 2557: 78) นอกจากนี้ยังพบว่า เมตาคอกนิชันว่า คือ กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่จะต้องอาศัยความสามารถทางปัญญา โดยผู้เรียนจะต้องรู้เกี่ยวกับ กระบวนการคิด (Thinking process) โดยเมตาคอกนิชันประกอบด้วย 2 องค์ประกอบคือ 1) ความรู้ ในเมตาคอกนิชันและประสบการณ์ในเมตาคอกนิชัน ความรู้ในเมตาคอกนิชันเป็นความรู้ในด้านการ คิดของบุคคลที่จะมีผลต่อเนื่องไปถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง และ 2) ความคาดหวังเกี่ยวกับ ความสามารถของตนที่จะไปกำกับควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกหรือปฏิบัติงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ส่วนประสบการณ์ในเมตาคอกนิชันเป็นประสบการณ์ทางความคิดที่นักเรียนจะสามารถ ควบคุมกำกับตนเองได้โดยการรู้ว่าตนเองจะทำงานนั้นอย่างไร และมีการกำหนดเป้าหมายจนการ ปฏิบัติงานบรรลุเป้าหมาย (Flavell, 1985) การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผล ที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้ มีผลต่อการตัดสินใจที่ จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น (Bandura, 1997)

การพัฒนาการเรียนการสอนให้ประสบความสำเร็จส่วนหนึ่งควรใช้ข้อมูลจากผลการประเมิน เมตาคอกนิชัน กล่าวคือ ข้อมูลจากงานวิจัยหลายๆ เรื่องพบว่า เมตาคอกนิชันกับผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนมีความสัมพันธ์กัน และในวิชาการอ่าน (reading) พบว่า นักเรียนมีคะแนนต่างกันมีเมตาคอกนิ ชันต่างกัน นักเรียนที่ได้คะแนนสูงจะใช้เทคนิคของเมตาคอกนิชันต่างกัน โครงการประเมินระดับ นานาชาติ PISA ที่พัฒนาโดยองค์การ OECD มีความสนใจที่จะวัด metacognition เพื่อให้ได้ข้อมูล สำหรับผู้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ และที่สำคัญคือ metacognition เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ที่ผ่านมาการพัฒนาเครื่องมือวัดของ metacognition ของ OECD ยังมีคุณภาพด้านความตรงและความเที่ยงไม่ดีมาก ขณะนี้อยู่ในช่วงของการพัฒนาและ คาดว่าจะนำมาใช้ในการประเมิน PISA ครั้งหน้า สำหรับประเทศไทยควร ใช้แนวทางนี้เช่นเดียวกัน เพราะจะเป็นการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนแนวทางหนึ่งที่ลงทุนไม่มาก แต่มี ความเป็นไปได้ใน การพัฒนาการเรียนการสอนสูง (สังวรณั ัจดกระโทก และคณะ, 2559: 76)

กลวิธีวิธีเมตาคอกนิชันจึงเป็นหัวใจสำคัญของการเกิดการเรียนรู้ ที่ควรสนับสนุนและส่งเสริม ให้เด็กมี ความสามารถในการใช้กลวิธีวิธีการรู้คิดให้มากที่สุด การที่บุคคลระลึกว่าตนรู้อะไร ยังไม่รู้ ในสิ่งใด และสามารถ ควบคุมและตรวจสอบความคิดทั้งหมดของตนเองได้ เป็นความสามารถที่ เรียกว่า “เมตาคอกนิชัน” (Meta cognition) นักเรียนที่มีเมตาคอกนิชันจะระลึกและมึสติอยู่เสมอ ว่ากำลังคิดทำอะไร ต้องทำอะไรบ้าง เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกวิธีหาคำตอบได้ด้วยตนเอง และ พิจารณาคำตอบอย่างรอบคอบว่าเป็นไปได้หรือไม่ สอดคล้องกับคำตอบที่ได้ประมาณไว้ก่อนหน้านั้น หรือไม่ มากน้อยเพียงไร (สรวงพร กุศลสง และคณะ, 2560: 116) ตัวอย่างการนำเมตาคอกนิชันไปใช้

ในการจัดการศึกษาได้ประสบความสำเร็จ คือ การจัดการศึกษาของประเทศฟินแลนด์ที่บูรณาการ การประเมินเพื่อการเรียนรู้ และเมตาคอกนิชันเข้าด้วยกัน กล่าวคือในการจัดการศึกษาระดับ ประถมศึกษาตอนต้น ครูจะไม่มีภาระให้นักเรียน แต่มีการใช้การประเมินในห้องเรียนเพื่อ แก้ปัญหาและพัฒนาให้นักเรียน และมีการฝึกเน้นให้นักเรียนประเมินความรู้ความเข้าใจ ในการเรียนของ ตนเอง โดยหลังจากครูสอนแล้ว ครูจะมีเวลา 15 นาทีสำหรับให้นักเรียนประเมินตนเองว่ารู้ และ เข้าใจอะไรบ้าง และจะทำอย่างไรให้เรียนรู้มากขึ้น กระบวนการเช่นนี้คือกระบวนการพัฒนาเมตาคอก นิชันนั่นเอง ผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกเหล่านี้จะทำให้นักเรียนมีทักษะเมตาคอกนิชันซึ่งจะช่วยควบคุม การเรียน และพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองได้ ทำให้ครูสอนและนักเรียนเรียนอย่างมีความสุข(สังวรณ ังค์กระโทก และคณะ, 2559: 7-8)

จากที่มาและความสำคัญที่ผู้วิจัยได้กล่าวถึงในข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่ากลวิธีเมตาคอกนิชัน เป็นขั้นตอน หรือกระบวนการที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสามารถใช้ กำกับ จัดการ วางแผน และตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญาหรือ กิจกรรมการเรียนรู้ของตนเองได้ อัน จะช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และงานที่ทำตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถจัดการหรือดำเนินการกิจกรรมเองได้ ก็จะแสดง พฤติกรรมนั้นออกมาแม้จะเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคก็จะอดทนไม่ยอมท้อถอย และจากความอดทน ต่ออุปสรรคนั้นจะนำมาสู่ความสำเร็จในที่สุด เมตาคอกนิชันจึงมีความสัมพันธ์กับการ รับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมา กระหว่างความสามารถของตนเองและความคาดหวังนี้มีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลนั้น ๆ ผู้วิจัยจึง ต้องการศึกษารูปแบบของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยา าคาร จังหวัดน่าน เพื่อให้นักเรียนสามารถเตรียมตัวสอดคล้องกับตัวเอง สอดคล้องกับสภาพสังคมและ โลกที่เปลี่ยนแปลงไปได้เหมาะสม

คำถามการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรม เน้นแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่
2. ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมเน้นแนวตาม กลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
2. ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาลัยการจังหวัดน่าน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 10 ห้องเรียน มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 337 คน (ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา Education Management Information System: EMIS, วันที่ 10 มิถุนายน 2563)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้น ม.5/7 โรงเรียนโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาลัยการจังหวัดน่าน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลากโดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น

กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition)

2.2 ตัวแปรตาม

2.2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.2.2 ทักษะการตัดสินใจ

3. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

เนื้อหาที่นำมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ก32102 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 3 หน่วยการจัดกิจกรรม คือ 1) ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต 2) ค่านิยมในงานอาชีพ และ 3) การเรียนรู้สู่อนาคต

4. ระยะเวลาในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที ระยะเวลารวม 11 สัปดาห์ และทดสอบก่อนการจัดกิจกรรม จำนวน 1 คาบ และทดสอบหลังการจัดกิจกรรม จำนวน 1 คาบ รวมทั้งสิ้นจำนวน 13 คาบ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมแนะแนว (Guidance Activity)** หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถแสวงหาและใช้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังเน้นการพัฒนาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

โดยในส่วนของกิจกรรมแนะแนวนั้น มีการวัดและประเมินผล โดยพิจารณาจากแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) การประเมินตนเองของผู้เรียน (Self-assessment of learners) การประเมินโดยกลุ่มเพื่อน/ผู้ปกครอง (Evaluated by a group/parents) และการสังเกต (Observation) และพิจารณาออกมาเป็นผลของกิจกรรม คือ ผ่าน หรือ ไม่ผ่าน

2. **กลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition Strategies)** หมายถึง กระบวนการที่สำคัญและจำเป็นที่นำมาจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้กำกับ จัดการ วางแผน และตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญา ดังนี้

2.1 **การวางแผนการเรียนรู้ (Planning)** เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใดที่จะทำให้การเรียนรู้นั้นมีประสิทธิภาพ ฝึกให้นักเรียนรู้จักวางแผน ทำความเข้าใจข้อมูลหรือเงื่อนไขการเรียนรู้ พิจารณาความสัมพันธ์ของปัญหาหรือสถานการณ์ การเลือกใช้วิธีการหรือขั้นตอนที่ใช้ในการแก้ปัญหา คาดเดาอุปสรรคหรือข้อผิดพลาด และประมาณคำตอบของสถานการณ์ก่อนการเรียนรู้

2.2 การฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุม (Monitoring) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนกำกับควบคุม กระบวนการคิดของตนเองในการกำหนดทิศทาง การดำเนินกิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายของตนเอง และแสดงวิธีการหรือขั้นตอนในการเรียนรู้

2.3 การฝึกให้นักเรียนสามารถประเมินการคิดของตนเอง (Evaluation) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนประเมินวิธีการคิดและผลลัพธ์ที่ได้ว่าถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นการตรวจสอบความเข้าใจหลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้หรือเป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตน

3. กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Guidance Activity Applied Metacognition Strategies) หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับพัฒนาผู้เรียนภายใต้เงื่อนไขการประยุกต์ใช้กลวิธีเมตาคอกนิชันที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถสะท้อนออกมาจากการวางแผน และการเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้น ดังนี้

3.1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) หมายถึง ขั้นที่ผู้สอนแจ้งความจำเป็นก่อนการเรียนรู้ จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่นำเสนอ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ สามารถกำหนดสิ่งที่เป็นปัญหาเพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้

3.2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) หมายถึง ขั้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจก่อนเรียนว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอย่างไร เช่น การตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่

3.3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) หมายถึง ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับผิดชอบในการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ทบทวนความรู้เดิมแล้ว เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองถึงวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ตระหนักรู้ถึงข้อผิดพลาดปัญหา อุปสรรค โดยการฝึกคิด วางแผนและแก้ปัญหา

3.4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) หมายถึง ขั้นผู้เรียนมีโอกาสดำเนินการนำเสนอคำตอบของปัญหาหรือผลของการค้นพบด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตนเอง หากคำตอบด้วยตนเองโดยให้ผู้เรียนได้ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง

3.5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) หมายถึง ขั้นกิจกรรมผู้เรียนวิเคราะห์ผลการออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันสรุปผลงานของตนเอง และ

ประเมินผลงานว่าข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงใดและนำข้อมูลหรือข้อความรู้จากการศึกษามาสรุปเป็นคำตอบหรือข้อค้นพบของตนเองเพื่อนำคำตอบหรือข้อค้นพบเชื่อมโยงต่อการพัฒนาความรู้ต่อไป

4. การรับรู้ความสามารถตนเอง (self -Efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลในการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะคิด ความสามารถที่จะเรียนรู้ ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมในระดับใด เป็นการประเมินของบุคคลออกมาเป็นระดับความเชื่อว่ามัน ว่าตนสามารถปฏิบัติได้ โดยแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ Bandura (1987) ได้แก่

4.1 การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) หมายถึง การตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด พิจารณาจาก ความรู้สึก ความคิด การตั้งใจ และพฤติกรรมของตนเอง

4.2 ความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome Expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรม เฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติอันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

5. ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making) หมายถึง ความคิด การกระทำต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การเลือกแนวทางปฏิบัติซึ่งพิจารณาแล้วว่า เหมาะสมในสถานการณ์นั้น ๆ ที่ต้องพิจารณาชี้ขาดจากทางเลือกที่มีเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ตามแนวคิดของ Simon ได้แก่

5.1 การนิยามปัญหา (Intelligence Activity) เป็นการพิจารณาว่าสิ่งใดคือประเด็นปัญหา ตรวจสอบข้อมูลที่ชัดเจนในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้ต้องมีการตัดสินใจ หรือกำหนดสาเหตุของปัญหาหรือกิจกรรมนั้น

5.2 การศึกษาหาทางเลือก (Design Activity) เป็นการนำเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาของสถานการณ์ วิเคราะห์ความเหมาะสมของทางเลือก

5.3.การคัดทางเลือก (Choice Activity) เป็นการพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของสภาพปัญหา โดยมีเหตุผลประกอบการเลือก

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันซึ่งช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของผู้เรียน สามารถนำไปใช้ในการปรับใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

2. ทำให้ได้แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันซึ่งจะเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่จะเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและการตัดสินใจของนักเรียน

3. ทำให้ได้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบวัดทักษะการตัดสินใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบวัดทักษะการตัดสินใจในวิชากิจกรรมแนะแนว

4. กระบวนการวิจัยทำผู้เรียนได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสามารถใช้กำกับ จัดการ วางแผน และตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญาหรือ กิจกรรมการเรียนรู้ของตนเองได้ อันจะช่วยให้ผู้เรียน ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และสามารถตัดสินใจตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ



กรอบแนวคิดการวิจัย

กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเมตาการรู้คิดขั้นสูง (Guidance Activity Applied Metacognition Strategies)

กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับพัฒนาผู้เรียนภายใต้เงื่อนไขการประยุกต์ใช้ทฤษฎีเมตาการรู้คิดขั้นสูงให้ผู้เรียนได้ตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถสะท้อนออกมาจากการวางแผน และการเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอนการเรียนรู้ 5 ขั้น ดังนี้

1. **ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation)** หมายถึง ขั้นที่ผู้สอนแจ้งความจำเป็นก่อนการเรียนรู้ จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่นำเสนอ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ สามารถกำหนดสิ่งที่ปัญหาเพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้
2. **ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge)** หมายถึง ขั้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจก่อนเรียนว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอย่างไร เช่นการตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่

3. **ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge)** หมายถึง ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับติดต่อกับการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ทบทวนความรู้เดิมแล้ว เป็นการตระหนักเกี่ยวกับตนเองถึงวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม กระทั่งมีวิธีสังเกตปัญหา อุปสรรค โดยการฝึกคิดวางแผนและแก้ปัญหา

4. **ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection)** ขั้นผู้เรียนมีโอกาสจัดการนำเสนอคำตอบของปัญหาหรือผลของการทำงานด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตนเอง หากคำตอบด้วยตนเอง โดยให้ผู้เรียนได้ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง

5. **ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation)** หมายถึง ขั้นกิจกรรมผู้เรียนวิเคราะห์ผลการออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันสรุปผลงานของตนเอง และประเมินผลงานว่าข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้ามีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอและนำข้อมูลหรือข้อความรู้จากการศึกษามาสรุปเป็นคำตอบ หรือข้อค้นพบของตนเองเพื่อนำคำตอบหรือข้อค้นพบเชื่อมโยงต่อการพัฒนาความรู้ต่อไป

การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. **การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy)** หมายถึง การตัดสินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด พิจารณาจาก ความรู้สึก ความคิด การตั้งใจ และพฤติกรรมของตนเอง
2. **ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ (Outcome Expectation)** หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรม เฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติอันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

ทักษะการตัดสินใจประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. **การนิยามปัญหา (Intelligence Activity)** เป็นการพิจารณาว่าสิ่งที่ต้องประสบกับปัญหา ตรวจสอบข้อมูลที่ชัดเจนในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้ต้องมีการตัดสินใจ หรือกำหนดสาเหตุของปัญหาหรือกิจกรรมนั้น
2. **การศึกษาค้นหาทางเลือก (Design Activity)** เป็นการนำเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาของสถานการณ์ วิเคราะห์ความเหมาะสมของทางเลือก
3. **การตัดสินใจ (Choice Activity)** เป็นการพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของสภาพปัญหาโดยมีเหตุผลประกอบทางเลือก

รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 37 ผ่านกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลยุทธ์เมตาคอกนิชัน ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว
 - 1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 1.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
 - 1.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 1.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 1.5 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
 - 1.6 ประเภทของและลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
 - 1.7 แนวคิดการออกแบบกิจกรรมแนะแนว
 - 1.8 วิธีการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน
 - 1.9 การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียน
 - 1.10 การประเมินผลกิจกรรมแนะแนว
 - 1.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนว
2. แนวคิดเกี่ยวกับเมตาคอกนิชัน
 - 2.1 ความหมายของเมตาคอกนิชัน
 - 2.2 องค์ประกอบของเมตาคอกนิชัน
 - 2.3 การวัดเมตาคอกนิชัน
 - 2.4 กลวิธีเมตาคอกนิชัน
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเมตาคอกนิชัน
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy)
 - 3.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถตนเอง
 - 3.2 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง
 - 3.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy)
 - 3.4 แหล่งของปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง

- 3.5 บทบาทและอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง
- 3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการแสดงพฤติกรรม
- 3.7 มิติการวัดการรับรู้ความสามารถตนเอง
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง
- 4. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจ
 - 4.1 ความหมายของการตัดสินใจ
 - 4.2 วิธีการตัดสินใจ
 - 4.3 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ

1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว

การศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ความหมายของกิจกรรมแนะแนว ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนวโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยพบว่า มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

สุกัลยา พรหมเอื้อ (2550: 33) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวคือ กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริม และพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล อีกทั้งเพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2552: 7) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นการจัดกิจกรรมที่มีหลักการให้นักเรียนได้เลือกเรียนตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของคน ช่วยให้นักเรียนเลือกวิชาเรียนได้อย่างเหมาะสม และสามารถพัฒนาตนเองได้ในทุกๆ คนสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ กิจกรรมที่จัดครอบคลุมทั้งกิจกรรมแก้ปัญหาและกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

ณัฐวิวีร์ นงนุช (2552: 9) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายที่

ตนจะพัฒนาหรือสร้างเสริมตนเอง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม

กมลวรรณ จินหน่อ (2553: 37) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพสามารถช่วยเหลือตนเองได้ รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นในสังคม สามารถปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2554: 17) ได้ระบุไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อมสามารถคิด ตัดสินใจแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2559: 7) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองตอบบริการจัดวางตัวบุคคล บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการ และเทคนิคทางจิตวิทยา โดยคำนึงถึงความจำเป็นหรือความต้องการของผู้รับบริการ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจตน ความเข้าใจคน และสภาพแวดล้อม อันนำไปสู่การปรับตน การวางแผน และการจัดชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ ครอบคลุมทักษะการพัฒนาชีวิตส่วนตนและสังคม ทักษะการเรียนรู้ และทักษะพื้นฐานทางการงานอาชีพ

จีรัฐติกุล ดอนวิจารย์ขจร (2560: 12) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กระบวนการช่วยเหลือและส่งเสริมนักเรียนให้รู้และเข้าใจตนเอง สังคมสิ่งแวดล้อม มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีแนวทางในการพัฒนาตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจวางแผนชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาความหมายของกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมาในข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่รู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถแสวงหาและใช้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ จนตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังเน้นการพัฒนาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

1.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหนึ่งในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนซึ่งโรงเรียนต้องจัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จัก เข้าใจ ตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง สามารถแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี และมีความสุข มีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ต่างๆ กัน ดังนี้

ญาดา ต้นตาคม (2550: 12) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นการช่วยเหลือบุคคลในด้านต่างๆ งานแนะแนวการศึกษาจึงเป็นงานที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา รู้จักประมาณความสามารถของตน

กมลวรรณ จินหน่อ (2553: 37) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเป็นการให้ข้อมูลแก่นักเรียนแบบกลุ่มที่วิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการจัดบริการแนะแนวด้วยวิธีอื่น ๆ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถช่วยตนเองได้รู้จักตนเองในทุก ๆ ด้าน และรู้จักสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวอย่างกว้างขวาง ทำให้สามารถนำมาใช้ประกอบการพิจารณาเลือกแผนการเรียน เลือกกิจกรรม เลือกศึกษาต่อ หรือเลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม

นิรนาท แสนสา (2556: 90) ได้เสนอความเห็นว่ กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียนหรือผู้รับบริการ 3 ประการ ได้แก่ 1) ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง รักและพึงพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักเป็นผู้ให้-ผู้รับ สามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2) ป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ประชาคมอาเซียนที่มีความหลากหลาย ด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม อาจก่อให้เกิดการถูกล่อลวง การใช้แรงงานข้ามชาติ การละเมิดสิทธิส่วนบุคคล การแพร่ระบาดของยาเสพติดรวมทั้งการกระทำความรุนแรงต่าง ๆ ต่อบุคคล และ 3) เป็นการส่งเสริมการจัดการปัญหาของผู้เรียน ทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการพัฒนาส่วนตัว กิจกรรมแนะแนวทั้งที่สนองความต้องการรายบุคคลและแบบกลุ่มช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญและก้าวพ้นปัญหาอุปสรรคเพื่อพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงของชาติได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 11) กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ โดยที่ผู้รับบริการมีโอกาสได้พัฒนาความตระหนักรู้ตน เรียนรู้การพัฒนาตนโดยเฉพาะ ด้านทักษะความสามารถด้านต่าง ๆ ในขอบข่ายของการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2559: 7) กิจกรรมแนะแนวเป็นการให้บริการแนะแนวที่มุ่งให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วม ในการพัฒนาตนด้านต่าง ๆ กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ คือ

1) กิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญต่อผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ทั้งด้านการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ

2) กิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้เป็นระบบในรูปแบบต่าง ๆ จัดเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้เรียนที่สำคัญอย่างหนึ่ง

3) เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอยู่เสมอตามความจำเป็น และความต้องการของผู้รับบริการ ทำให้เกิดโอกาสพัฒนาวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนวต่อไป

จากการศึกษาความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญคือ ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองโดยช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะการพัฒนาชีวิตส่วนตัวและสังคม พัฒนาทักษะการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะพื้นฐานทางการงานอาชีพบนพื้นฐานของการส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ มีเจตคติที่ดีต่อการวางแผนการศึกษาและอาชีพ รวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้เรียนแสวงหาแนวทางดำเนินชีวิต

1.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ประสบความสำเร็จนั้นครูผู้สอนหรือผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวเสียก่อนเพื่อให้เพื่อการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้เรียนได้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ จากการศึกษาค้นคว้ามีนักวิชาการและนักแนะแนวได้กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2555: 2) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการแนะแนวไว้ดังนี้

- 1) เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น
- 2) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการเรียน
- 3) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 13) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งเรียนรู้ ทั้งด้านการศึกษาการงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษาอาชีพ ได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง

3) เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4) เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต

5) เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัยคุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน

6) เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

วรรณิศา พลอดโปร่ง (2555: 47) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวคือ ต้องการให้ผู้รับบริการสามารถค้นพบศักยภาพของตนเอง ด้านความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตนเอง รวมทั้งมีกานิยมที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

จากการศึกษาวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัดความสนใจของตนเอง รู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูลข่าวสารอันจะนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษาอาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง และปรับตัวอยู่ในสังคมได้มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต

1.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวจำเป็นจะต้องอาศัยหลักการในจัดกิจกรรม จากศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวได้มีนักวิชาการทางการศึกษาได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

กรมวิชาการ (2546: 24) การจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลักการ ดังนี้

1) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน

2) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องการสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช 2544

3) จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคนโดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพชีวิตและสังคม

4) จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจ

5) จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองมากที่สุด ด้วยการปฏิบัติ จนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้

6) ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นครู พี่เลี้ยง และประสานงาน

ธีระ ชัยยุทธยรรยง และ วราภรณ์ หงษ์สวัสดิ์ลกุลกุล (2548: คำชี้แจง) ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษาว่าเป็นกิจกรรมที่สถานศึกษาจัดขึ้นเพื่อมุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ในการเลือกจัดกิจกรรมแนะแนวให้ได้ผลสู่การพัฒนาผู้เรียนได้สอดคล้องกับความต้องการปัญหาของผู้เรียน บริบทของสถานศึกษาและชุมชน ควรมีการดำเนินการ ดังนี้

1) สำรวจปัญหาความต้องการ และความสนใจของผู้เรียนเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

2) ศึกษาวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย คุณลักษณะอันพึงประสงค์ โครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษาที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งผลการวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาของผู้เรียน นำไปกำหนดกิจกรรมและรายละเอียดกิจกรรมแนะแนว

3) กำหนดสัดส่วนกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิตและสังคม รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาข้อมูลในข้อ 2 โดยให้ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรม

4) วางแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละด้านว่าแต่ละภาคเรียนจะจัดกิจกรรมในแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด ใช้เวลาเท่าใด

5) จัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา กิจกรรมนั้นพัฒนาผู้เรียนในเรื่องใด มีการสรุปรายงานผล

6) จากนั้นปฏิบัติตามแผน การประเมินตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดและมีการสรุปรายงานผล

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554: 7) ได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

1) ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาความต้องการ ความสนใจ และธรรมชาติของผู้เรียน

2) วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา และข้อมูลของผู้เรียนรายบุคคล

3) กำหนดสัดส่วนกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

- 4) กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา
- 5) ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 6) จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 7) จัดกิจกรรมตามแผนและประเมินผลการจัดกิจกรรม
- 8) ประเมินเพื่อตัดสัณใจและสรุปรายงาน

กระทรวงศึกษาธิการ (2554: 19) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน

2) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

3) จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคนโดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม

4) จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยผู้เรียนมีอิสระในการเลือกคิดและตัดสินใจ จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุดด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะการเรียนรู้

กระทรวงศึกษาธิการ (2555: 2) ได้เสนอการออกแบบการจัดกิจกรรมไว้ดังนี้

- 1) วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
- 2) กำหนดตัวบ่งชี้ชั้นปี
- 3) จัดกลุ่มตัวบ่งชี้ เพื่อจัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้
- 4) กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้
- 5) ตั้งชื่อเรื่องและกำหนดจำนวนชั่วโมงที่จะใช้ในการจัดกิจกรรม

กระทรวงศึกษาธิการ (2555: 2) กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนและวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ตอบสนองจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญผู้เรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมและประสานความร่วมมือกับครู หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559: 13) สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวอาศัยหลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

- 1) การจัดกิจกรรม มุ่งเน้นประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ

- 2) สนองความต้องการของผู้รับบริการตามวัย
- 3) ผู้รับบริการ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยมีสิทธิและเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจรับบริการ
- 4) กิจกรรมแนะแนวควรมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรและความจำเป็นของสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลักการคือควรจัดให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียนให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจ ด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะ โดยครูแนะแนวเป็นผู้ให้คำปรึกษาและแนะนำ

1.5 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง เข้าใจและสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ และเป็นพลเมืองที่ดีมีประสิทธิภาพอันเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไปได้ ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและพบว่า มีนักวิชาการได้กำหนดขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

กรมวิชาการ (2546: 25) กล่าวว่า ในการจัดกิจกรรมแนะแนวควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว 3 ด้าน ดังนี้

- 1) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

- 2) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ มุ่งให้นักเรียนรู้จักตนเองในทุกๆ ด้าน รู้โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพมีโอกาสได้รับประสบการณ์และฝึกงานตามความถนัดความสนใจ

- 3) การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจสิ่งแวดล้อมและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

กระทรวงศึกษาธิการ (2555: 2) การจัดกิจกรรมแนะแนวมีองค์ประกอบ 3 ด้านดังนี้

1) ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน หรือการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาได้อย่างเหมาะสม

2) ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานและอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ มีการเตรียมตัวสู่อาเซียน สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและความสนใจ

3) ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต สามารถปรับตัวและดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 13-15) ระบุว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการให้บริการแนะแนวอย่างหนึ่ง ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาส่งเสริมป้องกันปัญหาและแก้ไขปัญหาที่ผู้รับบริการเผชิญอยู่ในขอบข่ายครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ ดังนี้

1) กิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาส่วนตัวและสังคม หมายถึง ประมวลประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมผู้รับบริการ โดยใช้หลักการ เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวในการกำหนดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้รับบริการ รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้พัฒนา อย่างเต็มศักยภาพ ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ การปรับตัว และการพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2) กิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางการเรียนรู้หรือการศึกษา หมายถึง ประมวลประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาผู้รับบริการ โดยใช้หลักการ เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวในการกำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้รับบริการ สามารถพัฒนาการเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ส่งเสริมความสนใจใฝ่รู้โลกกว้างทางการศึกษา พัฒนาทักษะและกระบวนการเรียนที่เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ และการบรรลุผลสำเร็จ ทางการเรียนและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การกำหนดเป้าหมาย วางแผนและตัดสินใจทางการศึกษา

3) กิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางอาชีพ หมายถึง ประมวลประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมผู้รับบริการ โดยใช้หลักการ เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว บนพื้นฐานของทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ และทฤษฎีการเลือกอาชีพ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจ ยอมรับบุคลิกภาพตน และสามารถพิจารณา ลักษณะของตนกับอาชีพที่สนใจ พัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพ สามารถเลือกและตัดสินใจทางอาชีพ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถกำหนดเป้าหมายทางอาชีพ วางแผนและพัฒนาตนจนบรรลุ แผนชีวิตทางอาชีพได้

จากการศึกษาค้นคว้าข้อบ่งชี้ของการจัดกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวต้องมีข้อบ่งชี้ครอบคลุมใน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) กิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาการเรียนได้เต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาความรู้และวางแผนการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวด้านการเรียนและมีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน
- 2) กิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองและโลกของงานอย่างหลากหลาย มีเจตคติและนิสัยที่ดีในการทำงาน มีโอกาสได้รับประสบการณ์และฝึกงานตามความถนัด ความสนใจ
- 3) กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม เป็นการช่วยเหลือให้นักเรียนมีชีวิตหรือความเป็นอยู่อย่างสมบูรณ์ มีความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจ เข้าใจตนเอง มีอารมณ์ที่มั่นคง มีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความสามารถในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พัฒนาตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

1.6 ประเภทของและลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 19-15) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมแนะแนวออกเป็น 3 ประเภทดังนี้

1.6.1 กิจกรรมแนะแนวรายบุคคล (Individual Guidance Activities) เป็นกิจกรรมแนะแนว ประเภทหนึ่งที่สนองความต้องการหรือความจำเป็นเฉพาะผู้รับบริการรายบุคคลที่มีความต้องการแตกต่างจากบุคคลอื่น บุคคลทุกคนพึงได้รับบริการแนะแนวอย่างเหมาะสมตามความแตกต่างกัน แต่ละบุคคลมีสิทธิและเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าแต่ละบุคคลมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งลักษณะทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด ตลอดจน ค่านิยม ฉะนั้นการจัดบริการแนะแนวรายบุคคลจึงอาศัยหลักการสำคัญที่ต้องยึดผู้รับบริการเป็นสำคัญในข้อบ่งชี้การบริการทั้งด้านการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ

1.6.2 กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance Activities) เป็นกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งสนองความต้องการของกลุ่มผู้รับบริการที่มีความต้องการคล้ายกันหรือเหมือนกันที่เน้นการจัดการสารสนเทศหรือประสบการณ์เพื่อเอื้อต่อการวางแผนและจัดการกิจกรรมในกลุ่ม เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมเล่นเพื่อสำรวจทางอาชีพ เป็นต้น เขาเห็นว่าโดยทั่วไปกิจกรรมแนะแนวกลุ่มกำหนดขึ้นเพื่อการป้องกันปัญหาเป็นสำคัญ โดยมีข้อบ่งชี้ครอบคลุมการพัฒนาส่วนตัวและสังคม

การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ กิจกรรมแนะแนวกลุ่มได้รับการออกแบบขึ้น เพื่อให้ประสบการณ์แก่ผู้รับบริการกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียนเพื่อประยุกต์ใช้ข้อมูลพัฒนาทักษะ โอกาสในการพัฒนาความงอกงาม และช่วยให้กลุ่มผู้รับบริการสามารถตัดสินใจในชีวิต ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม ได้แก่ เป็นวิธีให้บริการแนะแนวที่ประหยัดเวลาในการให้บริการและประหยัดผู้ให้บริการด้วย ซึ่งควรกำหนดลักษณะกิจกรรมดังนี้

1.6.2.1 การสนองความต้องการผู้รับบริการกลุ่มย่อย ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาเทคนิค การเรียน กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล วิธีการเผชิญกับความเครียด การแก้ปัญหา ความขัดแย้ง การตัดสินใจ การหางาน ทักษะการสัมภาษณ์งาน กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

1.6.2.2 การสนองความต้องการของผู้รับบริการกลุ่มใหญ่ ได้แก่ กิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ ต่อผู้รับบริการกลุ่มใหญ่ เช่น การจัดการความเครียดของพนักงาน การเสริมสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ร่วมงาน กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ กิจกรรมงานวันอาชีพ เป็นต้น

1.6.3 กิจกรรมแนะแนวที่เป็นโครงการพิเศษ เป็นกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งสนองความต้องการ ของผู้รับบริการกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษโดยเฉพาะ ที่ต้องการวิธีการให้บริการแตกต่างจากผู้รับ บริการกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว เป็นมวลประสบการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ เพื่อให้บริการแก่ผู้รับบริการที่มีความจำเป็นหรือมีความต้องการแตกต่างจากผู้รับบริการรายบุคคล หรือผู้รับบริการกลุ่มดังกล่าวมาแล้ว กิจกรรมแนะแนวแบบนี้อาจต้องการเวลา โอกาส หรือแหล่ง เรียนรู้ที่เหมาะสม เช่น โครงการเข้าค่ายทางอาชีพ หรือการให้บริการแนะแนวสำหรับผู้ปกครอง นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ โครงการเสริมสร้างจิตสาธารณะในสถานพยาบาล เป็นต้น

ลักษณะกิจกรรมแนะแนวทั้ง 3 ประเภท ควรมีลักษณะการส่งเสริมพัฒนาการ มุ่งป้องกัน ความเสี่ยงต่าง ๆ และการแก้ไขปัญหาที่ผู้รับบริการรายบุคคลเผชิญอยู่ทั้ง 3 ขอบข่าย ด้วยวิธีการ หลากหลายตามลักษณะธรรมชาติ ความต้องการสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่และสอดคล้องกับ สถานการณ์แวดล้อม จึงขอเสนอลักษณะกิจกรรมแนะแนวรายบุคคลที่สนองตอบความต้องการ หรือ ความจำเป็นของผู้รับบริการรายบุคคล ดังนี้ 1) การพัฒนาความงอกงามรายบุคคลตามศักยภาพ 2) การส่งเสริมพัฒนาความบกพร่องทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของผู้รับบริการที่มีความ ต้องการพิเศษ 3) การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามศักยภาพ 4) การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่ บกพร่องเฉพาะราย 5) การพัฒนาความงอกงามภายในของบุคคลมุ่งสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ 6) การ พัฒนาทางอาชีพตามศักยภาพของผู้รับบริการ เป็นต้น

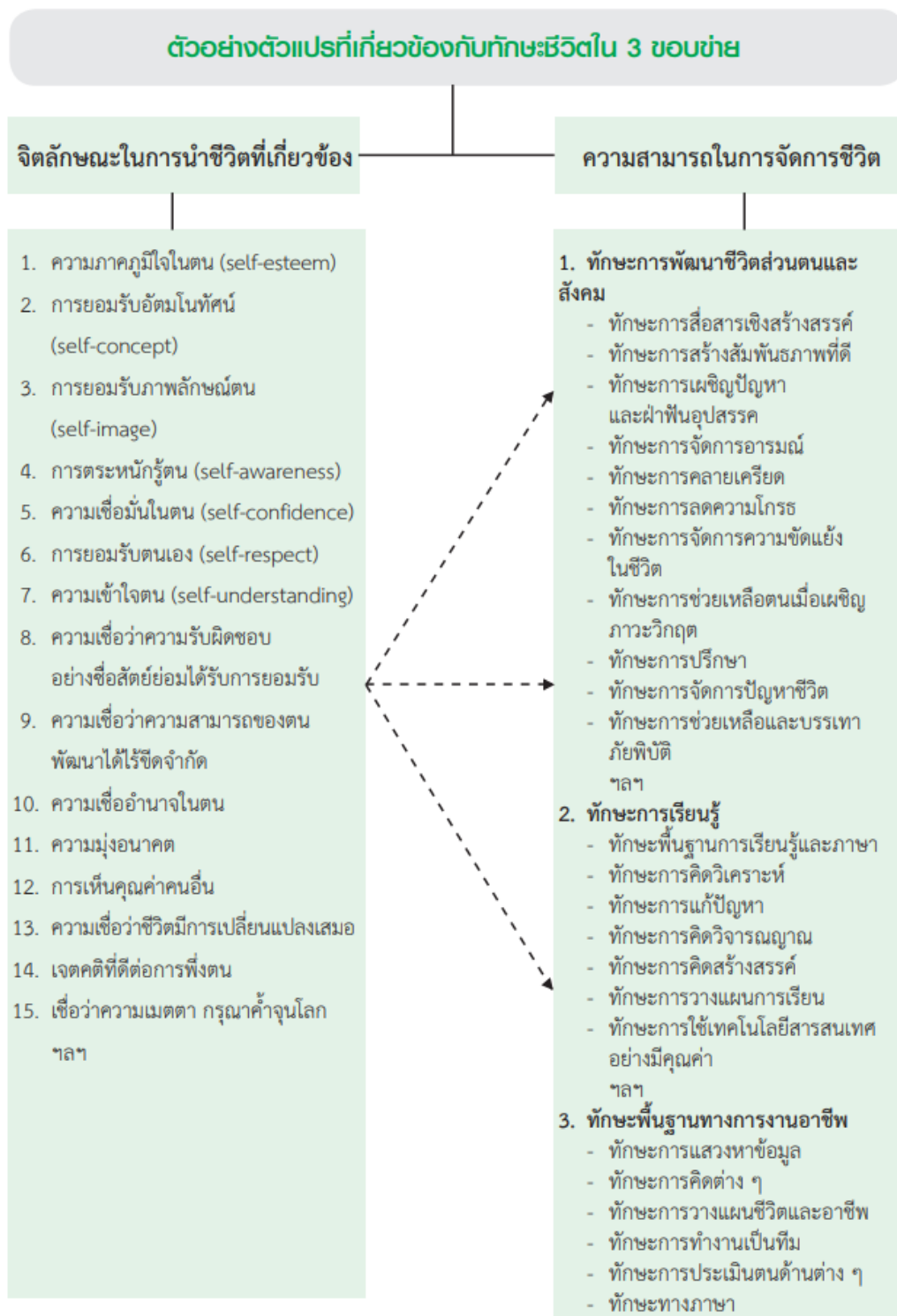
1.7 แนวคิดการออกแบบกิจกรรมแนะแนว

ในการดำเนินภารกิจการสอนครูจะต้องมีการวางแผนจัดการเรียนรู้และตั้งวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้นั้นๆ เพื่อเตรียมเนื้อหาบทเรียนและวิธีการสอนที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดระบบการเรียนการสอนคือกระบวนการที่จะช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สอนว่าจะได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ การเรียนการสอนจึงมีการพัฒนาให้เกิดประสิทธิภาพ จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้นำเอาแนวคิดการออกแบบกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 34-15) มาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมแนะแนว ซึ่งกล่าวถึงแนวคิดการออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1.7.1 แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1.7.1.1 ในการออกแบบกิจกรรมแนะแนวควรให้ครอบคลุมขอบข่ายของทักษะชีวิต ได้แก่ ทักษะชีวิตส่วนตัวและสังคม ทักษะการเรียนรู้ และทักษะพื้นฐานการทำงานอาชีพ

1.7.1.1 องค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต การที่บุคคลจะพัฒนาตน ให้มีความสามารถด้านต่าง ๆ อย่างมั่นคง พึ่งต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาจิตใจ อันมีทั้งศรัทธาหรือ ความเชื่อมั่นในตนว่าตนสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงไปสู่การนำตนในเชิงอกงามได้ ส่วนความสามารถ ด้านต่าง ๆ ฝึกหัดได้ตามขั้นตอนหรือลำดับที่ถูกต้องเหมาะสม เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นและฝึกหัดได้ พฤติกรรมที่พัฒนามักจะอยู่คงทน นำตนได้ ฉะนั้น องค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิต จึงประกอบด้วย จิตลักษณะในการนำชีวิต และความสามารถในการจัดการชีวิตด้านต่าง ๆ ดังนี้



รูปภาพที่ 2 ตัวอย่างแสดงตัวแปรเกี่ยวกับทักษะชีวิตใน 3 ขอบข่าย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 34)

จากภาพที่ 2 สืบเนื่องจากการพัฒนาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ประกอบด้วย การพัฒนาจิตลักษณะในการนำชีวิต และความสามารถในการจัดการชีวิตด้านต่าง ๆ ในการออกแบบกิจกรรมแนะแนวจึงใช้กระบวนการพัฒนาตามแนวทาง จิตวิทยาการพัฒนาจิตลักษณะในการนำชีวิต โดย 1) จัดให้ผู้เรียนได้รับรู้สิ่งเร้า หรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง 2) ประเมินคุณค่าด้วยการเปรียบเทียบ ผลที่เกิดขึ้น 3) ผู้เรียนจะมีโอกาสเลือกตัดสินใจเมื่อเผชิญเหตุการณ์ และ 4) มีการทบทวนตรวจสอบตน และวางแผนการพัฒนาตนต่อไป เน้นกระบวนการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิตตามแนว จิตวิทยาการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การรับรู้เป้าหมายของการวางแผน 2) วิเคราะห์ทักษะย่อย 3) เชื่อมโยงเหตุและผลของการฝึก 4) ส่งเสริมการฝึกทักษะย่อย ตามลำดับ 5) ทบทวนการฝึก และ 6) ประเมินผลการฝึก

1.8 วิธีการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 40-48) ได้เสนอวิธีการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียนไว้ดังนี้

1.8.1 วิธีการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียนในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนมีกระบวนการสำคัญที่เกี่ยวข้อง 2 ประการ ได้แก่ การกำหนดวิธีการเรียนรู้กับขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวมีรายละเอียด ดังนี้

1) ความรู้เชิงประเมินค่า (Cognitive Component) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้ในเรื่องที่ศึกษาหรือฝึกฝนอยู่ในแง่ดีมีประโยชน์มากหรือน้อย ความรู้เชิงประเมินค่า จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเกิดเจตคติ ถ้าบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่าต่อสิ่งที่เรียนไม่สมบูรณ์หรืออาจมีความผิดพลาดจะทำให้เกิดความลำเอียงขึ้นได้

2) ความรู้สึกพอใจ (Affective Component) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกในเชิงชอบ/ ไม่ชอบ พอใจ/ ไม่พอใจ ต่อสิ่งที่เผชิญอยู่ เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ และสอดคล้องกับความรู้สึกประเมินค่าในสิ่งเดียวกันนั้น

3) ความพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) เป็นความสามารถที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเชิงส่งเสริมในสิ่งที่ตนพอใจ พร้อมทั้งจะเพิกเฉยหรือทำลายสิ่งที่ตนไม่ชอบ ไม่พอใจ ลักษณะดังกล่าวจะปรากฏออกเป็นพฤติกรรมขึ้นอยู่กับจิตลักษณะและสถานการณ์

1.8.2 การกำหนดวิธีการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะชีวิตมุ่งให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ได้แก่ มีความสามารถ มีความชำนาญหรือมีความคล่องตัวในการจัดการพัฒนาตนเองในเรื่องต่าง ๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2527 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการ

การศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 40-48) เน้นว่า บุคคลที่จะมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ควรได้รับการสนับสนุนหรือช่วยเหลือในเรื่องสำคัญ 3 อย่างต่อเนื่องกัน ได้แก่

การส่งเสริมให้บุคคลมีทักษะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งย่อมต้องมีความรู้สึก หรืออารมณ์เข้าไปเป็นส่วนประกอบเสมอ ฉะนั้น วิธีการจัดประสบการณ์สำหรับกิจกรรมแนะแนว ในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวจึงต้องอาศัยกระบวนการพัฒนาจิตลักษณะ ในการนำชีวิตและทักษะการจัดการชีวิตด้วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) วิธีการที่เน้นกระบวนการพัฒนาจิตลักษณะในการนำชีวิตจะต้องจัดโอกาสให้ผู้รับ บริการได้รับรู้ประสบการณ์โดยผ่านประสาทสัมผัสด้านต่าง ๆ ผู้รับบริการมีโอกาสประเมินคุณค่า ของประสบการณ์ เกิดความต้องการกระทำหรือเปลี่ยนแปลง เป็นการเตรียมความพร้อมปฏิบัติ หรือ มีส่วนร่วมในกิจกรรม

2) กระบวนการพัฒนาทักษะหรือความสามารถในการจัดการชีวิตเป็นวิธีการจัด การฝึกทักษะอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การรับรู้เป้าหมายโดยรวมของสิ่งที่ต้องการพัฒนา การวิเคราะห์ ทักษะย่อย การสังเกต (เชื่อมโยงเหตุ-ผล) การฝึกทักษะย่อยตามลำดับ การทบทวนการฝึก และการประเมินผล

1.8.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน การจัดกิจกรรม แนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมย่อมต้องมีการฝึกปฏิบัติ โดยยึดผู้รับบริการ เป็นสำคัญในการจัดกิจกรรมหรือจัดประสบการณ์เรียนรู้

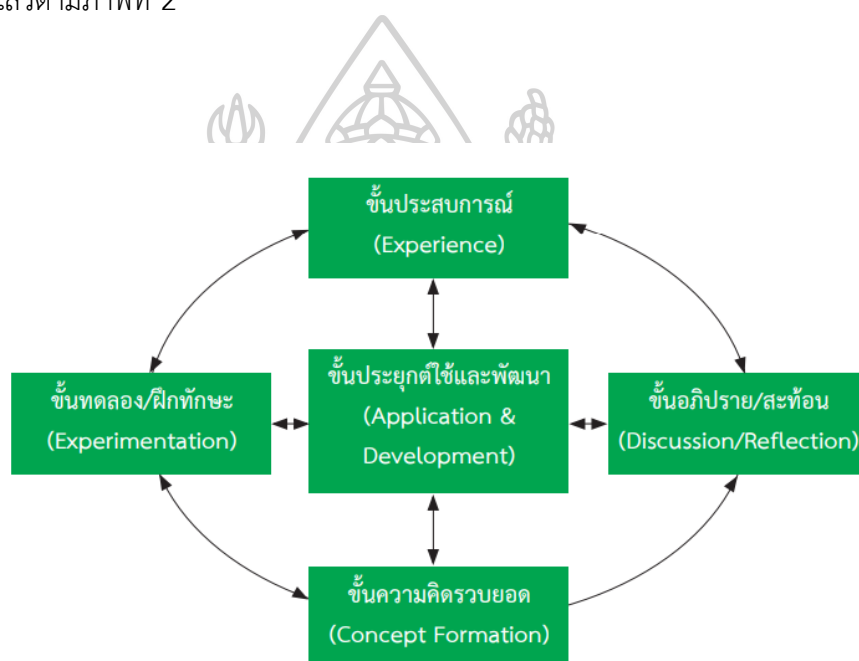
Kolb's Learning Cycle, cited in Thorpe, S. & Clifford, J. (2003: 15 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 40-48) ได้เสนอวงจร การเรียนรู้ว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เริ่มจาก 1) โอกาสที่ผู้เรียนมีโอกาสรับรู้ประสบการณ์ 2) ผู้เรียนได้วิเคราะห์แนวคิด 3) ผู้เรียนได้มีโอกาสสรุปแนวคิดหรือองค์ความรู้ และ 4) ผู้เรียนมีโอกาสนำความรู้ไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ

ฮอนาย และมัมฟอร์ด (Honey and Mumford cited in Thorpe, S. & Clifford, J., (2003: 16 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 40-48) ได้ปรับวงจรแห่งการเรียนรู้เดิมเป็น 1) ระยะเวลาประสบการณ์ (Activist) 2) ระยะเวลาสะท้อนความคิด (Reflector) 3) ระยะเวลาสรุปองค์ความรู้ (Theorist) และ 4) การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ (Pragmatist)

สุมนทนา พรหมบุญ (2540: 16) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นประสบการณ์ตรง (Experience) 2) ขั้นอภิปราย/ สะท้อน (Discussion/ Reflection) 3) ขั้นสรุปองค์ความรู้ (Theorist) และ 4) ขั้นทดลอง/ ประยุกต์ (Experimentation/ Application)

จะเห็นว่านักวิชาการด้านการเรียนรู้มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ดังกล่าว จะเน้นให้โอกาส ผู้เรียนมีส่วนร่วม

ทุกขั้นตอน เริ่มจากการรับรู้ประสบการณ์ การอภิปรายและสะท้อนความคิดเห็น จากประสบการณ์ การสรุปองค์ความรู้ การฝึกหัดและการประยุกต์ใช้ ผู้เขียนจึงเห็นว่าควรขยาย ขั้นตอนทดลองแยกออกจาก การประยุกต์ใช้ เนื่องจากการทดลองหรือการฝึกหัดเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม จึงได้ปรับขยายขั้นตอนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นอกจากนั้น การประยุกต์ใช้ได้รับ ขยายเป็นขั้นประยุกต์ใช้และพัฒนา ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำแนวคิด หลักการ วิธีการ หรือ องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองไปใช้ได้ สถานการณ์ต่าง ๆ และยังสามารถปรับขยายขั้นตอนหรือสิ่งที่ ได้เรียนรู้ให้กว้างขวางหรือมีคุณภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป จึงเสนอกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ ปรับขยายแล้วตามภาพที่ 2



รูปภาพที่ 3 กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) (สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 42)

จากภาพที่ 3 กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) มีรายละเอียด ดังนี้

1) ขั้นประสบการณ์ (Experience) การเรียนรู้ในขั้นนี้ เป็นการให้โอกาสผู้เรียน ได้ รับรู้ทางกาย ทางจิต-อารมณ์ และสภาพแวดล้อมเชิงประจักษ์เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียนรู้ โดย การสังเกต พิจารณาคุณค่าผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม รวมทั้งร่วมทดลองหรือ ปฏิบัติการ ต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกสนใจใฝ่รู้ต่อไป

2) **ขั้นอภิปราย/สะท้อน (Discussion/Reflection)** การเรียนรู้ในขั้นนี้ เป็นการจัดให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด วิเคราะห์หรือเสนอผลลัพธ์จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับรู้ ในขั้นประสบการณ์ โดยมีการกำหนดประเด็นต่าง ๆ ในการอภิปรายไว้ในขั้นนี้ให้ชัดเจน โดยสอดคล้อง กับวัตถุประสงค์ที่เรียนรู้

3) **ขั้นความคิดรวบยอด (Concept Formation)** การเรียนรู้ในขั้นนี้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนสรุปผลการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งที่ได้เรียนรู้ในขั้นต้นระหว่างเหตุและผล หรือระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นองค์ความรู้ หรือเป็นหลักการที่ใช้อธิบายเรื่องราว กรณี หรือสถานการณ์อื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน

4) **ขั้นทดลอง/ฝึกทักษะ (Experimentation)** การเรียนรู้ในขั้นนี้ เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้ตรวจสอบตนเองจากหลักการหรือองค์ความรู้ที่สรุปมาก่อนหรือทดลองตามหลักการซ้ำ หรือ ฝึกทักษะเพิ่มความชำนาญ รวมทั้งการประเมินพฤติกรรมตนเองว่าสามารถพัฒนาได้ในระดับต่าง ๆ

5) **ขั้นประยุกต์ใช้และการพัฒนา (Application & Development)** การเรียนรู้ในขั้นนี้ เป็นการสนับสนุนให้ผู้เรียนได้ประยุกต์องค์ความรู้ ความคิด หรือข้อสรุปนำไปสู่ชีวิตประจำวัน พัฒนาให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น รวมทั้งประเมินผลความก้าวหน้าของตน รวมทั้งการพัฒนาแนวคิดและวิธีการให้มีคุณภาพมากขึ้น

จากการศึกษาค้นคว้าการออกแบบกิจกรรมแนะแนวข้างต้น สรุปได้ว่า การออกแบบกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ควรยึดหลักการทางจิตวิทยา ที่ต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะและความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับบริการ และหลักการเรียนรู้ โดยเน้นผู้เรียนมีส่วนร่วมเรียนรู้ โดยสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่เน้นการพัฒนานักเรียน โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ต้องจัดให้มีการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีย่อมต้องอาศัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมด้วย สำหรับกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมควรใช้กระบวนการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์ 5 ขั้นตอน คือ

- 1) **ขั้นประสบการณ์ (Experience)**
- 2) **ขั้นอภิปราย/สะท้อน (Discussion/Reflection)**
- 3) **ขั้นความคิดรวบยอด (Concept Formation)**
- 4) **ขั้นทดลอง/ฝึกทักษะ (Experimentation)**
- 5) **ขั้นประยุกต์ใช้และการพัฒนา (Application & Development)**

1.9 การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 49) การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียนเป็นกระบวนการที่สำคัญต่อการให้บริการแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียน ซึ่งต้องประมวลผลข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบและมีคุณภาพ มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

1.9.1 ศึกษาหาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นแล้วจัดทำเป็นกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสาระสำคัญในการจัดทำแผนกิจกรรมต่อไป ได้แก่

1) ศึกษาเป้าหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไข (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2542 ที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวโดยเน้นความรู้คู่คุณธรรม การบูรณาการความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2) ศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งพัฒนา ผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยองค์รวม มีความรู้ คุณธรรม จิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก มีความรู้ และทักษะพื้นฐานและเจตคติที่ดีต่อการศึกษา การประกอบอาชีพและการศึกษา ตลอดชีวิต เน้นสมรรถนะ 5 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 8 ประการ

3) ศึกษาแผนยุทธศาสตร์การแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในช่วงแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555- 2559) ที่เน้นให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น สามารถวางแผนชีวิตเกี่ยวกับการพัฒนาทั้ง 3 ขอบข่ายและปรับตัวอยู่ในสังคมได้ อย่างเป็นสุขและพอเพียง

4) ศึกษาลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นทั้งด้านกายภาพ วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์

5) ศึกษาความเปลี่ยนแปลง โดยรวมของโลก ซึ่งระบุไว้เป็นทักษะของคนใน ศตวรรษที่ 21 เน้นทักษะที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้พื้นฐาน ทักษะการคิด วิเคราะห์ญาณและการแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ ทักษะข้าม วัฒนธรรม การทำงานเป็นทีม และผู้นำ สำคัญ คือ ทักษะการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และประการสุดท้าย

6) ศึกษาปัญหาความต้องการที่สอดคล้องกับธรรมชาติและวัยของผู้รับบริการใน บริบทของสังคม วิทยาการ และสภาพแวดล้อมในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป

1.9.2 เลือกทักษะสำคัญที่จำเป็นหรือต้องการพัฒนาโดยสอดคล้องกับกรอบแนวคิด เกี่ยวกับสาระสำคัญข้างต้นในขอบข่ายการพัฒนาส่วนตัว การพัฒนาทางการศึกษาและการพัฒนา ทางอาชีพ เช่น การพัฒนาอัตมโนทัศน์ การพัฒนาทักษะการเรียนรู้หรือการพัฒนาภาวะทางอาชีพ เป็นต้น

1.9.3 กำหนดสัดส่วนกิจกรรมแนะแนวครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ตามระดับชั้นเรียน (ตาม ตัวอย่าง)

1.10 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้จัดกิจกรรมสามารถเลือกวิธีการประเมินได้หลากหลายวิธีตามความเหมาะสม ตามที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากนักวิชาการและนักแนะแนวสรุปได้ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2555: 3) ได้กล่าวถึงการประเมินกิจกรรมแนะแนว มี 2 ลักษณะดังนี้

ลักษณะที่ 1 ประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นการประเมินรายกิจกรรม ครูผู้จัดกิจกรรมต้องวางแผนการประเมิน ดำเนินการประเมินนำผลการประเมินไปพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง โดยผู้เรียนและผู้ปกครองอาจมีส่วนร่วมในการประเมิน

ลักษณะที่ 2 ประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน เป็นการประเมินเมื่อสิ้นปีการศึกษา สำหรับระดับประถมศึกษาและสิ้นภาคเรียนสำหรับระดับมัธยมศึกษา ครูผู้จัดกิจกรรมต้องตรวจสอบเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม ตัดสินผลการประเมินเป็น “ผ่าน” และ “ไม่ผ่าน” ดังนี้

ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงาน/คุณลักษณะ ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

ไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ผ่านการปฏิบัติกิจกรรม ผลงาน/คุณลักษณะไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

จันทร์เพ็ญ สุวรรณคร (2558: 89) ได้สังเคราะห์และสรุปวิธีประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว 5 วิธีการดังนี้

- 1) แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)
- 2) การประเมินตนเองของผู้เรียน (Self-assessment of learners)
- 3) การประเมินโดยกลุ่มเพื่อน/ผู้ปกครอง (Evaluated by a group/parents)
- 4) การสังเกต (Observation)
- 5) การนำเสนอผลงาน (Presentations)

ทั้งนี้ การประเมินผลตามสภาพจริงเป็นการประเมินที่มุ่งเน้นการตรวจสอบความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน โดยพิจารณาจากสิ่งทุกอย่างที่สะท้อนความสามารถของผู้ถูกประเมิน โดยเฉพาะการปฏิบัติจริงในสถานการณ์ที่เป็นจริง หรือใกล้เคียง ดังนั้นจึงต้องมีการจัดสถานการณ์และออกแบบภาระงานสำหรับให้ผู้ถูกประเมินได้แสดงความสามารถนั้นภายใต้เกณฑ์การประเมินที่มีความชัดเจน เรียกว่า รูบริกส์และนอกจากนี้การประเมินสภาพจริงยังสามารถใช้วิธีการอื่นๆ ได้อย่างหลากหลาย เช่นการพิจารณาจากร่องรอยหลักฐานที่สะท้อนความสามารถหรือแฟ้มสะสมงาน

1.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว ช่วงปี 2547-2559 ที่มุ่งส่งเสริมทักษะการตัดสินใจของนักเรียน มีรายละเอียดดังนี้

อมรรัตน์ อุ่นจิตร (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนว การศึกษาและอาชีพตามแบบพุทธิปัญญาสารสนเทศต่อการพัฒนาการรู้คิดแห่งตนและความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม พบว่า: (1) นักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดการรู้คิดแห่งตนและความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมนี้สามารถพัฒนาการรู้คิดแห่งตนและความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคมได้ (2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรม ทำให้นักเรียนได้สำรวจตนเองจากการที่ได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็นที่มีต่อตนเองและสมาชิกกลุ่ม นักเรียนเข้าใจความคิด ความรู้สึก ทักษะคิดที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นประกอบกับการได้รับเอกสาร รวมทั้งได้ฝึกค้นหาข้อมูลที่ทันสมัยทางด้านการศึกษาต่อจากเว็บไซต์ ทำให้นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับข้อมูลทางการศึกษาและอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อการที่นักเรียนจะได้คิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่คิด ได้วางแผนและการตัดสินใจในการเลือกศึกษาต่อหรือเลือกประกอบอาชีพ

ปวีณา ยอดสิน (2551: บทคัดย่อ) ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกแลตต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากมาตรวัดการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากมาตรวัดการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว การศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกแลตตช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ คือ ความสนใจความสามารถ ทักษะความเชื่อ และบุคลิกภาพทำให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสมรวมทั้งพัฒนาทักษะในการค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีแนวทางในการตัดสินใจและมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพที่เหมาะสม

ปณิชา จีรพรชัย (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วย

ตนเอง มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้ เนื่องจาก (1) ทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองครั้งที่ 2 อยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .02 (2) ความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองอยู่ในระดับมาก (3) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองระหว่างการทดลองครั้งที่ 1 และ 2 (4) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองระหว่างการทดลองครั้งที่ 1 และ 2

กมลวรรณ จินหน่อ (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวในการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการการเรียน เวลา และความสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทำกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

อรนุช บุญเกษม (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนที่ เรียนด้วยแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กระบวนการกลุ่ม มีความสามารถในการตัดสินใจเพิ่มขึ้น หลังการจัดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุปแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ที่ผู้ศึกษาค้นคว้าได้พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเหมาะสมกับนักเรียนทำให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น

เป็นไท เทวรินทร์ (2556: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อหลังการทดลองสูงกว่าทักษะดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

จุฬาลักษณ์ ไชยจันทร์ (2559: บทคัดย่อ) การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ผลการวิจัย พบว่า ผลการประเมินโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมี

ความเห็นสอดคล้องกันว่าโปรแกรมมีเนื้อหาครบถ้วนมีความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมาก และผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการใช้โปรแกรมพบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

จากการศึกษางานวิจัยในช่วงต้นพบว่า กิจกรรมกรรมแนะแนวกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม รู้จักวิธีที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจและรู้จักเลือกวิธีการแก้ปัญหาอย่างฉลาด ทั้งนี้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลวิธีเมตาคอกนิชันยังไม่มีปรากฏ ผู้วิจัยจึงต้องจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการกลวิธีเมตาคอกนิชัน และคาดว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันจะสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนรับรู้ความสามารถของตนเองและมีทักษะการตัดสินใจได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition)

2.1 ความหมายของเมตาคอกนิชัน

สำหรับในวงการศึกษานักวิชาการและนักการศึกษา มีการเรียกเมตาคอกนิชันไว้แตกต่างกัน เช่น การรู้คิด ความรู้ทางอภิปัญญา การคิดอภิमान การตระหนักรู้ การรู้คิดของตนเอง และเมตาคอกนิชัน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเรียกว่า เมตาคอกนิชัน อย่างไรก็ตามแม้จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันแต่ก็มีความหมายใกล้เคียงกัน โดยนักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของเมตาคอกนิชันไว้ดังนี้

Flavel, (1979) ได้ให้ความหมายของเมตาคอกนิชันว่าหมายถึง ความสามารถ ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงกระบวนการคิดของตนเอง เป็นความรู้ของบุคคลว่าตนเองรู้จะไร คิดอย่างไร และคิดถึงวิธีการไปสู่เป้าหมายว่าจะทำได้อย่างไร

Beyer, (1997) ได้ให้ความหมายว่าเมตาคอกนิชัน เป็นความคิดในระดับสูงที่เกี่ยวข้องกับการกำกับควบคุม หรือการจัดการกับองค์ประกอบทางความคิดที่อยู่ในระดับที่ต่ำกว่า โดยอาศัยความรู้ทำหน้าที่ในการสื่อสารข้อมูลและการควบคุมหน้าที่ในการสั่งการ

จันทร์ขจร มะลิจันทร์ (2554: 15) กล่าวว่า เมตาคอกนิชัน หมายถึงความสามารถของบุคคลในการรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิดของตนเองและสามารถควบคุมและตรวจสอบความคิดทั้งหมดของตนเองได้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการในการวางแผน การควบคุมตรวจสอบและการประเมิน

พาสนา จุลรัตน์ (2556: 5) ได้สรุปความหมายของเมตาคอกนิชันไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ เกี่ยวกับความรู้ กระบวนการคิดและความสามารถของตนเองและใช้ความรู้ ความเข้าใจดังกล่าวในการจัดการ การควบคุมกระบวนการคิดและการทำงานของตนโดยรู้จักเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสม อันจะช่วยให้การเรียนรู้และงานที่ทำประสบผลสำเร็จตามที่ต้องการ

วรารวรรณ จันทรวงศ์ และกิ่งฟ้า สินธุวงษ์ (2557: 42) กล่าวว่า การรู้ (Metacognition) คือ การควบคุมความคิดของตนเองที่ตนคิดเกี่ยวกับการคิดนั้นอย่างไร โดยมีการกำกับควบคุมกิจกรรมการคิดอย่างเป็นกระบวนการ มีการประเมินผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้กระบวนการคิดของตน อันเป็นการรับรู้เกี่ยวกับกระบวนการทางสมองของบุคคล

ดวงกมล โนน้อย (2557: 12) ได้สรุปความหมายของเมตาคอกนิชันไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลรู้ถึงการคิดของตนเอง สามารถควบคุมความคิดของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องตามเป้าหมายของการคิดหรือเป้าหมายของการแก้ปัญหาโดยใช้การวิเคราะห์ปัญหาหรือข้อมูลแล้วจัดการวางแผนในการแก้ปัญหา กำกับการแก้ปัญหา และประเมินผลการแก้ปัญหา

เสาวลักษณ์ บุญจันทร์ (2558: 16) กล่าวว่า เมตาคอกนิชัน หมายถึง การควบคุมและประเมินความคิดของบุคคลในการวางแผน กำหนดวิธีในการปฏิบัติ กำกับควบคุมการปฏิบัติของตนเองและสามารถที่จะประเมินผลสิ่งที่เกิดขึ้นจากการคิดอย่างเป็นระบบ

จากศึกษาความหมายของเมตาคอกนิชันที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เมตาคอกนิชัน (Metacognition) หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้ และความสามารถของตนเองเป็นการรับรู้ของบุคคลในขณะใดขณะหนึ่งว่าตนเองมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากน้อยเพียงใด และสามารถควบคุมตนเองและตรวจสอบตนเอง รวมถึงมีกระบวนการในการวางแผน และประเมินความสำเร็จ

2.2 องค์ประกอบของเมตาคอกนิชัน

จากการศึกษาค้นคว้า มีนักการศึกษาหลายท่านกล่าวถึงองค์ประกอบของเมตาคอกนิชัน ดังนี้ Baker and Brown (1984) (อ้างถึงใน ทิศนา แชนณีและคณะ 2544: 157-159) ได้สรุปไว้ว่าเมตาคอกนิชันแยกได้เป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นการตระหนักรู้ถึงทักษะ กลวิธี และแหล่งข้อมูลที่จำเป็นต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และรู้ว่าจะต้องทำอะไร กล่าวคือ เป็นเรื่องของสิ่งที่บุคคลรู้ถึงสิ่งที่ตนเองคิด และสอดคล้องกับสถานการณ์การเรียนรู้รวมไปถึงการแสดงออกในสิ่งที่รู้ ออกมาโดยการอธิบายให้ผู้อื่นฟังได้ สามารถสรุปใจความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้นั้น หรือมีวิธีการจัดการวางแผน ขอบข่าย การจดบันทึกและความสามารถในการสะท้อนการคิดของตนเองออกมาในขณะที่อ่านเรื่องราวหรือในการคิดแก้ปัญหาซึ่งเป็นทักษะที่จะทำให้รู้งานนั้นจะต้องประกอบด้วยสิ่งใดบ้าง ที่จะทำให้งานนั้นเกิดประสิทธิภาพ และทำให้สถานการณ์นั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นความสามารถในการกำกับตนเองในขณะที่กำลังคิดแก้ปัญหา รวมไปถึงการพิจารณาว่ามีความเข้าใจในสิ่งนั้นหรือไม่

การประเมินความพยายามในการทำงาน การวางแผนในขั้นตอนการทำงาน การทดสอบวิธีการที่ใช้ การตัดสินใจในการใช้เวลาการเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นเพื่อแก้ปัญหา

Flavell (1985) แบ่งเมตาคอกนิชันออกได้เป็น 2 องค์ประกอบคือ ความรู้เกี่ยวกับการรู้คิด (metacognitive knowledge) และประสบการณ์ในการรู้คิด (metacognitive experience) สรุปได้ดังนี้

1) ความรู้เกี่ยวกับการรู้คิด (metacognitive knowledge) คือ ความรู้ทั้งหมดที่บุคคลเก็บสะสมไว้ในระบบความจำระยะยาว เป็นส่วนที่บุคคลรู้ว่าตนเองรู้อะไรและคิดอย่างไร คิดถึงเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมายอย่างไร ความรู้เกี่ยวกับการรู้คิดประกอบด้วยความรู้เบื้องต้นหรือความเชื่อในเรื่องของตัวแปรหรือองค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการคิด Flavell แบ่งความรู้เกี่ยวกับการรู้คิดออกเป็น 3 ตัวแปรคือตัวแปรด้านบุคคล (person variables) ตัวแปรด้านงาน (task variables) ตัวแปรด้านกลวิธี (strategy variables) มีรายละเอียดดังนี้

1.1) ตัวแปรด้านบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะที่บุคคลโดยทั่วไปมีอยู่ในด้านความสามารถทางปัญญา การเรียนรู้ หรือในการทำงาน เช่นรู้ถึงความถนัดและความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนเองจะต้องมีลักษณะอย่างไรจึงจะทำงานนั้นได้ดี ซึ่งต่อมา Pintrich (2002) (อ้างถึงใน Flavell, 1985) ได้นิยามตัวแปรด้านบุคคลตามแนวคิดของ Flavell ว่าหมายถึงความรู้ความเข้าใจตนเอง (Self-knowledge) ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในความรู้เกี่ยวกับการรู้คิดได้แก่การรู้ถึงจุดแข็ง-จุดอ่อน เพื่อที่จะได้หาแนวทางที่เหมาะสมในการเรียนรู้ของตน

1.2) ตัวแปรด้านงาน หมายถึงการตระหนักรู้ถึงลักษณะงานที่ทำ ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติงานของบุคคลนั้นๆ การรู้อะไรส่งผลให้งานนั้นยาก อะไรส่งผลให้งานนั้นง่าย รวมไปถึงปัญหาและข้อจำกัดของงานนั้น นอกจากนี้ Pintrich (2002) (อ้างถึงใน Flavell, 1985) ได้นิยามตัวแปรด้านงานตามแนวคิดของ Flavell ว่าหมายถึง ความรู้เกี่ยวกับงานด้านพุทธิปัญญา (Knowledge about cognitive tasks) หมายถึงความรู้ว่างานทั้งปวงมีความยากง่ายแตกต่างกัน ทำให้ต้องการกลวิธีในการทำงานที่แตกต่างกันไปด้วย

1.3) ตัวแปรด้านกลวิธี หมายถึงความรู้ของบุคคลเกี่ยวกับวิธีการที่เหมาะสมที่จะทำให้การทำงานบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกลวิธีที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในการจัดระบบ การวางแผน การลงมือปฏิบัติ และ การประเมินผลในส่วนที่ดำเนินการไปแล้ว และกับส่วนที่จะดำเนินการต่อไป ตัวแปรด้านกลวิธีทำให้เกิดความก้าวหน้าในการคิดกลวิธีในเมตาคอกนิชัน ตลอดจนการตรวจสอบ ซึ่ง Pintrich (2002) (อ้างถึงใน Flavell, 1985) ได้อธิบายว่าความรู้ด้านกลวิธี (strategic knowledge) รวมถึงความสามารถในการเลือกกลวิธีที่หลากหลายที่นักเรียนจะใช้ในการจดจำ ขยายความ หรือทำความเข้าใจในเรื่องราวต่างๆ ซึ่งจะต้องประกอบด้วย การวางแผนกำกับติดตามกระบวนการเรียนรู้ของตน

2) ประสบการณ์ในการรู้คิด (metacognitive experience) เป็นประสบการณ์ทางการคิดที่บุคคลสามารถควบคุมได้ และประสบการณ์ดังกล่าวมีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง (self-regulation) ในกิจกรรมการคิด เริ่มตั้งแต่การเข้าสู่สถานการณ์ในการคิดจนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าหมายหรือยุติ โดยที่ประสบการณ์ในการรู้คิดประกอบด้วยกลวิธีย่อย 3 กลวิธีดังนี้

2.1) การวางแผน (planning) การวางแผนการเรียนรู้เป็นการกำหนดจุดประสงค์และกระบวนการในการเรียนรู้ เพื่อที่จะตัดสินใจว่าผู้เรียนต้องการเรียนรู้สิ่งใดและจะเรียนได้อย่างไรอย่างมีประสิทธิภาพด้วยวิธีใด เป็นการเรียนรู้ตนเองคิดว่าจะทำงานนั้นอย่างไร เริ่มตั้งแต่การกำหนดเป้าหมาย จนถึงการปฏิบัติงานจนบรรลุเป้าหมาย

2.2) การกำกับ (monitoring) การกำกับตรวจสอบการเรียนรู้เป็นการทบทวนความสนใจที่มีต่อการเรียนรู้ ความเข้าใจในข้อมูลหรือผลผลิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อีกทั้งยังเป็นการคิดพิจารณาความเหมาะสมและความถูกต้องของวิธีการหรือขั้นตอนที่เลือกใช้

2.3) การประเมิน (evaluating) การประเมินผลการเรียนรู้เป็นการตรวจสอบความเข้าใจภายหลังจากทำกิจกรรม เป็นการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่ามีความถูกต้องเหมาะสมหรือไม่และยังมีวิธีการอื่น ๆ นอกจากนี้อีกหรือไม่ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงพัฒนาการของตน

Bayer (1987: 22-26) ได้แบ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นในกระบวนการอภิปัญญาไว้ 3 ประการ คือ

1) การวางแผน (Planning) คือการที่บุคคลรู้ตนว่าคิดจะทำงานนั้นอย่างไรตั้งแต่ขั้นการกำหนดเป้าหมายตั้งเริ่มต้นกระบวนการไปจนจบกระบวนการขั้นนี้นำไปสู่กระบวนการย่อย ๆ ดังนี้

- การกำหนดเป้าหมาย
- การเลือกวิธีปฏิบัติการลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติ
- การจัดหมวดหมู่ปัญหา และอุปสรรคหรือข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นได้
- การหาแนวทางเพื่อบรรลุปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น
- การคาดการณ์หรือทำนายผลลัพธ์ไว้ล่วงหน้า

2) การตรวจสอบ (Monitoring) เป็นการทบทวนความคิดเกี่ยวกับแผนที่วางไว้ว่าเป็นไปได้หรือไม่เพียงใด ทบทวนความเหมาะสมของลำดับขั้นตอนและวิธีการที่เลือกโดยในขั้นนี้จะนำไปสู่กระบวนการย่อย ๆ ดังนี้

- การกำกับจุดประสงค์ไว้ในใจ
- การกำกับตนเองให้ปฏิบัติอย่างเป็นไปตามขั้นตอน
- การรู้จุดประสงค์ย่อยที่จะทำให้แก้ปัญหาได้สำเร็จ
- การตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติขั้นต่อไป

- การเลือกวิธีปฏิบัติขั้นต่อไปอย่างเหมาะสม
- การรู้ถึงปัญหาและข้อผิดพลาดในการแก้ปัญหาและรู้วิธีที่จะขจัดปัญหาและข้อผิดพลาด

3) การประเมิน (Evaluating) เป็นการคิดเกี่ยวกับการประเมินการวางแผนวิธีการตรวจสอบ และประเมินผลลัพธ์ โดยในขั้นตอนนี้จะนำไปสู่กระบวนการย่อย ๆ ดังนี้

- การประเมินความสำเร็จปลายทาง
- การพิจารณาผลลัพธ์ที่ได้โดยละเอียดและเพียงพอ
- การประเมินคุณค่าของวิธีใช้
- การประเมินการเรียงลำดับปัญหาและข้อผิดพลาดที่ค้นพบ
- การพิจารณาประสิทธิภาพของแผนการที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย

Lester และคณะ (1989) กล่าวว่าประกอบด้วยองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับ 2 ประการ คือ

1) การกำกับตนเอง (Self - Regulation) คือ ประสบการณ์ด้านการคิดเกี่ยวกับการรู้ (Metacognition) เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบหรือการควบคุมกระบวนการทางปัญญาของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งในการตัดสินใจของบุคคลนั้นจะมีค่านิยมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ

2) ความตระหนัก (Awareness) คือความสามารถเกี่ยวกับกระบวนการที่บุคคลรับรู้ตนเอง เกี่ยวกับความคิดเป็นการรับรู้ตนเองที่คล้ายกับกับเจตคติ ค่านิยม ชมชอบ ความเชื่อและค่านิยมของบุคคล

Schraw & Dennison (1994) (อ้างถึงใน สังวรณ ังตกระโทก และคณะ 21-22: 2559) ได้กำหนดองค์ประกอบหลัก 2 องค์ประกอบ และมีองค์ประกอบย่อย 7 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการรู้คิด (knowledge of cognition) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน คือ ความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่จำเป็นต้องมี (declarative knowledge) ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการทำงาน (procedural knowledge) และความรู้เกี่ยวกับเงื่อนไขการทำงานให้สำเร็จ (conditional knowledge)

องค์ประกอบที่ 2 การควบคุมการรู้คิด (Regulation of cognition) โดยมีองค์ประกอบย่อย 4 องค์ประกอบ คือ การวางแผน (planning) กลยุทธ์การจัดการข้อมูล (information management strategies) การกำกับความเข้าใจ (comprehension monitoring) กลยุทธ์การแก้ไขข้อผิดพลาด(debugging strategies) และการประเมินความสำเร็จของงานและกลยุทธ์ที่ใช้ (evaluation) โดยมีนิยามของแต่ละองค์ประกอบดังนี้

1) ความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่จำเป็นต้องมี (declarative knowledge) หมายถึง ความรู้หรือความตระหนักเกี่ยวกับตนเองในฐานะผู้เรียนและปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อผลการเรียนของตนเอง

2) ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการทำงาน (procedural knowledge) หมายถึง ความรู้หรือ ความตระหนักเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานต่างๆ หรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน

3) ความรู้เกี่ยวกับเงื่อนไขการทำงานให้สำเร็จ (conditional knowledge) หมายถึง ความรู้ว่าเมื่อไรควรหรือไม่ควรใช้กระบวนการ ทักษะหรือกลยุทธ์ต่างๆ ในระหว่างการเรียนรู้ เพื่อให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ

4) การวางแผน (planning) หมายถึง การคัดเลือกกลยุทธ์และทรัพยากรที่เหมาะสมเพื่อให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ

5) กลยุทธ์การจัดการข้อมูล (information management) หมายถึง การจัดการข้อมูลและใช้กลยุทธ์การเรียนรู้

6) การกำกับตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ (comprehension monitoring) หมายถึง การประเมินความเข้าใจกลยุทธ์การเรียนรู้และผลลัพธ์ของการปฏิบัติงาน

7) กลยุทธ์การแก้ไขข้อผิดพลาด (debugging strategies) หมายถึง การจัดการแก้ไขข้อบกพร่องในการเรียนของตนเอง

8) การประเมินความสำเร็จของงานและกลยุทธ์ที่ใช้ (evaluation) หมายถึง การตรวจสอบความสมบูรณ์ของผลการเรียน ผลลัพธ์ของงาน และประสิทธิภาพของการทำงานหลังจากสิ้นสุดการเรียนรู้หรือการทำงานแล้ว

O' Neil & Abedi (1996) ได้แบ่งองค์ประกอบของเมตาคอกนิชันเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ (Awareness) คือ การที่บุคคลรู้จักตนเองและตระหนักถึงความจำเป็นของการใช้กระบวนการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาหรือดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

2) การวางแผน (Planning) คือ การกำหนดวิธีการหรือวางแผนขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เริ่มจากการกำหนดเป้าหมายและวิธีในการดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาหรือดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

3) ยุทธวิธีทางความคิด (Cognitive Strategy) คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะคิดหาวิธีการและเลือกใช้วิธีการที่มีความเหมาะสมในการใช้แก้ปัญหาหรือดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

4) การตรวจสอบด้วยตนเอง (Self-Monitoring or Self Checking) คือ การตรวจสอบตนเองถึงความเหมาะสมของวิธีการดำเนินการที่นำมาใช้รวมถึงผลการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

จากแนวคิดของนักการศึกษาและนักจิตวิทยาผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของเมตาคอกนิชันผู้วิจัยได้พิจารณาและสรุปแนวคิดขององค์ประกอบเมตาคอกนิชันว่าประกอบด้วย 2 ส่วน โดยที่ในส่วนแรกคือ ความรู้เกี่ยวกับการรู้คิด (metacognitive knowledge) ซึ่งหมายถึงความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิดที่จะทำให้สามารถทำงานได้อย่างบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยความรู้นี้แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1) การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนเพื่อให้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใด จึงจะทำให้การเรียนรู้นั้นมีประสิทธิภาพ ฝึกให้นักเรียนรู้จักวางแผน ทำความเข้าใจข้อมูลหรือเงื่อนไขการเรียนรู้ พิจารณาความสัมพันธ์ของปัญหาหรือสถานการณ์ การเลือกใช้วิธีการหรือขั้นตอนที่ใช้ในการแก้ปัญหา คาดเดาอุปสรรคหรือข้อผิดพลาด และประมาณคำตอบของสถานการณ์ก่อนการเรียนรู้

2) การกำกับติดตาม (Monitoring) เป็นการกำกับควบคุมกระบวนการคิดของตนเองในการกำหนดทิศทางการดำเนินกิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายของตนเองและแสดงวิธีการหรือขั้นตอนในการเรียนรู้

3) การประเมินผล (Evaluation) ประเมินการวิธีการคิดและผลลัพธ์ที่ได้ว่าถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นการตรวจสอบความเข้าใจหลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้หรือเป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตน

2.3 การวัดเมตาคอกนิชัน

วิธีที่ใช้ในการวัดเมตาคอกนิชัน มีหลายวิธีนักวิชาการหลายท่านได้เสนอองค์ประกอบของการวัดเมตาคอกนิชันดังรายละเอียดต่อไปนี้

Cartwright-Hatton (1997) วัดเมตาคอกนิชันด้วย องค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับความกังวล (positive belief about worry)
- 2) ความเชื่อมั่นทางกระบวนการคิด (cognitive confidence)
- 3) ความเชื่อทางลบเกี่ยวกับโชคลาง การลงโทษและความรับผิดชอบ (negative belief concerning superstition, punishment and responsibility: SPR)
- 4) การมีสติในกระบวนการคิด (cognitive self-consciousness) และ

5) ความเชื่อ ในทางลบเกี่ยวกับความกังวลในสิ่งไม่สามารถควบคุมได้และอันตราย (Uncontrollability and danger)

Spada, Mohiyedini, & Wells (2008) พัฒนาเครื่องมือวัดเมตาคอกนิชันของประชาชนทั่วไป โดยพัฒนาให้เป็น เครื่องมือวัดฉบับสั้น มีข้อคำถาม 30 ข้อ (MCQ_30) ซึ่งวัดเมตาคอกนิชัน 5 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความเชื่อ ทางบวกเกี่ยวกับความกังวล (positive belief about worry)
- 2) ความเชื่อทางลบเกี่ยวกับความกังวล (negative beliefs about worry)
- 3) ความเชื่อมั่นทางกระบวนการคิด (cognitive confidence)
- 4) ความเชื่อเกี่ยวกับความจำเป็นที่จะควบคุมความคิดของตนเอง (beliefs about the need to control thoughts)

5) การมีสติในกระบวนการคิด (cognitive self-consciousness) โมเดลการวัดเมตาคอกนิชันที่พัฒนาขึ้น มีความตรงเชิงโครงสร้าง (สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์) องค์ประกอบทั้ง 5 มีความเที่ยงระหว่าง .77-.89 และทำนายภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลได้ร้อยละ 31 และ 61 ตามลำดับ

Bacow, Pincus, Ehrenreich, และ Brody (2009) พัฒนาแบบวัดเมตาคอกนิชันสำหรับเด็กอายุ 7 ขวบถึงวัยรุ่น โดยมีรูปแบบเป็นแบบรายงานตนเอง Bacow, Pincus, Ehrenreich, และ Brody (2009) กำหนดใช้เพียง 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับความกังวล (positive belief about worry)
- 2) ความเชื่อทางลบเกี่ยวกับความกังวล (negative beliefs about worry)
- 3) ความเชื่อใน โชคลาง การลงโทษ และความรับผิดชอบ (superstitious, punishment and responsibility beliefs, SPR) และ
- 4) การกำกับติดตามการคิดของตนเอง (cognitive monitoring)

อัสม่า มีอลี (2559: 47-48) ได้นำเสนอวิธีที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย 4 วิธี ดังนี้

1) การสัมภาษณ์ (Interview technique) เป็นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างผู้สัมภาษณ์กับผู้ให้สัมภาษณ์โดยทั่วไปจำแนกการสัมภาษณ์เป็น 2 รูปแบบดังนี้

1.1) การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นรูปแบบที่มีการกำหนดประเด็นและคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนจะตอบคำถามเดียวกันและมีลำดับคำถามในการสัมภาษณ์เหมือนกัน การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ถามในประเด็นที่ต้องการโดยไม่ต้องออกนอกเรื่องไม่เกินขอบเขตที่กำหนดไว้และข้อมูลที่ได้จากผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนสามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้

1.2) การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เป็นรูปแบบที่มีการกำหนดเพียงประเด็นหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ไม่มีการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ที่แน่นอนตายตัวหรือมีการกำหนดคำถามไว้เพียงบางส่วน การสัมภาษณ์จะมีความยืดหยุ่น ผู้สัมภาษณ์มีอิสระในการถามนอกจากนี้ผู้สัมภาษณ์สามารถเปลี่ยนคำถามให้เหมาะสมกับสถานการณ์และผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนได้

การประเมินอภิปัญญาของผู้เรียนโดยใช้การสัมภาษณ์จะต้องใช้คำถามเพื่อให้ผู้เรียนพูด ทบทวนความคิดในสิ่งที่ได้กระทำหลังจากการทำงานและไม่ควรกระทำภายหลังการทำงานเป็นเวลานานเกินไป เนื่องจากผู้เรียนอาจจำรายละเอียดต่าง ๆ ได้ไม่ครบหรือจำผิดพลาดหรืออาจตอบได้น้อยกว่าความเป็นจริง ในกรณีที่เป็นการสัมภาษณ์เด็กเล็กอาจพบปัญหาเกี่ยวกับความคล่องแคล่วของการใช้ภาษา หรือความแตกต่างในการใช้ภาษาระหว่างเด็กและผู้ใหญ่รวมทั้งความสามารถในการอภิปรายกระบวนการคิดเพื่อสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจ

2) การคิดแบบออกเสียง (Think aloud procedure) เป็นวิธีการที่ผู้เรียนจะได้รับมอบหมายให้ทำงาน และให้คิดแบบออกเสียงหรือรายงานทุกสิ่งที่คิดในขณะที่ทำงานซึ่งจะถูกบันทึกเสียงไว้สำหรับการวิเคราะห์และในระหว่างการทำงานของผู้เรียนจะต้องมีการบันทึกพฤติกรรมของผู้เรียนที่เป็นการแสดงออกทางกาย เช่น การขมวดคิ้ว การพยักหน้า เพื่อนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ท้อภิปัญญาของผู้เรียนในการคิดแบบออกเสียงนี้ต้องระวังไม่ให้มีการรบกวนผู้เรียนขณะคิด และควรจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดแบบออกเสียงจนคล่องแคล่วและสามารถทำเองได้ก่อนเก็บข้อมูลจริง โดยข้อมูลที่ได้จากการคิดแบบออกเสียงต้องได้รับการวิเคราะห์และตีความและมีการจัดประเภทแยกแยะสิ่งที่สำคัญและไม่สำคัญออกจากกันแต่วิธีนี้มีข้อจำกัดคือ กระบวนการคิดที่พูดออกมาอาจเป็นกระบวนการคิดที่ด้อยประสิทธิภาพกว่ากระบวนการคิดที่ผู้เรียนคิดตามธรรมชาติ

3) การใช้แบบรายงานตนเอง (Self - Report) เป็นวิธีถามเพื่อให้ผู้เรียนได้ตอบคำถาม โดยการเขียนตอบตามความคิดเห็นของตนเองอย่างอิสระหรือมีตัวเลือกให้ผู้เรียนเลือกตอบ การประเมินอภิปัญญาโดยวิธีนี้สามารถทำได้ในระหว่างทำงานหรือเมื่อสิ้นสุดการทำงาน การสร้างแบบรายงานตนเองที่ดีต้องกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนว่าต้องการประเมินสิ่งใดและต้องประเมินให้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบที่ต้องการวัดข้อความที่ใช้ในคำถามต้องเป็นภาษาที่ดีและเข้าใจง่าย และควรมีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ เพื่อให้สามารถประเมินผู้เรียนได้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

4) การใช้แบบทดสอบ (Test) แบบทดสอบเป็นเครื่องมือที่ผู้สอนคุ้นเคยมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากการให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบจะทำให้รู้ว่าผู้เรียนมีอภิปัญญามากน้อยเพียงใด ซึ่งแบบทดสอบหนึ่งชุดจะประกอบด้วยข้อสอบจำนวนหลายข้อเพื่อให้วัดได้ครอบคลุมพฤติกรรมที่ต้องการมากที่สุด

2.4 กลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition Strategy)

สำหรับในวงการการศึกษาไทย นักวิชาการและนักการศึกษามีการเรียก กลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition Strategy) ไว้แตกต่างกัน เช่น “ยุทธวิธีเมตาคอกนิชัน” “กลยุทธ์เมตาคอกนิชัน” “กลวิธีเมตาคอกนิชัน” อย่างไรก็ตาม ถึงแม้กลวิธีเมตาคอกนิชันจะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันแต่มีความหมายใกล้เคียงกัน นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของเมตาคอกนิชันไว้ดังนี้

Beyer. (1987) อธิบายว่า ครูผู้สอนสามารถใช้กลวิธีเมตาคอกนิชันซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การกำกับ และการประเมินเป็นแนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนคิดเกี่ยวกับการคิดของตนเองเพื่อช่วยให้การเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ง่ายขึ้นซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) การวางแผน (Planning) คือ การที่บุคคลหรือผู้เรียนวางแผนว่าจะทำงานนั้น ๆ ได้อย่างไรโดยผ่านกระบวนการย่อย ๆ ดังนี้

1.1) การกำหนดเป้าหมาย (Stating a goal) ที่ชัดเจนในขั้นแรกผู้เรียนจะต้องกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของงานตามแผนที่กำหนดไว้ที่วางไว้

1.2) การเลือกวิธีในการปฏิบัติ (Selecting operations to perform) โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมของแต่ละวิธีว่าสอดคล้องกับข้อมูลที่มีอยู่หรือไม่แล้วเลือกวิธีการหรือขั้นตอนที่เหมาะสมที่สุด

1.3) การเรียงลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติ (Sequencing operations) โดยนำวิธีการหรือขั้นตอนที่เลือกมาเรียงลำดับความสำคัญเพื่อความสะดวกในการนำมาใช้และตรวจสอบข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น

1.4) การระบุถึงอุปสรรคและข้อผิดพลาด (Identifying potential obstacles/ errors) โดยพิจารณาถึงปัญหา/ อุปสรรค ความยากลำบากหรือความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้

1.5) การระบุวิธีการในการแก้ปัญหา อุปสรรคหรือข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น (Identifying ways to recover from obstacles/ errors)

1.6) การคาดคะเนหรือทำนายผลที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า (Predicting results desired and/ or anticipated) โดยวิเคราะห์ข้อมูลที่มีโดยต้องไม่ลืมว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้คืออะไร เพื่อให้งานประสบความสำเร็จตามที่ต้องการได้

2) การกำกับการตรวจสอบ (Monitoring) เป็นการทบทวนว่าแผนที่วางไว้ได้ดำเนินผ่านมาได้ดีเพียงไร ในขณะที่เดียวกันก็ต้องตรวจสอบว่าจะดำเนินต่อไปได้หรือไม่ โดยผ่านขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

2.1) การตระหนักถึงเป้าหมายของงานไว้ในใจเสมอ (Keeping the goal in mind)

2.2) การพยายามปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้และวิธีการที่นำมาใช้ต้องได้มาตรฐานและถูกต้องมากที่สุด (Keeping one's place in a sequence)

2.3) การตระหนักรู้ว่าวัตถุประสงค์ย่อยใดที่จะทำให้งานหรือแผนที่วางไว้ประสบความสำเร็จ (Knowing when a sub goal has been achieved)

2.4) การตัดสินใจสู่การปฏิบัติขั้นตอนต่อไป (Deciding when to go onto the next operation)

2.5) การเลือกวิธีปฏิบัติขั้นตอนต่อไปที่เหมาะสม (Selecting next appropriate operation)

2.6) การตระหนักถึงข้อผิดพลาดปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นว่ามีอะไรบ้าง (Spotting errors or obstacles)

2.7) การตระหนักถึงแนวทางในการขจัดปัญหาและข้อผิดพลาดต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ให้หมดไป (Knowing how to recover from errors, overcome obstacles)

3) การประเมิน (Assessing) เป็นการประเมินทั้งกระบวนการที่นำมาใช้เพื่อให้งานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และการประเมินผลที่จะได้รับโดยผ่านขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

3.1) การประเมินความสำเร็จของเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Assessing goal Achievement)

3.2) การพิจารณาผลที่ได้รับอย่างถูกต้อง ละเอียดรอบคอบ และเพียงพอ (Judging accuracy and adequacy of the results)

3.3) การประเมินปัญหา อุปสรรค และข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (Evaluating appropriateness of obstacles/ errors)

Schraw & Dennison, (1994) การเรียนรู้โดยใช้ยุทธวิธีเมตาคอกนิชัน มีขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน คือ

1) การวางแผนการเรียนรู้ (Planning) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใดจึงจะทำให้การเรียนรู้นั้นมีประสิทธิภาพ

2) การตรวจสอบการเรียนรู้ (Self-regulation monitoring) เป็นการทบทวนความสนใจที่ผู้เรียนมีต่อการเรียนรู้ความเข้าใจข้อมูลและผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในขณะนั้น

3) ประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) เป็นการตรวจสอบความเข้าใจหลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้หรือเป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตน

พิมพันธ์ เตชะคุปต์ (2544, 164-167) กล่าวถึง การฝึกผู้เรียนให้รู้ถึงกระบวนการคิดของตนเอง คือ รู้ว่าตนเองรู้อะไร ต้องการรู้อะไร และยังไม่รู้อะไร ตลอดจนสามารถควบคุมตรวจสอบการคิดของตนเองได้ในทิศทางที่ถูกต้องอาจใช้เทคนิคการแก้โจทย์ปัญหา ดังนี้

1) การฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวางแผนซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

1.1) ฝึกให้ผู้เรียนวิเคราะห์เป้าหมายของการกระทำใด ๆ ไม่ว่าจะเป็งานหรือกิจกรรมที่ผู้เรียนกระทำ ถ้าเป็นโจทย์ปัญหาก็ให้ผู้เรียนสามารถบอกสิ่งที่โจทย์กำหนดให้ บอกข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้องกับโจทย์ปัญหา บอกค่าและข้อความสำคัญ และบอกเป้าหมายของการแก้โจทย์ปัญหานั้นได้

1.2) ฝึกให้ผู้เรียนเลือกใช้ยุทธวิธีต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาเป็นการเสนอยุทธวิธีต่าง ๆ สำหรับการแก้ปัญหาที่กำหนดให้แล้วตัดสินใจเลือกยุทธวิธีที่จะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งยุทธวิธีการต่าง ๆ มีดังนี้

1.2.1) ยุทธวิธีการเดาและการตรวจสอบ (Guess and test) ยุทธวิธีการเดาและการตรวจสอบเป็นการพิจารณาข้อมูลและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่กำหนดให้ผสมผสานกับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นคาดเดาหรือคะเนคำตอบของปัญหาแล้วตรวจสอบความถูกต้องถ้าไม่ถูกต้องก็คาดเดาใหม่โดยอาศัยประโยชน์จากความไม่ถูกต้องในการเดาครั้งแรก ๆ ซึ่งการเดาต้องเดาอย่างมีเหตุผลมีทิศทางเพื่อให้สิ่งที่เดานั้นใกล้เคียงกับคำตอบให้มากที่สุด

1.2.2) ยุทธวิธีการวาดภาพ (Draw a picture) ยุทธวิธีวาดภาพเป็นการแสดงสภาพการณ์ของข้อมูลที่กำหนดให้ออกมาเป็นภาพเพื่อช่วยให้ผู้แก้ปัญหามีความเข้าใจในปัญหาชัดเจนขึ้น สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ และกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วขึ้น

1.2.3) ยุทธวิธีการสร้างตาราง (Make a table) ยุทธวิธีสร้างตารางเป็นการจัดระบบของข้อมูลจากปัญหาที่กำหนดให้โดยการแจกแจงข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ของปัญหาให้อยู่ในรูปของตารางที่มีลักษณะเป็นช่อง ๆ ที่ทั้งช่องตามแนวนอนและช่องตามแนวตั้งที่มีมากกว่าหนึ่งช่องขึ้นไป ตารางบางอย่างอาจใช้เพียงแนวตั้งหรือแนวนอนเพียงอย่างเดียวและตารางบางอย่างอาจใช้ทั้งแนวนอนและแนวตั้งร่วมกันเพื่อแจกแจงคำตอบที่เป็นไปได้หาคำตอบที่ต้องการหรือแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลโดยอยู่ภายใต้เงื่อนไขหรือข้อมูลที่โจทย์กำหนดให้จนได้คำตอบที่ต้องการอาจกล่าวได้ว่าเป็นยุทธวิธีของการสื่อสารข้อมูลแบบตาราง

1.2.4) ยุทธวิธีการสร้างรายการ (Make a list) ยุทธวิธีสร้างรายการเป็นการเขียนแจกแจงแสดงความเป็นไปได้ของคำตอบทั้งหมดให้เห็นคำตอบทั้งหมดอย่างชัดเจน ซึ่งอยู่ในขอบเขตของเงื่อนไขที่กำหนดให้

1.2.5) ยุทธวิธีเขียนแผนภาพ (Draw a diagram) ยุทธวิธีเขียนแผนภาพเป็นการเขียนแสดงสภาพการณ์ของปัญหาเพื่อให้ผู้แก้ปัญหามองเห็นปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ช่วยเพิ่มความชัดเจนในการทำความเข้าใจกับปัญหาและเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วขึ้น เช่นเดียวกับยุทธวิธีวาดภาพ การเขียนภาพเพื่อแจกแจงกรณีที่เป็นไปได้ซึ่งมีชื่อเรียกว่าแผนภาพต้นไม้ เป็นต้น

1.2.6) ยุทธวิธีใช้การให้เหตุผล (Use reasoning) ยุทธวิธีใช้การให้เหตุผลเป็นการใช้ข้อมูลที่โจทย์ปัญหากำหนดให้เป็นเหตุบังคับให้เกิดผล ซึ่งจะต้องผสมผสานกับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้แก้ปัญหามีอยู่เพื่อให้ได้คำตอบที่ต้องการ

1.2.7) ยุทธวิธีค้นหาแบบแผน (Look for a pattern) ยุทธวิธีค้นหาแบบแผนเป็นการศึกษาตัวอย่างหรือข้อมูลที่โจทย์กำหนดให้แล้ววิเคราะห์ค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลเหล่านั้นมากำหนดเป็นแบบแผน ซึ่งก่อนที่จะนำแบบแผนนั้นไปใช้จะต้องมีการตรวจสอบความถูกต้องของคำตอบโดยใช้การให้เหตุผลซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ 1) ค้นหาข้อสรุป 2) ตรวจสอบข้อสรุป 3) นำข้อสรุปไปใช้ 4) พบข้อสรุปใหม่

1.2.8) ยุทธวิธีแก้ปัญหาที่ง่ายขึ้นกว่าเดิม (Solve a simple problem) ยุทธวิธีแก้ปัญหาที่ง่ายขึ้นกว่าเดิมเป็นการปรับหรือตัดแปลงโจทย์ปัญหาที่ยากให้เป็นโจทย์ปัญหาที่ง่ายทั้งในด้านของภาษาและขนาดของจำนวนโดยมีโครงสร้างคล้ายกับปัญหาเดิมแต่ง่ายและมีความยุ่งยากซับซ้อนน้อยกว่าเดิมนำยุทธวิธีที่ใช้ในการแก้โจทย์ปัญหาที่ตัดแปลงแล้วไปใช้ในการแก้โจทย์ปัญหาเดิม

1.2.9) ยุทธวิธีทำย้อนกลับ (Work backward) ยุทธวิธีทำย้อนกลับเป็นการพิจารณาผลลัพธ์ครั้งสุดท้ายแล้วมองย้อนกลับมาที่โจทย์ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนเป็นการใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์โดยพิจารณาจากผลย้อนกลับไปหาเหตุซึ่งจะต้องหาเงื่อนไขเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ต้องการกับสิ่งที่โจทย์ปัญหากำหนดมาให้

1.3) เรียงลำดับขั้นตอนตามยุทธวิธีที่ได้เลือกไว้เป็นการนำยุทธวิธีแก้โจทย์ปัญหาที่ได้เลือกไว้มาลำดับเป็นขั้นตอนย่อย ๆ อย่างเป็นระบบเพื่อให้สะดวกต่อการแก้โจทย์ปัญหาและสะดวกต่อการตรวจสอบข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น

1.4) ประเมินคำตอบที่คาดว่าจะได้ เป็นการคาดคะเนคำตอบให้ได้ใกล้เคียงกับคำตอบของโจทย์ปัญหามากที่สุดโดยการวิเคราะห์เงื่อนไขหรือข้อมูลที่โจทย์กำหนดมาให้อย่างมีเหตุผลเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการตรวจสอบคำตอบ

2) ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุมและตรวจสอบการคิดของตนเองได้ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

2.1) การกำหนดเป้าหมายในใจเป็นการกำหนดเป้าหมายของการกระทำใดไม่ว่าจะเป็นงานและกิจกรรมต่าง ๆ

2.2) กำกับวิธีการต่าง ๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอนของยุทธวิธีการแก้ปัญหาที่เลือกไว้

3) การฝึกให้ผู้เรียนสามารถประเมินการคิดของตนเองได้

3.1) ประเมินความสำเร็จของเป้าหมายเป็นการตรวจสอบว่าหลังจากที่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามขั้นตอนหรือยุทธวิธีที่เลือกนั้นแล้วสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

3.2) การตรวจสอบคำตอบเป็นการตรวจสอบคำตอบหรือผลลัพธ์ของงานหรือกิจกรรมที่กระทำลงไปว่าถูกต้องหรือไม่เพียงใด

3.3) ตรวจสอบขั้นตอนการปฏิบัติว่าเป็นการย้อนกลับไปมองถึงขั้นตอนของยุทธวิธีต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำกิจกรรมใดมีความถูกต้องสมบูรณ์เพียงใดเพื่อจะช่วยให้พบข้อบกพร่องที่อาจนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไปได้หรือไม่

พาสนา จุลรัตน์ (2556: 11) กล่าวว่า ในการพัฒนาเมตาดอกนิชันจำเป็นต้องใช้กลวิธีเมตาดอกนิชัน ซึ่งต้องอาศัยขั้นตอน หรือกระบวนการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสามารถใช้กำกับ จัดการ วางแผน และตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญาหรือกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเองได้ อันจะช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และงานที่ทำตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1) ในการเรียนรู้ใดก็ตามครูผู้สอนควรฝึกให้ผู้เรียนระบุให้ชัดเจนว่าสิ่งไหนหรืออะไรที่ผู้เรียนรู้แล้ว และสิ่งไหนหรืออะไรที่ผู้เรียนยังไม่รู้

2) การพูดและอภิปรายเกี่ยวกับวิธีคิดมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการจัดการเรียนการสอน ดังนั้นครูผู้สอนควรต้องอธิบายถึงกระบวนการคิดในการวางแผนแก้ไขปัญหาโดยอาศัยการคิดให้ผู้เรียนเห็นจริงในสถานการณ์จำลอง หลังจากนั้นครูผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดและอภิปรายเกี่ยวกับวิธีคิดหรือกระบวนการคิดของแต่ละคน

3) ครูผู้สอนควรฝึกให้ผู้เรียนฝึกการเขียนอนุทินเกี่ยวกับการใช้ความคิดหรือการคิด โดยให้ผู้เรียนบันทึกวิธีคิด บันทึกข้อควรระวัง ปัญหา/ อุปสรรคและความยากลำบากที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการสะท้อนความคิดของตนเองของผู้เรียน

4) ครูผู้สอนควรฝึกให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนฝึกการวางแผนและกำกับตนเองในการเรียนรู้เพราะถ้าบุคคลอื่นจัดการให้ผู้เรียนก็จะไม่สามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเองได้

5) ครูผู้สอนควรฝึกให้ผู้เรียนสรุปกระบวนการคิดที่ใช้เมื่อกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จแล้วโดยให้ผู้เรียนได้อภิปรายเกี่ยวกับกระบวนการคิดที่ใช้ ทั้งนี้เพื่อ (1) ให้ผู้เรียนได้ตระหนักรู้

เกี่ยวกับการควบคุมความคิดและ (2) ให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้และในกิจกรรมการสรุปกระบวนการคิดสามารถทำตามขั้นตอนต่าง ๆ ได้ดังนี้

5.1) ครูผู้สอนแนะนำให้ผู้เรียนทบทวนกิจกรรมการเก็บรวบรวมข้อมูลกระบวนการคิดที่ใช้และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

5.2) ครูผู้สอนให้ผู้เรียนจำแนกทักษะการคิดที่ใช้รวมทั้งระบุกลวิธีการคิดที่

5.3) ครูผู้สอนให้ผู้เรียนประเมินความสำเร็จโดยให้ผู้เรียนนำกลวิธีที่ไม่เหมาะสมออกไปและนำเสนอกลวิธีที่จะเป็นประโยชน์สำหรับใช้ในอนาคต

6) ครูผู้สอนควรฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการประเมินตนเองเกี่ยวกับการคิดของตนโดยให้ผู้เรียนค่อย ๆ ฝึกไปที่ละน้อย ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายมีอิสระจากนั้นผู้เรียนก็จะสามารถเชื่อมโยงและนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

จากแนวคิดของนักการศึกษาข้างต้น เมตาคอกนิชัน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรียนรู้ประสบความสำเร็จในการวิจัยมีการศึกษาความสัมพันธ์ของเมตาคอกนิชันกับผลการเรียนวิชาต่าง ๆ บูรณาการการประเมินเพื่อการเรียนรู้ (assessment for learning) และเมตาคอกนิชันไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปกลวิธีเมตาคอกนิชันจากแนวคิดของนักการศึกษา ดังนี้

1) การวางแผนการเรียนรู้ (Planning) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใดจึงจะทำให้การเรียนรู้นั้นมีประสิทธิภาพ ฝึกให้นักเรียนรู้จักวางแผน เป็นขั้นตอนที่นักเรียนทำความเข้าใจข้อมูลหรือเงื่อนไขการเรียนรู้ พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลซึ่งเป็นปัญหาหรือสถานการณ์การเลือกใช้วิธีการหรือขั้นตอนที่ใช้ในการแก้ปัญหา คาดเตาอุปสรรคหรือข้อผิดพลาดและประมาณคำตอบของสถานการณ์ก่อนการเรียนรู้

2) การฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุม (Monitoring) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนกำกับควบคุมกระบวนการคิดของตนเองในการกำหนดทิศทาง การดำเนินกิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายของตนเองและแสดงวิธีการหรือขั้นตอนในการเรียนรู้

3) การฝึกให้นักเรียนสามารถประเมินการคิดของตนเอง (Evaluation) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนประเมินวิธีการคิดและผลลัพธ์ที่ได้ว่าถูกต้องหรือไม่เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นการตรวจสอบความเข้าใจหลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้หรือเป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตน

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับเมตาคอกนิชัน พบว่ากลวิธีเมตาคอกนิชันเป็นขั้นตอนหรือกระบวนการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสามารถใช้กำกับ จัดการวางแผน และตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญาหรือ กิจกรรมการเรียนรู้ของตนเองได้ อันจะช่วยให้ผู้เรียน

ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และงานที่ทำตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถจัดการหรือดำเนินการกิจกรรมเองได้ ก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาแม้จะเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคก็จะอดทนไม่ยอมท้อถอย และจากความอดทนต่ออุปสรรคนั้นจะนำมาสู่ความสำเร็จในที่สุด เมตาคอกนิชันจึงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ระหว่างความสามารถของตนเองและความคาดหวังนี้มีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลนั้น หากนำกลวิธีเมตาคอกนิชันมาออกแบบร่วมกับกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิด ตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิต ทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้เหมาะสม จะเกิดกระบวนการแนะแนวที่มีประสิทธิภาพได้

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเมตาคอกนิชัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเมตาคอกนิชันในช่วงปี 2549-2560 มีรายละเอียดดังนี้

ฤกษ์ฤดี เสนอเรื่อง (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในวิชาวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ เรียนโดยกลวิธีอภิปัญญา ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า(1) นักเรียนที่เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องไฟฟ้า โดยกลวิธีอภิปัญญา มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตัดสินใจในวิชาวิทยาศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (2) นักเรียนที่เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องไฟฟ้า โดยกลวิธีอภิปัญญา มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาวิทยาศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาในวิชาวิทยาศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ชลธิดา ดวงงามยิ่ง (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการคิดอภิमानของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการคิดอภิमानในภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านการตระหนักรู้ การวางแผนและยุทธวิธีทางความคิดอยู่ในระดับมากแต่ด้านการตรวจสอบตนเองอยู่ในระดับปานกลาง 2) โมเดลเชิงสาเหตุของการคิดอภิमानของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีตัวแปรแฝงที่มีอิทธิพลทางตรง 4 ตัว คือ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตน ปัจจัยด้านความสามารถทางเชาวน์ปัญญา ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และปัจจัยด้านพฤติกรรมการสอนของครู และมีตัวแปรแฝงที่มีอิทธิพลทางอ้อม 2 ตัว คือ ปัจจัยด้านพฤติกรรมการสอนของครูและปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยโดยส่งผ่านปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนและปัจจัยด้านความสามารถทางเชาวน์ปัญญา ตัวแปรชี้วัดในโมเดลมีทั้ง 18 ตัว 3) โมเดลเชิงสาเหตุของการคิดอภิमानของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนต้น มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square (χ^2)-25.13 p-.999 df-50 RMR=.013 GFI =.996 AGFI=.986) ตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของการคิดอภิमानของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 66.4

จันทร์ขจร มะลิจันทร์ (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการคิดเชิงเมตาคอกนิชันที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ ความตระหนักในการรู้คิด และการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง วิธีเรียงสับเปลี่ยนและวิธีจัดหมวดหมู่ พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังได้รับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการคิดเชิงเมตาคอกนิชัน เรื่อง วิธีเรียงสับเปลี่ยนและวิธีจัดหมวดหมู่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 75.67 และความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ ความตระหนักในการรู้คิด และการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง วิธีเรียงสับเปลี่ยนและวิธีจัดหมวดหมู่ สูงกว่าก่อนได้รับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการคิดเชิงเมตาคอกนิชันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปริณุต ไชยนิชัย (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการส่งเสริมความตระหนักรู้ในอาชีพด้วยพอดคาสต์ที่ใช้กลยุทธ์เมตาคอกนิชันสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความบกพร่องทางการเห็น พบว่า ครูและนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าพอดคาสต์ที่ใช้กลยุทธ์เมตาคอกนิชันสามารถช่วยกระตุ้นให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นเกิดความตระหนักรู้ในอาชีพเพิ่มขึ้นได้จริง ช่วยทำให้บุคคลระบุบุคลิกภาพ ความสนใจและความสามารถของตนเองได้ ทั้งยังช่วยให้บุคคลได้สำรวจและเปรียบเทียบระหว่างทักษะของตนเองและสถานการณ์ในอาชีพการทำงานเพื่อจะได้รู้คุณค่าของการรู้ความแตกต่างระหว่างชีวิตและสถานการณ์ในอาชีพการทำงาน ทั้งยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความมั่นใจในการเลือกอาชีพในอนาคตได้ด้วย

ฤทัยรัตน์ ลอยเจริญและคณะ (2558: 131) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการสอนอ่านโดยใช้ยุทธวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจระดับสูงในการอ่านภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า รูปแบบการสอนอ่านที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในระดับมาก นักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการสอนอ่านโดยใช้ยุทธวิธีเมตาคอกนิชัน มีความเข้าใจระดับสูงในการอ่านภาษาไทยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัสมา มีอลี (2559: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์ทางอภิปัญญาและปัญหาปลายเปิดที่มีต่อความสามารถในการใช้กลยุทธ์อภิปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์ทางอภิปัญญาและปัญหาปลายเปิดมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สี่สหवाद ไชยสมบัติ (2560: 145) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ช่วงชั้นโดยใช้ทฤษฎีคอนสตรัคชันนิสซึมผสมผสานแนวคิดเมตาคอกนิชันสำหรับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นกลาง ความสามารถด้านเมตาคอกนิชันของนักศึกษาที่ได้รับการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากที่สุด

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องกับเมตาคอกนิชันในช่วงปี 2549-2560 แม้จะมีงานวิจัยสำหรับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลวิธีเมตาคอกนิชันน้อยมาก แต่ทุกงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาล้วนสะท้อนให้เห็นว่ากลวิธีเมตาคอกนิชันที่นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมในรายวิชาอื่นเป็นลักษณะของกิจกรรมทางปัญญาที่เกิดขึ้นในระดับการคิดและส่งผลต่อการพัฒนาจิตลักษณะของผู้เรียนในองค์ประกอบต่าง ๆ กิจกรรมแนะแนวนั้นก็เป็นกิจกรรมที่เน้นทักษะชีวิตซึ่งมีจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจ ก็เป็นหนึ่งในจิตลักษณะซึ่งถือเป็นองค์ประกอบทางปัญญาในระดับการคิดที่ได้รับการฝึกฝนจนกลายเป็นทักษะชีวิตอย่างหนึ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่า การนำกลวิธีเมตาคอกนิชันมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวจะสามารถส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนได้

ในการวิจัยครั้งนี้สรุปกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับพัฒนาผู้เรียนภายใต้เงื่อนไขการประยุกต์ใช้กลวิธีเมตาคอกนิชันที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถสะท้อนออกมาจากการวางแผน และการเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้น ดังนี้

3.1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) หมายถึง ขั้นที่ผู้สอนแจ้งความจำเป็นก่อนการเรียนรู้ จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่น่าสนใจ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ สามารถกำหนดสิ่งที่เป็นปัญหา เพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้

3.2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) หมายถึง ขั้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจก่อนเรียนว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอย่างไร เช่นการตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่

3.3 **ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge)** หมายถึง **ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้**ที่ผู้เรียนได้รับผิดชอบในการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ทบทวนความรู้เดิมแล้ว เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มีปัจจัยส่วนบุคคลและการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้อง ร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน กับปัจจัยทางด้าน พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเรียกว่า **Reciprocal Determinism**

3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง **Self-Efficacy**

3.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) พบว่ามี นักวิชาการและนักการศึกษา ได้นิยามและความหมายของการรับรู้ความสามารถตนเองไว้อย่าง หลากหลาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

Bandura (1986: 391) ให้ความหมายการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าหมายถึง "ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้สามารถใช้ทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้"

Baldwin (1998: 732) ให้ความหมายการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า หมายถึง "ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำพฤติกรรมเฉพาะอย่าง เป็นความสามารถในการตัดสินใจหรือจัดการกับพฤติกรรมเกี่ยวกับความพยายาม ความอดทน ซึ่งความเชื่อนี้จะส่งผลในระยะยาว"

Schunk (2000) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จะเรียนรู้ หรือกระทำพฤติกรรมตามความสามารถที่มี อยู่ซึ่งไม่เหมือนกับการที่เรารู้ว่าทำอะไร เป็นการประเมินทักษะ และความสามารถของบุคคล ออกมาเป็นการกระทำตามระดับความสามารถที่มีอยู่

ปวีณภัทร เศรษฐสิริโชติ (2558: 21) กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อว่าตนเองมี ความสามารถจัดการหรือดำเนินการเองได้ ก็ จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาแม้จะเจอกับปัญหาหรือ อุปสรรคก็จะอดทนไม่ยอมท้อถอย และจากความอดทนต่ออุปสรรคนั้นจะนำมาสู่ความประสบความสำเร็จในที่สุด การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมากโดยที่ความสัมพันธ์ ระหว่างความสามารถของตนเองและความคาดหวังนี้มี ผลต่อการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ออกมา ซึ่งจะเห็นได้จากภาพความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้ามีเพียงด้านหนึ่ง ด้านใดสูงหรือต่ำแล้ว แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นอาจไม่แสดงพฤติกรรมออกมา

วันเพ็ญ วิโรจน์เจริญวงศ์ (2559: 13) จากแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางพฤติกรรม แต่ละปัจจัยต่างเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลต่อกัน และกันถ้าองค์ประกอบใดประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบที่เหลือให้เปลี่ยนแปลงไปด้วย ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวัง

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลในการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะคิด ความสามารถที่จะเรียนรู้ ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมในระดับใด เป็นการประเมินของบุคคลออกมาระดับความเชื่อมั่นตนเองสามารถปฏิบัติได้ วัดการรับรู้ความสามารถของตนโดยวัดระดับความมั่นใจ (self-efficacy Strength)

3.2 การพัฒนาการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการพัฒนาการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองพบว่าได้มีนักวิชาการได้เสนอไว้ดังนี้

Bandura (1989) เสนอวิธีในการพัฒนาการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองนั้นว่ามีอยู่ 4 วิธี ได้แก่

1) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การแสดงออกโดยทางวาจาว่าเขามีความเชื่อมั่น ในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะดำเนินการทำกิจกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ การชักจูงเพื่อให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดกำลังใจ และมีความพยายามในการดำเนินการทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จ ดังนั้นการให้ความรู้และคำแนะนำในการปรับพฤติกรรมการบริโภคเพื่อลดน้ำหนัก และการออกกำลังกาย โดยเน้นให้เห็นถึงผลลัพธ์ของพฤติกรรมนั้นร่วมกับการพูดโน้มน้าวให้กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงเกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองจะทำให้สามารถมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อลดน้ำหนักตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้

2) การสังเกตตัวแบบ (Model) หรือการสังเกตประสบการณ์ (Vicarious experience) คือ การสังเกตจากตัวแบบที่ประสบกับความสำเร็จหรือประสบกับความล้มเหลวจากการกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่งย่อมจะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกตในเรื่องนั้นด้วย โดยเฉพาะถ้าตัวแบบนั้นมีลักษณะเหมือนหรืออยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตมากเท่าไรจะยังมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากขึ้นการได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบที่มีความยุ่งยากซับซ้อนและได้รับผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจจะส่งผลให้ผู้สังเกตรู้สึกว่าเขาก็สามารถทำได้และจะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน Bandura 1997 ได้แบ่งตัวแบบเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live modelling) คือ ตัว

แบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง และตัวแบบที่เป็น สัญลักษณ์ (Symbolic modelling) คือ ตัวแบบที่นำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยู โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสือ ภาพพลิก ตัวแบบนั้นจะต้องมีลักษณะเด่นชัดจดจำง่ายจึงจะทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ และพฤติกรรมที่แสดงออกมาต้องไม่ซับซ้อนและน่าสนใจให้อยากปฏิบัติตามและมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์

3) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) อาการแสดงทางกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นเพื่อใช้ในการตัดสินใจความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญกับภาวะตึงเครียดหรือสถานการณ์คุกคามที่คาดว่าจะส่งผลต่อความรู้สึกในทางลบ เช่น ความวิตกกังวล จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นลดลง คนเรามักจะรู้สึกหดหู่น้อย และคิดถึงความล้มเหลวมากกว่าจะคาดหวังถึงความสำเร็จ

4) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) วิธีการนี้ Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะมาจากประสบการณ์โดยตรงของตัวบุคคล ความสำเร็จที่ผ่านมาจะทำให้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น และบุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถทำได้ เพราะฉะนั้นการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองต้องทำการฝึกให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้รับรู้ว่ามี ความสามารถจะกระทำเช่นนั้นจึงจะทำให้บุคคลนั้นใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากที่สุดบุคคลที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถก็จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

ญาณิศา พึ่งเกตุ (2556: 83) กล่าวว่า ทฤษฎีความสามารถแห่งตน คือแนวคิดที่มุ่งเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถตนว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ การพัฒนาความสามารถตามแนวคิดนี้ต้องอาศัยการสนับสนุน 4 ประการ คือ

- 1) การประสบความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง
- 2) การได้รับประสบการณ์จากการสังเกต การปฏิบัติกิจกรรมจากตัวแบบ
- 3) การชักจูงด้วยคำพูด
- 4) การพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์เป็นการทำให้บุคคลพร้อมทั้ง

ทางด้านร่างกาย และจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถตนเองสามารถพัฒนาได้ด้วยปัจจัยสนับสนุนต่างๆ ที่จะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่จะรับมือหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จตามเป้าหมาย และการที่บุคคลจะเกิดความเชื่อมั่นนี้ได้จะต้องได้รับการฝึกฝนและเกิดจากประสบการณ์โดยตรงของตัวบุคคล ดังนั้นจึงต้องอาศัยกระบวนการจัดกิจกรรม

ในชั้นเรียนในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกรับรู้ความสามารถตนเองในเชิงพฤติกรรมต่อไป

3.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self - Efficacy)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของ Albert Bandura (อ้างถึงใน ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา 2562: 60-61)

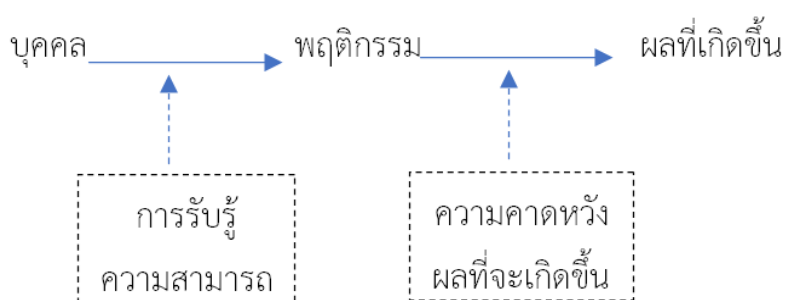
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของ Albert Bandura พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Learning Theory: SCT) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทฤษฎีนี้พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา Albert Bandura โดย Bandura ศึกษาความเชื่อของบุคคลเรื่องความสามารถในการกระทำการใดสิ่งหนึ่งด้วย ความสามารถตนเอง (Self - efficacy ซึ่งมีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนเฉพาะอย่างได้พื้นฐานแนวคิดที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น Bandura เชื่อว่าในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่จะมาเสริมแรงให้เงื่อนไขนั้นคงอยู่พฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์จึงเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่างโดยมีพันธุกรรม สภาพแวดล้อมสังคม ประสบการณ์ความสามารถเฉพาะตัวของบุคคลผสมผสานกันซึ่งยากแก่การตัดสินว่าพฤติกรรมนั้นๆ เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งถ้าหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเอง (perceived self - efficacy) และคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (outcome expectations) เขาจะแสดงซึ่งพฤติกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด 9 สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมนั้น Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัย ทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มีปัจจัยส่วนบุคคลและการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและและสิ่งแวดล้อมซึ่งเรียกว่า Reciprocal Determinism

จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าวทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura จึงได้เน้นแนวคิด 3 ประการ ได้แก่

1. แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)
2. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self - regulation)
3. แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self - efficacy)

แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองประกอบด้วยความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลของการกระทำ ในระยะแรกปีค.ศ.1977 Bandura เสนอแนวคิดของความคาดหวังในความสามารถตนเอง (Efficacy - Expectation) โดยให้ความหมายว่าเป็นความคาดหวังที่

เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการ แสดงออกของพฤติกรรม ต่อมาปี ค.ศ. 1986 ได้ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self - Efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถ ของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้จากแนวคิด ดังกล่าว Bandura ได้พัฒนาและทดสอบทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) โดยมี สมมติฐานของทฤษฎีคือ ถ้าบุคคลมีการรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถตนเองสูงและเมื่อทำแล้ว จะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้จากโครงสร้างของทฤษฎีแสดงให้เห็นองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้



รูปภาพที่ 4 โครงสร้างองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถตนเอง (Bandura อ้างถึงใน ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา, 2562: 60-61)

1) การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) หมายถึง การตัดสินใจ ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด พิจารณาจาก ความรู้สึก ความคิด การจูงใจ และพฤติกรรมของตนเอง

2) ความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome Expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคล ประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติอันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้เป็นการคาดหวังใน สิ่งที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

โดยองค์ประกอบทั้ง 2 ข้างต้น ได้แก่การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ผลลัพธ์ มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ กล่าวคือหากบุคคลมีการรับรู้ ความสามารถตนเองและมีความคาดหวังของผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นสูงทั้งสองด้านจะทำให้บุคคลมี แนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างแน่นอน แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่ แสดงพฤติกรรม

จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำ แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองของ Albert Bandura ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ อันได้แก่

1) การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) และ 2) ความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome Expectation) มาใช้ในการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นแนวคิดทฤษฎีที่ใช้อธิบายการรับรู้ความสามารถตนเองได้อย่างครอบคลุม และถูกนำมาใช้ในการวิจัยอย่างแพร่หลาย

3.3 แหล่งของปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแหล่งของปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง พบว่า มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้เสนอไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

Bets (1992: 22-26) ได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองแบบดูรา Bandura ซึ่งเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนจะพัฒนาจากแหล่งปัจจัยพื้นฐาน 4 แหล่ง ดังนี้

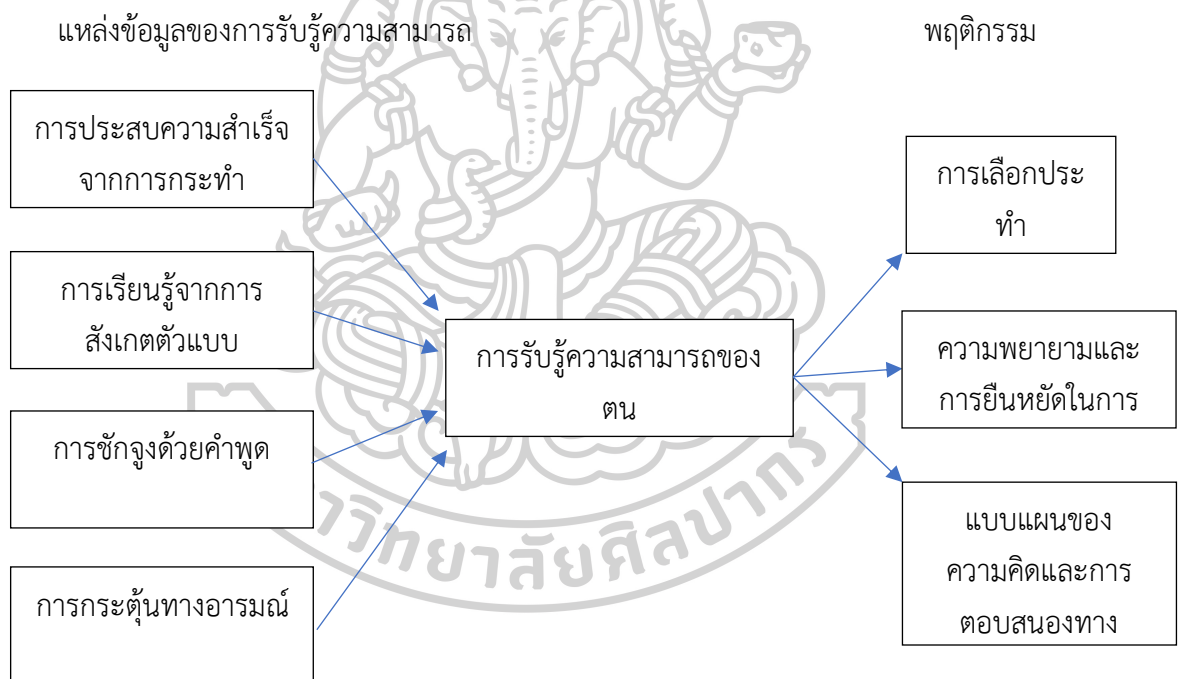
1) ประสบการณ์ความสำเร็จจากการกระทำ (Performance Accomplishment) เป็นแหล่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถตนมากที่สุดเนื่องจากประสบการณ์ความสำเร็จจากการกระทำเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับโดยตรงและเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงสูง บุคคลที่ทำงานและประสบความสำเร็จหลายครั้งซ้ำ ๆ จะทำให้ประเมินความสามารถตนเองสูงและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นส่วนบุคคลที่ทำงานแล้วประสบความสำเร็จน้อยครั้งจะส่งผลให้ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ดังนั้นการที่บุคคลมีประสบการณ์อย่างไรจะทำให้บุคคลหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนตามประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ

2) การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ (Vicarious Learning or Observation Learning) คือ การประเมินความสามารถของตนส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น การที่เห็นบุคคลอื่นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองทำกิจกรรมได้ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเพิ่มขึ้นได้โดยบุคคลจะบอกกับตนเองว่าถ้าผู้อื่นประสบความสำเร็จเขาจะต้องประสบความสำเร็จได้สามารถทำกิจกรรมทำนองเดียวกันได้สำเร็จเช่นเดียวกัน ถ้ามีความตั้งใจหรือพยายามการที่บุคคลรู้สึกกว่าตนเองมีทักษะและความสามารถเช่นเดียวกันอาจจะโน้มน้าวตนเองให้มีความเชื่อว่าเขาจะประสบความสำเร็จได้อย่างน้อยในลักษณะการปรับปรุงการปฏิบัติตนให้ดีขึ้นในทางเดียวกันการที่บุคคลสังเกตผู้อื่นที่เห็นว่ามีความสามารถคล้ายกันกับตนประสบความสำเร็จทั้ง ๆ ที่เขาให้ความพยายามเต็มที่แล้วก็จะทำให้การตัดสินใจความสามารถของตนเองลดลง

3) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) การชักจูงด้วยคำพูดเป็นวิธีที่ใช้กันแพร่หลาย ที่จะทำให้บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จได้ การชักจูงด้วยคำพูดจะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจมีความเชื่อมั่นในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น แต่ทั้งนี้จะได้ผลมากขึ้นก็ขึ้นอยู่กับบุคคลมีอิทธิพลต่อการพูดให้ผู้อื่นคล้อยตามจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูก

ชักจูงให้ความเชื่อถือว่าไว้วางใจ นอกจากนี้จะต้องเป็นเรื่องที่เป็นไปได้อยู่ในกรอบของความเป็นจริงการชักจูงที่ช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นนั้นจะต้องทำให้บุคคลมีความพยายามเพียงพอและพัฒนาทักษะที่จำเป็นด้วยการพูดชักจูงในเรื่องที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอาจทำให้ล้มเหลวซึ่งทำให้ผู้ถูกชักจูงขาดความไว้วางใจจากผู้ถูกชักจูง และทำให้ผู้ถูกชักจูงขาดความมั่นใจในความสามารถได้

4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotion Arousal) การรับรู้ความสามารถของตนเองจำสูงหรือต่ำ ในสภาวะที่ในอารมณ์ถูกกระตุ้นมีความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวลหรืออยู่ในสภาพที่กดดัน มักจะทำให้บุคคลกระทำกิจกรรมไม่ดีเท่าที่ควร และทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ความวิตกกังวลมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลสูงมักจะมีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ แต่ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลสูง มักจะรับรู้ความสามารถของตนเองสูง



รูปภาพที่ 5 แหล่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Betz, 1992: 22)

วันเพ็ญ วิโรจน์เจริญวงศ์ (2559: 13) สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีพื้นฐาน 4 ปัจจัย แหล่งปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด คือ การกระทำที่ประสบความสำเร็จ ของตัวบุคคลเอง และการเห็นความสำเร็จของผู้อื่น เมื่อบุคคลเห็นบุคคลอื่นกระทำพฤติกรรม ที่คล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จก็จะทำให้บุคคลมีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันชักจูงจะต้องมีความน่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ

และจะต้องเป็นผู้ที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อผู้ถูกชักจูงด้วย รวมถึงสภาวะ ทางด้านร่างกายการ ที่บุคคลอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายก็จะเป็นการเพิ่มความสามารถในการรับรู้ของตน

จากแนวคิดของนักวิชาการและนักการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่าข้อมูลทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถของตนเป็นทฤษฎีหนึ่งทางจิตวิทยาที่ผู้เขียนเห็นว่าครูอาจารย์ และผู้ปกครองสามารถ นำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นได้ โดยมีแนวทางคือเพิ่มประสบการณ์ ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น การใช้ตัวแบบ และการใช้คำพูดชัก จูงและการกระตุ้นทางอารมณ์ ควบคู่กันไป

3.4 บทบาทและอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า นักวิชาการและนักการศึกษาได้กล่าวถึง บทบาทและอิทธิพลของ การรับรู้ความสามารถของตน ไว้ดังนี้

Bandura 1986 (อ้างถึงใน จีลาวิทย์ ดาราฉาย 2554: 13-14) กล่าวว่า การรับรู้ ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะมีพฤติกรรม แบบแผนการคิด และมีการตอบสนอง ด้านอารมณ์อย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องใช้ความสามารถ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตน จึงส่งผลต่อบทบาททางจิตวิทยาในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะกระทำ พฤติกรรมใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลจะหลีกเลี่ยงงานและ สถานการณ์ที่เขาเชื่อว่าเกินความสามารถของเขาแต่เขาจะเลือกทำงานในสถานการณ์นั้นถ้าเขารู้สึกว่า มีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะเลือก ทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนให้มีความก้าวหน้ามากขึ้น ส่วนบุคคลที่ มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำมักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจ เป็นการปิดโอกาสที่จะ พัฒนาตนเอง

บุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเกินความจริง มักจะล้มเหลวในการทำงาน ทำให้ เกิดความเครียด ความผิดหวัง รู้สึกว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งเลวร้ายไม่สามารถแก้ไขได้ หากบุคคลที่ ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง มักขาดความเพียรพยายาม และความมุ่งมั่นใน การทำงาน ทำให้จำกัดตัวเอง ขาดประสบการณ์ที่จะได้รับสิ่งดี ๆ ดังนั้นถ้าประเมินความสามารถของ ตนได้ถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลต่อการเลือกกระทำ ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2) การใช้ความพยายามและความยืนหยัด (Effort Expenditure and Persistence) การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามมากเพียงใด และจะยังยืน หยัดอยู่ได้นานเท่าใด เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่พอใจ คนที่รับรู้ความสามารถ

ของตนสูง จะมีความพยายามและยืนหยัดที่จะทำงานนั้นมากกว่า คนที่มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำซึ่งเมื่อพบกับอุปสรรคก็จะล้มเลิกความพยายามนั้นอย่างง่ายดาย การที่บุคคลใช้ความพยายามและยืนหยัดในการทำงานอย่างเต็มที่ตลอดเวลา บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูง

มีความแตกต่างระหว่างผลของการรับรู้ความสามารถของตนในความพยายามระหว่างการเรียนรู้และการนำทักษะไปใช้ ในช่วงของการเรียนรู้คนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงอาจจะรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยจำเป็นที่จะต้องใช้ความพยายามมาก และเวลานำทักษะไปใช้คนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถสูงจะใช้ความพยายามอย่างมาก แต่คนที่สงสัยในความสามารถของตนจะใช้ความพยายามอย่างมากในการเรียนรู้ แต่ในช่วงการนำทักษะที่เรียนรู้มาจะใช้ความพยายามน้อยกว่า

3) แบบแผนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought Patterns and Emotional Reactions) การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของเรามีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของคุณ ในระหว่างการกระทำพฤติกรรมและตอนที่คาดว่าจะจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวคนที่ตัดสินใจว่าตนไม่มีความสามารถในการจัดการกับความตึงเครียดจะรับรู้ว่าคุณขาดความสามารถและเกิดความกลัวเกินความเป็นจริง เกิดความเครียด ส่วนคนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะให้ความใส่ใจและใช้ความพยายามในการจัดการกับสถานการณ์ และสิ่งที่เป็นอุปสรรคก็จะกระตุ้นให้ใช้ความพยายามมากขึ้น การรับรู้ความสามารถของตยังมีอิทธิพลต่อการคิดในการแก้ไขปัญหาที่ยาก คนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่าความล้มเหลวเกิดจากการที่ยังพยายามไม่พอ ส่วนคนที่มีทักษะพอ ๆ กันแต่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำจะเห็นว่า ความล้มเหลวเกิดจากการที่ตนไร้ความสามารถ

4) การเป็นผู้กำหนดผลการกระทำมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Humans as Producers Rather than Simply Foretellers of Behavior) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงมักจะเป็นคนที่กระทำพฤติกรรมด้วยความพยายามและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน เขาจะเลือกทำสิ่งที่ท้าทายและใช้ความพยายามอย่างมาก เพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย แม้ว่าจะประสบความสำเร็จล้มเหลวในบางครั้งก็ไม่ต้องถอยและไม่อ้างว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา แต่จะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป ต่างจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม ไม่ลงมือทำ จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย และมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีความยาก ขาดความพยายาม มีความทะเยอทะยานต่ำและมีความเครียดสูง

วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี (2543: 29-30) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวกำหนดในเรื่องต่อไปนี้

1) กระบวนการรู้คิด (cognitive process) การรับรู้ความสามารถของตนมีผลกระทบต่อแบบแผนการคิดที่สามารถส่งเสริมหรือบั่นทอนผลการปฏิบัติงานได้ บุคคลจะตีความสถานการณ์

และคาดการณ์ในอนาคตอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างไร คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงจะมองสถานการณ์ที่เขาพบว่าเป็นโอกาส เขาจะมองภาพความสำเร็จและให้เป็นสิ่งนำทางการกระทำของเขา ส่วนคนที่ตัดสินว่าตนเองด้อยความสามารถจะตีความสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนว่าเป็นความเสี่ยง และมีแนวโน้มที่จะมองเห็นภาพความล้มเหลวอยู่ในอนาคต การคิดในทางลบของผู้ที่รู้สึกว่าจะด้อยความสามารถจะทำลายแรงจูงใจในตนเองและทำลายการปฏิบัติงานด้วย เพราะเป็นการยากที่บุคคลจะประสบความสำเร็จถ้ายังสงสัยในความสามารถของตนเองอยู่

2) กระบวนการจูงใจ (motivation process) ความสามารถที่จะจูงใจตนเองและการกระทำที่ตั้งเป้าหมายจะมีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิด ขณะที่คาดการณ์ในอนาคตจะทำให้เกิดแรงจูงใจและการควบคุมการกระทำของตนเองได้ กล่าวคือสิ่งที่คิดเอาไว้ล่วงหน้าจะถูกเปลี่ยนให้เป็นสิ่งจูงใจและการกระทำซึ่งจะถูกควบคุมด้วยกระบวนการกำกับตนเอง แรงจูงใจส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการคิด และความเชื่อในความสามารถของตนเองก็จะมีบทบาทสำคัญในการคิดที่เป็นพื้นฐานของแรงจูงใจ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายไว้สูงจะมีแรงจูงใจในการกระทำและจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าคนที่สงสัยในความสามารถของตนเอง

3) กระบวนการด้านความรู้สึก (affective process) การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถมีผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์โดยผ่านการควบคุมตนเองทางด้านการคิด การกระทำ และความรู้สึก ในด้านการคิด ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความสนใจและการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบได้ และมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ด้วย ด้านการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนเองจะจัดการกับสภาวะทางอารมณ์โดยการส่งเสริมการกระทำที่มีประสิทธิผลเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ ส่วนด้านความรู้สึกจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้สภาวะทางอารมณ์ของคุณที่ไม่ดีให้ดีขึ้นได้หรือไม่

4) กระบวนการเลือก (selection process) บุคคลที่มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรมและสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของเขา และบุคคลจะกระทำกิจกรรมและเลือกสิ่งแวดล้อมที่เขาแน่ใจว่ามีความสามารถที่จะจัดการได้ ผู้ที่ยังมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะเลือกกิจกรรมที่ยังมีความท้าทาย

กระบวนการทั้งสี่ที่กล่าวมานี้โดยปกติจะทำงานร่วมกันมากกว่าแยกกัน ในการดำเนินการกำกับพฤติกรรมมนุษย์

3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนและการแสดงพฤติกรรม

Bandura, (1986 อ้างถึงใน วิลาวัณย์ ดาราฉาย, 2554: 15-16) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมของบุคคล คือ ในการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมานั้น ถ้าบุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูง ก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นสูง ในขณะที่เดียวกันถ้าบุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ ก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นต่ำ หรืออาจจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเลย แบนดูรา กล่าวว่า ถึงแม้การรับรู้ความสามารถของตนจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่ก็มีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ด้วย (Bandura, 1986: 395-398) ได้แก่

1) ขาดสิ่งจูงใจ หรือสถานการณ์ภายนอกบังคับให้กระทำ กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงอาจจะไม่แสดงพฤติกรรม หากขาดสิ่งจูงใจ หรือปัจจัยที่ไม่เอื้ออำนวยให้กระทำหรือบุคคลไม่เต็มใจที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น

2) การตัดสินใจที่ตามมาผิดพลาดไป กล่าวคือ การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับผลที่ตนเองจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้นผิดพลาดไป จะทำให้บุคคลรู้สึกที่ไม่คุ้มค่าที่ตนจะแสดงพฤติกรรมนั้น อาจทำให้บุคคลตัดสินใจที่จะไม่แสดงพฤติกรรม

3) ความไม่ทันเหตุการณ์ในการประเมินความสามารถของตนเอง เนื่องจากประสบการณ์ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้าหากบุคคลไม่ได้ประเมินตนเองตลอดเวลา จะทำให้บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนผิดพลาดไป มีผลทำให้บุคคลไม่แสดงพฤติกรรม

4) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยภาพรวมสูง อาจจะไม่ได้แสดงพฤติกรรมออกมา เมื่อให้เขากระทำพฤติกรรมที่เป็นทักษะย่อย ๆ ของสถานการณ์นั้น เพราะเห็นว่าไม่มีความสำคัญ

5) การประเมินความสำคัญของทักษะย่อยที่จำเป็นต้องใช้ในการแสดงพฤติกรรมผิดพลาด กล่าวคือ ถ้าบุคคลคิดว่าตนเองขาดทักษะหรือมีทักษะในด้านต่าง ๆ ไม่เพียงพอ บุคคลอาจไม่แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ออกมา

6) เป้าหมายของการกระทำมีลักษณะคลุมเครือไม่ชัดเจน และเป้าหมายนั้นไม่สามารถปฏิบัติได้ หรือยากเกินไปอาจทำให้บุคคลไม่แสดงพฤติกรรมออกมา

7) การรู้จักตนเองที่ไม่ถูกต้อง บุคคลที่รู้จักตนเองไม่ถูกต้องอาจจะเป็นผลมาจากการกระทำที่มีลักษณะคลุมเครือไม่ชัดเจน หรืออาจถูกบังคับให้กระทำหรือได้รับข้อมูลภายนอกมาอย่างไม่ถูกต้อง ก็มีผลทำให้บุคคลตัดสินใจที่จะไม่แสดงพฤติกรรมออกมาได้

การจะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาให้มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น ควรจัดการหรือควบคุมไม่ให้ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวมาเป็นอุปสรรค หรือเป็นตัวขัดขวาง ซึ่ง

หากทำได้ก็จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเต็มที่และมีความมั่นใจ ซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จต่อไป

3.7 มิติของการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับมิติของการรับรู้ความสามารถของตนเองพบว่า ได้มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้กล่าวไว้ดังนี้

Bandura (1977) ได้เสนอเกี่ยวกับลักษณะการวัดรับรู้ความสามารถของตนเองออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1) มิติด้านขนาด (magnitude) หมายถึงปริมาณความยากง่ายของงานที่บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลในการกระทำพฤติกรรมหนึ่ง ๆ หรือแตกต่างกันในบุคคลเดียวกันเมื่อต้องทำพฤติกรรมที่มีความยากง่ายต่างกัน

2) มิติด้านการแผ่ขยาย (generality) หมายถึง ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองอาจแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์หนึ่งได้ แต่ประสบการณ์บางอย่างก็อาจจำกัดความคาดหวังของบุคคล ในขณะที่ประสบการณ์บางอย่างสามารถแผ่ขยายไปสู่พฤติกรรมในสถานการณ์ที่ต่างกันได้

3. มิติด้านความคงทนหรือความเข้ม (strength) หมายถึง ความมั่นใจที่บุคคลคิดว่าตนเองสามารถทำงานได้ที่ระดับความยากต่าง ๆ ซึ่งถ้าความคาดหวังมีความเข้มน้อย เมื่อพบประสบการณ์ที่ไม่เป็นดังที่คาดไว้ อาจหวั่นไหวได้ แต่ถ้าความคาดหวังมีความเข้มมาก บุคคลจะพยายามต่อสู้กับอุปสรรค แม้จะเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังไว้ก็ตาม

Lee & Bobko. (1994) ได้ทำการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดการรับรู้ความสามารถตนเองตามทฤษฎีของแบนดูรา และได้ทำการแบ่งวิธีวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองดังนี้

1) วัดระดับความมั่นใจ (self-efficacy Strength) เป็นวิธีที่ถูกใช้มากที่สุดโดยมีข้อคำถามถามว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติงานที่มีความยากเพิ่มขึ้นได้มากน้อยเพียงใด โดยจะประเมินความมั่นใจเป็นช่วงคะแนน

2) วัดระดับความยาก (self-efficacy Magnitude) เป็นวิธีที่นิยมรองลงมาโดยมีข้อคำถามว่าผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติงานที่มีความยากเพิ่มขึ้นได้หรือไม่ ข้อคำถามจะเป็นมาตราส่วน 2 ด้าน (binomial) คือตอบว่า ได้/ไม่ได้ หรือ ใช่-ไม่ใช่

3) การวัดแบบผสม (self-efficacy Composites) เป็นการผสมระหว่างการวัดความมั่นใจและความยาก โดยใช้ข้อคำถามเดียวกันแต่แยกตอบเป็น 2 แบบ คือ แบบที่จะตอบว่า ใช่/ไม่ใช่

และแบบประเมินความมั่นใจเป็นช่วงคะแนน ซึ่งจากการวัดวิธีนี้จะสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา มากที่สุด

4) การวัดแบบใช้ข้อคำถามเกี่ยวกับงานที่กำหนด (One Item Task-Specific Confidence Rating) โดยให้ผู้ตอบประเมินระดับความมั่นใจของตนเองที่มีต่องานที่กำหนดให้

5) การวัดความเข้มโดยใช้ข้อคำถามเพียงข้อเดียวเกี่ยวกับงานที่กำหนดแล้วให้ผู้ตอบ ประเมินค่าระดับความมั่นใจของตนเองต่องานที่กำหนดนั้น

Taylor & Betz (1983:63-81) ได้กล่าวว่าในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลจะถูกขอให้ประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติงานด้านต่างๆ แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ พบว่าความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับผลการปฏิบัติงานมีค่าความสัมพันธ์กันน้อย ซึ่งอาจจะมี สาเหตุ ดังนี้

1) การปฏิบัติงานเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองน้อย เช่นงานที่เกี่ยวกับการเสี่ยงโชคต่างๆ

2) มิติของงานทำให้การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลได้ไม่ดี เช่น ระดับความยากของงานมีความแตกต่างกันน้อยเกินไปทำให้การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3) สถานการณ์บางอย่างทำให้ความแม่นยำในการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง เช่นงานนั้นยังใหม่สำหรับบุคคลนั้น

ธีรวัฒน์ พูมี (2552: 20) กล่าวว่า การวัดการรับรู้ความสามารถของตนวัดได้โดยวัด ความเข้ม วัดขนาด วัดแบบผสมวัดโดยแปลงคะแนนดิบเป็นค่ามาตรฐาน และวัดแบบเข้มโดยใช้ข้อ คำถามเพียงข้อเดียวและการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่นิยมใช้กันคือการวัดความเข้ม

วันเพ็ญ วิโรจน์เจริญวงศ์ (2559: 13) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองที่กล่าว มาข้างต้น สรุปได้ว่า มิติทั้งหมด 3 ด้าน มีมิติด้านขนาด มิติด้านการแผ่ขยาย และมิติด้านความ คงทนหรือความเข้ม การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้หรือไม่นั้นแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน หรือต้องทำพฤติกรรมที่มีความยากง่ายต่างกัน รวมถึงความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของ ตนเอง อาจแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์หนึ่งได้ และในขณะเดียวกัน ถ้าความคาดหวังมี ความเข้มมาก บุคคลจะพยายามต่อสู้กับอุปสรรคได้อย่างเต็มที่ ไม่ย่อท้อ

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543: 32-33) กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนไม่ใช่ ลักษณะรวม ๆ แต่เป็นชุดของความเชื่อที่มีต่อตนเองที่แยกจากกันเป็นเรื่อง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะอย่าง ชัดเจน ดังนั้นในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนจะไม่ใช้การวัดที่คลุมเครือในเรื่องรวม ๆ แต่เป็น การวัดการรับรู้ความสามารถในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมีบริบท และก็มีใช้การวัดทักษะย่อย ๆ ในเรื่อง นั้นเช่นกันเพราะบุคคลอาจรับรู้ความสามารถของตนสูงในแต่ละทักษะย่อยแต่อาจรับรู้ว่าคุณ

ความสามารถต่ำในทักษะที่บูรณาการแล้วก็ได้มิติของความเชื่อในความสามารถของตนที่ แบนดูรา กล่าวถึงมี 3 มิติ คือมิติที่ 1 ระดับความยากของงานหรือกิจกรรมที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (Level or magnitude of job difficulty) มิติที่ 2 ความมั่นใจของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่ระดับความยาก หรือเมื่อมีอุปสรรคต่าง ๆ (strength of confidence) และมิติที่ 3 การตัดสินใจว่าตนมีความสามารถในกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย หรือมีความสามารถเฉพาะในขอบเขตของกิจกรรมนั้น ๆ (generality of ability) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนควรวัดความเชื่อของบุคคลในความสามารถที่จะทำกิจกรรมที่ระดับความยากต่าง ๆ ภายใต้อุปสรรคของเรื่องที่ศึกษา

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2538: 101-102) กล่าวว่า วิธีการวัดการรับรู้ความสามารถของคนที่ใช้กันมากคือ การวัดความมั่นใจ โดยการถามว่าผู้ตอบมีความมั่นใจว่าเขาสามารถปฏิบัติงานในงานที่ยากขึ้นหรือไม่ คำตอบมักจะเป็นว่า "ไม่มีความมั่นใจ" (0) จนถึง "มีความมั่นใจเต็มที่" (10) หรือใช้สเกลแบบ 0% ถึง 100% การวัดที่นิยมรองลงมาคือ การวัดระดับความยาก มักเป็นการถามว่าเขาสามารถปฏิบัติงานในงานที่ยากขึ้นได้หรือไม่ คำตอบจะเป็นแบบ "ใช่" และ "ไม่ใช่" ส่วนการวัดแบบผสม (magnitude 'strength) คือมีทั้งวัดความมั่นใจและระดับความยาก โดยใช้ข้อคำถามเดียวกัน และมีคำตอบให้เลือกทั้ง 2 แบบคือ "ใช่" และ "ไม่ใช่" และแบบเปอร์เซ็นต์ หรือบนสเกล 11 หน่วย การรวมคะแนนก็โดยรวมคำตอบของความมั่นใจ เฉพาะข้อที่ผู้ตอบตอบ "ใช่" ในสเกลระดับความยาก นอกจากนี้ก็มีการวัดแบบอื่น ๆ ที่ต่างไปจากการวัดตามแนวทางของแบนดูรา เช่น การใช้ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับด้านต่าง ๆ ของการปฏิบัติงาน โดยไม่ได้ให้ตอบในแง่ของความยากของการปฏิบัติงานที่เพิ่มขึ้น คำตอบที่ให้เลือกจะใช้สเกลแบบลิเคอร์ท คือ "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ดังนั้นแบบนี้จึงไม่ได้วัดความมั่นใจ ระดับความยาก หรือแบบผสม แต่จะเป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในลักษณะทั่วไปมากกว่า

Bandura (1997) มีความคิดเห็นว่าคุณภาพความเชื่อในความสามารถของตนเองของครูน่าจะพิจารณาจากวิธีการจัดการระเบียบวินัยในห้องเรียนที่จะทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ และสนับสนุนให้นักเรียนเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นเขาจึงสร้างแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองของครูจำนวน 30 ข้อ โดยวัดจาก 7 ด้าน คือ (1) ความสามารถในการตัดสินใจที่จะทำสิ่งต่างๆ (2) ความสามารถในการใช้แหล่งทรัพยากรของโรงเรียน (3) การรับรู้ความสามารถในการสอน (4) ความสามารถในการจัดระเบียบวินัย (3) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครอง (6) การมีส่วนร่วมของชุมชน (7) การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียน มาตราวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองของครู ดังกล่าวเป็นมาตราวัดความสามารถในการปฏิบัติงานแต่ละด้านอย่างไม่เฉพาะเจาะจง

จากวิธีการวัดการรับรู้ความสามารถตนเองดังกล่าวข้างต้น พบว่าการวัดความเข้มข้นเป็นวิธีที่นิยมนำมาใช้ในการวิจัยเพื่อวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้ จะทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตนแบบการวัดความเข้มข้น ซึ่ง

ออกแบบข้อคำถามวัดระดับความมั่นใจ ของบุคคลในการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะคิด ความสามารถที่จะเรียนรู้ ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม ในระดับใด เป็นการประเมินของ บุคคลออกมาระดับความเชื่อว่ามีตนเองสามารถปฏิบัติได้ จะทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตน โดยวัดระดับความมั่นใจ (self-efficacy Strength) 3 ด้านคือ

- 1) ความมั่นใจของบุคคลในการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะคิด
- 2) ความมั่นใจของบุคคลในการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะเรียนรู้
- 3) ความมั่นใจของบุคคลในการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม

ในระดับใด

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง 2555-2559 โดยมีรายละเอียดดังนี้

จารุวรรณ เจนจบ (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะ แห่งตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกในวัยรุ่น รุ่น ตอนต้น พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพแห่งตนในการจัดการอารมณ์ มีค่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 สูงกว่ากลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมูลค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการแสดงออกหลังการ ทดลองสัปดาห์ที่ 12 ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งหมายถึง กลุ่ม ทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการจัดการอารมณ์สูงขึ้นและมีคะแนนพฤติกรรม การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

มาลัย พันธก๊กคือ (2558: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถแห่งตนที่มีต่อแรงจูงใจภายในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน สมเด็จพระธีรญาณมุนี จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการ ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีคะแนนแรงจูงใจภายในการเรียนรู้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจในการเรียนสูงกว่านักเรียน กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิรินาฏ จำปาทอง (2558: 75) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางกะปิ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ญานิตา พึ่งเกตุ (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริัญญา ชมขุนทดและคณะ (2557: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของ ครอบครัวต่อความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจ ไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชาย พบว่ากลุ่มทดลองมีความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ภายหลังการ ทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พันธุ์ทิพย์ พัชรพงศ์พรรณ (2556: บทคัดย่อ) ศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยทั้งหมด 5 ด้านอยู่ในระดับสูง

ศรสลัก นิมบุตร (2563:72) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ ของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ ของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการ เรียนมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การ ตั้งเป้าหมายทางการเรียนช่วยเพิ่มพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนให้กับนักเรียน

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนผู้วิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองสามารถพัฒนาได้ด้วยปัจจัยสนับสนุนต่างๆ ที่จะทำให้อุบัติการณ์เกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่จะรับมือหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จตามเป้าหมาย

4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะการตัดสินใจ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ในที่นี้จะศึกษาความหมายและความสำคัญของ การตัดสินใจอันจะนำไปสู่การศึกษาถึงตัดสินใจของนักเรียน ดังนี้

4.1 ความหมายของการตัดสินใจ

การตัดสินใจ เป็นการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง จากหลาย ๆ ทางเลือกที่ได้พิจารณา หรือประเมินอย่างดีแล้วว่าเป็นทางให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมาย การตัดสินใจมีลำดับขั้น เป็นกระบวนการที่เป็นระบบ ความหมายของการตัดสินใจ นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกันดังนี้

Herbert A. Simon (อ้างถึงใน พรทวี เกื่อนคำ, 2559: 6) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้ว่า เป็นกิจกรรมด้านเซาร์ปัญหาที่จะใช้ข้อมูลและรวมถึงระบบสารสนเทศมาวิเคราะห์เพื่อประกอบการตัดสินใจ การนำข้อมูลที่ได้ศึกษามาทำการวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ และหลังจากนั้นก็ทำการเลือกทางเลือกที่เหมาะสม ที่คิดว่าดีที่สุดและนำไปปฏิบัติ สามารถจำแนกการตัดสินใจออกได้เป็น การค้นหาทางเลือก (Intelligence Activity) เป็นขั้นตอนของการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจ การประเมินทางเลือก (Design Activity) เป็นขั้นตอนของการวิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้เพื่อหาหนทางต่าง ๆ ในการดำเนินการในขั้นตอนต่อไป และการเลือกทางเลือก (Choice Activity) เมื่อได้ประเมินทางเลือกแล้วก็ถึงขั้นตอนการดำเนินการเลือกทางเลือกที่เหมาะสมและดีที่สุด

Bayer. (1987) ให้ความหมายการตัดสินใจว่าแตกต่างจากการแก้ปัญหา ดังนี้

- 1) การเลือกจากจำนวนทางเลือกที่ยอมรับได้เมื่อไม่มีทางเลือกเดียวที่ถูกต้อง
- 2) การประเมินผลทางเลือกพร้อมกันก่อนที่จะลำดับการแก้ปัญหา ที่อาจเกิดขึ้น
- 3) ใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เชิงปริมาณ วิเคราะห์ทางเลือก ที่

หลากหลาย

- 4) การตัดสินใจจะมีการเลือกในขั้นตอนของการแก้ปัญหาแต่ละกระบวนการแก้ปัญหา

อุษณีย์ แจ่มใส (2551: 3) ได้กล่าวไว้ว่า การตัดสินใจหมายถึง กระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งจากหลาย ๆ ทางเลือกที่ได้พิจารณา หรือประเมินอย่างดีแล้วว่าเป็นหนทางบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย ได้มากที่สุด

กิริติ วงศทองศรี (2555: 25) การตัดสินใจถือเป็นกระบวนการ (Process) ในการที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาศัย ข้อมูลข้อเท็จจริง ประสบการณ์ และดุลยพินิจ

ประกอบการตัดสินใจ และก่อนที่จะตัดสินใจคนมักจะมีการประเมินถึง ผลกระทบที่จะเกิดจากการตัดสินใจนั้น ๆ ก่อนเสมอ

อัญชลี ทาวรรณ (2555: 8) ได้กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นกระบวนการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อพิจารณาเลือกจากหลายทาง โดยผู้ตัดสินใจประเมินค่าทางเลือกนั้นแล้วว่าเป็นทางเลือกที่ปฏิบัติแล้วสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายได้มากที่สุด

สันติรัฐ นันสอวง (2554: 26) สรุปไว้ว่า การตัดสินใจ (Decision making) หมายถึง กระบวนการในการคัดเลือกเพื่อการปฏิบัติที่มีทางเลือกอยู่หลายทาง และมีผลลัพธ์ที่มีความหมายแตกต่างกัน ในการตัดสินใจนี้จะมีขั้นตอนที่เริ่มต้นจากการที่ได้ตระหนักถึงปัญหา และขั้นตอนสุดท้ายจะนำไปสู่การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

วิลาวัลย์ แสนเผ่า (2555: 31) ได้กล่าวไว้ว่า การตัดสินใจหมายถึงความคิดหรือการกระทำต่าง ๆ ที่มีการพิจารณาไตร่ตรองแล้ว ซึ่งนำไปสู่การเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น ๆ และไปถึงเป้าหมายได้

ภากร ใจเพียร (2554: 24) สรุปไว้ว่า การตัดสินใจหมายถึงความจะเป็นของกระบวนการคิดเพื่อการเลือกกระทำวิธีใดวิธีหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สอดคล้อง เหมาะสมและตอบสนองเงื่อนไขของความต้องการขณะนั้นอย่างสมบูรณ์ที่สุด ด้วยเงื่อนไขหรือข้อจำกัดใด ๆ ที่สามารถควบคุมได้

ดวงกมล โคนจ้อย (2557: 34) สรุปไว้ว่า การตัดสินใจหมายถึงการพิจารณาเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งในการแก้ปัญหา จากหลายวิธีเพื่อแก้ปัญหานั้นให้สำเร็จ

ศิริพรรณ ศิริบุญนาม (2559: 53-54) สรุปไว้ว่าการตัดสินใจเป็นการคิดเพื่อการตัดสินใจทางเลือกหรือ กระบวนการที่จะใช้กับประเด็นปัญหาทางวิทยาศาสตร์กับสังคมที่เกิดขึ้นซึ่งมีวิธีการแก้ไขที่ยังไม่ชัดเจน โดยใช้วิจารณ์อย่างดีที่สุด โดยอาศัยความรู้ที่เหมาะสมกับการตัดสินใจโดยจะเกิดแต่ละขั้นตอน ของกระบวนการแก้ปัญหา สามารถสนองเป้าหมายหรือความต้องการเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ จนกระทั่งนำผลการตัดสินใจไปปฏิบัติ

จากการศึกษาค้นคว้าความหมายของการตัดสินใจ สรุปได้ว่า การตัดสินใจ หมายถึง ความคิด การกระทำต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การเลือกแนวทางปฏิบัติซึ่งพิจารณาแล้วว่าเหมาะสมในสถานการณ์นั้น ๆ ที่ต้องพิจารณาตกลงใจชี้ขาดจากทางเลือกที่มีอยู่เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

4.2 วิธีการตัดสินใจ

ในการตัดสินใจการเลือกวิธีถือเป็นขั้นตอนสำคัญ ก่อนการตัดสินใจเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราสามารถดำเนินการตัดสินใจไปสู่เป้าหมายได้ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีนักวิชาการได้กล่าวถึงวิธีการตัดสินใจไว้ดังนี้

กีรติ วงศทองศรี (2555: 26-30) ได้อธิบายถึง วิธีการตัดสินใจโดยทำการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจากนักวิชาการและสรุปไว้ดังนี้

1) วิธีการตัดสินใจโดยหลักของเหตุและผล

วิธีการตัดสินใจโดยหลักของเหตุและผล (The Rational Approach) ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ระบุปัญหา (Identify a Process) เนื่องจากปัญหาคือความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นอยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะเป็น

ขั้นที่ 2 ระบุเกณฑ์ที่จะใช้ในการตัดสินใจ (Identifying Decision Criteria) คือปัจจัยที่เป็นเหตุผลสัมพันธ์ กับการตัดสินใจ (Relevant in Making a Decision)

ขั้นที่ 3 กำหนดน้ำหนักให้กับเกณฑ์เหล่านั้น (Allocation Weights to the Criteria) ซึ่งจะมากขึ้นไปตามความสำคัญ โดยให้น้ำหนักมากเป็นเกณฑ์ที่สำคัญต่อการตัดสินใจ

ขั้นที่ 4 กำหนดทางเลือก (Developing Alternatives)

ขั้นที่ 5 วิเคราะห์ทางเลือก (Analysing Alternatives) เป็นการนำทางเลือกมาวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อเสียโดยละเอียดแต่ละทางเลือก เพื่อเป็นข้อมูลใช้ในการตัดสินใจทางเลือก

ขั้นที่ 6 เลือกทางเลือก (Selecting Alternatives)

ขั้นที่ 7 ดำเนินการตามทางเลือก (Implementing the Alternative) การตัดสินใจจะไม่สมบูรณ์หากไม่มีการดำเนินการติดตาม

ขั้นที่ 8 ประเมินผลการตัดสินใจ (Evaluating Decision Effectiveness) เพื่อประเมินทางเลือกที่เลือกมา ได้สามารถแก้ไขปัญหา หรือปัญหาที่มีอยู่ได้รับการแก้ไขเรียบร้อยแล้ว

2) การตัดสินใจโดยวิธีการเชิงพฤติกรรม (The Behaviour Approach)

การตัดสินใจโดยวิธีการเชิงพฤติกรรม (The Behaviour Approach) คือ การให้ความสำคัญกับบทบาทและพฤติกรรมของบุคคลในกระบวนการตัดสินใจ เพราะไม่สามารถหาข้อมูลได้ครบถ้วน จึงยอมรับที่จะใช้หลักเหตุผลภายใต้ขอบเขตที่จำกัด ซึ่งมีคุณลักษณะดังนี้

2.1) ใช้กฎระเบียบ (procedures) กฎแห่งการลองผิดลองถูก (rules of thumb) และความเชื่อเฉพาะตัว

2.2) ใช้หลักความพอดี (sub optimizing)

2.3) ใช้หลักความพอใจ (satisfying)

3) วิธีการตัดสินใจด้วยวิธีการในเชิงปฏิบัติ (The Practical Approach)

เป็นวิธีการผสมผสานการ ตัดสินใจด้วยเหตุผลและวิธีการเชิงพฤติกรรมเข้าด้วยกัน ในชีวิตคนเรามีการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ที่เราไม่รู้สึกรู้ว่าเรากำลังตัดสินใจอยู่ที่ เพราะว่าการ ตัดสินใจบางอย่างโดยเฉพาะเรื่องเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นมาซ้ำ ๆ กันเป็นเวลานาน เช่น ตื่นเช้าขึ้นมาเราต้องตัดสินใจว่าจะตื่นดี ใหม่ตัดสินใจว่าจะทำอะไรก่อนหลัง ฯลฯ เวลาที่ใช้ในกระบวนการของการตัดสินใจนั้นเกิดขึ้นรวดเร็วมากเนื่องจากเรา ตัดสินใจเรื่องนั้น ๆ มานานและทางเลือกของการตัดสินใจมักจะเป็นทางเลือกเดิมจึงทำให้เราไม่ต้องเสียเวลากับการชั่ง น้ำหนักว่าควรจะเลือกทางไหน การตัดสินใจในเรื่องเหล่านี้จึงเป็นเหมือนการตัดสินใจในแบบกึ่งอัตโนมัติ เหมือนกับการ ที่เรากำลังขับรถกลับบ้านบางครั้งขนาดเราใจลอย แต่พอถึงทางเข้าบ้านเราก็เลี้ยวรถเข้าบ้านได้โดยไม่ต้องคิดเพราะ การตัดสินใจเลี้ยวรถเข้าบ้านเกิดขึ้นทุกวันจนเป็นความเคยชิน

นอกจากนี้ยังมีตัดสินใจอีกกลุ่มหนึ่งที่คนเรามักจะประสบปัญหาในการตัดสินใจมาก นั่นก็คือการตัดสินใจใน กรณีฉุกเฉินเร่งด่วนหรือเป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องใหญ่เป็นเรื่องวิกฤติหรือเป็นเรื่องที่ชี้เป็นชี้ตาย กำหนด ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ เช่น การตัดสินใจเรื่องการเลือกสาขาวิชาในการศึกษาต่อของ นักเรียนนักศึกษา การตัดสินใจที่จะหนีออกจากเพลิงไหม้ การตัดสินใจในช่วยคนที่ได้รับอุบัติเหตุ การตัดสินใจในเลือกงานทำการตัดสินใจลาออกจากงาน การตัดสินใจแต่งงาน/หย่ากับคู่สมรส การตัดสินใจที่จะมีลูก การตัดสินใจไปทำงานต่างประเทศ การตัดสินใจซื้อบ้าน ตัดสินใจที่จะเลิกหรือทำธุรกิจต่อ ฯลฯ การตัดสินใจในเรื่องเหล่านี้มักจะสร้างปัญหา ให้กับคนเราอย่างมาก เพราะถ้าตัดสินใจผิดพลาดจะต้องเสียใจไปอีกนาน บางเรื่องตัดสินใจไปแล้วรู้ว่าผิดก็แก้ตัวได้บ้าง แต่บางเรื่องไม่สามารถแก้ตัวได้เลยตลอดชีวิตทำให้คนหลายคนรู้สึก “เสียใจ” หรือ “เสียตาย” กับการตัดสินใจของตัวเองในอดีตอยู่บ่อย ๆ และถ้าใครเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นบ่อย ๆ อาจจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อการตัดสินใจเรื่องใน ปัจจุบันและอนาคตได้ เพราะเริ่มขาดความมั่นใจ เริ่มกลัวการตัดสินใจ เริ่มไม่อยากจะอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ พยายามหลีกเลี่ยงการตัดสินใจ หรือไม่ก็ถ่วงเวลาของการตัดสินใจเอาไว้ก่อน

กิริติ วงศ์ทองศรี (2555: 28-30) กล่าวว่า เทคนิคที่จะนำมาคิดหรือพิจารณาประกอบการตัดสินใจจากแนวคิดของ ฌอนส์ควิท์ แสทนทอง ดังนี้

1) ถามตัวเองว่า “จำเป็นต้องตัดสินใจเรื่องนี้หรือไม่?”

คือก่อนที่จะตัดสินใจอะไรลงไปให้ถามตัวเองก่อนเสมอว่า “จำเป็นต้องตัดสินใจในเรื่องนั้น ๆ หรือไม่”

2) ถามตัวเองว่า “มีเวลาสำหรับการตัดสินใจมากน้อยเพียงใด?”

เวลาเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งในกระบวนการตัดสินใจของเรา ในการตัดสินใจเรื่อง อะไรก็ตามที่ไม่ใช่เรื่องฉุกเฉินเร่งด่วนควรจะถามตัวเองว่าเรามีเวลาในการตัดสินใจในเรื่องนั้นเรื่องนี้เท่าไร เดดไลน์ (Deadline) เพื่อนำเอางบประมาณเวลาในการตัดสินใจมาวางแผน ใน กระบวนการตัดสินใจ

3) วิเคราะห์ดูว่ามีข้อมูลเพียงพอหรือยัง

เมื่อเราใช้งบประมาณเวลาในการตัดสินใจแล้วก็ควรจะวิเคราะห์ดูว่าเรื่องที่เรา กำลังตัดสินใจอยู่นั้น เรามีข้อมูลเพียงพอสำหรับการตัดสินใจแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่เพียงพอ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม

4) มีทางเลือกที่ทางที่พอจะเป็นไปได้

เมื่อเรามีข้อมูลมากเพียงพอแล้วก็ต้องมานั่งประเมินดูว่าทางเลือกที่เป็นไปได้ในการตัดสินใจครั้งนั้น ๆ มีกี่ทางเลือก เพื่อให้เรามองเห็น ทางเลือกหลัก ทางเลือกรองและ ทางเลือกย่อยได้อย่างชัดเจน

5) สร้างและเร่งให้เกิดสภาวะการล้นแรงปฏิกิริยาการตัดสินใจ

บางครั้งการตัดสินใจเกิดขึ้นวินาทีสุดท้าย อาจจะเป็นเพราะเรื่องนั้นยังไม่ด่วนมากนัก เทคนิคอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เราตัดสินใจในเวลาที่เหมาะสมคือ คือ การทำให้จิตใจของเราอยู่ในสภาวะของ “ความล้นแรง” ความล้นแรงนี้มักจะเกิดจากการขัดแย้งกันระหว่างความคิดสองด้าน หรือหลายด้าน และแต่ละด้านจะมีข้อดี ข้อเสียใกล้เคียงกัน สภาวะการล้นแรงนี้น่าจะเป็นโอกาสในการตัดสินใจที่ดี เพราะก่อนที่เราจะทำการตัดสินใจจริงๆนั้น เราจะต้องหาข้อมูลของแต่ละทางเลือกซึ่งมีน้ำหนักสู้กันมาหักล้างกัน ไม่เหมือนกับการตัดสินใจที่เรามีทางเลือก ชัดเจนแน่นอน ถ้าเป็นเช่นนั้นเรามักจะไม่ค่อยไปหาข้อมูลของทางเลือกอื่นๆมาเพิ่มเพราะทางเลือกที่ตรงกันข้ามมี น้ำหนักน้อยเกินไป

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2548 : 263-264) ทฤษฎีการตัดสินใจเป็นการนำแนวความคิดที่มีเหตุผลที่ผู้บริหารใช้ในการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ ทฤษฎีการตัดสินใจจำแนกตามวิธีการตัดสินใจ และทฤษฎีการตัดสินใจตามบุคคลที่ตัดสินใจ ดังนี้

1) ทฤษฎีการตัดสินใจจำแนกตามวิธีการตัดสินใจ สามารถจำแนกทฤษฎีการตัดสินใจ ตามวิธีการตัดสินใจออกได้เป็น 3 วิธี ดังนี้

1.1) ทฤษฎีการตัดสินใจโดยการคาดการณ์ มีการใช้เทคนิคการคาดการณ์และการพยากรณ์เข้ามาประกอบการตัดสินใจ เช่น การพยากรณ์โดยใช้แนวโน้ม เป็นต้น

1.2) ทฤษฎีการตัดสินใจโดยการพรรณนา เป็นการใช้กระบวนการวิจัยเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจ ผู้วิจัยจะต้องมีการพิสูจน์และเห็นจริงจึงจะดำเนินการตัดสินใจได้ บางครั้งเรียกการตัดสินใจแบบนี้ว่าการตัดสินใจทางวิทยาศาสตร์

1.3) ทฤษฎีการตัดสินใจโดยกำหนดความ เป็นทฤษฎีที่คำนึงถึงว่าแนวทางการตัดสินใจ ควรจะเป็นหรือน่าจะเป็นอย่างไรจึงจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการตัดสินใจได้

2) ทฤษฎีการตัดสินใจจำแนกตามบุคคลที่ตัดสินใจ จ สามารถจำแนกทฤษฎีการตัดสินใจ โดยการจำแนกตามบุคคลที่ตัดสินใจได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1) การตัดสินใจโดยคนเดียวเป็นการตัดสินใจโดยคนๆ เดียวจะทำให้เกิดความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพในการตัดสินใจ มักจะใช้ธุรกิจขนาดย่อมที่มีผู้ประกอบการที่เป็นเจ้าของกิจการ และเป็นผู้ที่ใกล้ชิดปัญหาและทราบข้อมูลได้ดีกว่า

2.2) การตัดสินใจโดยกลุ่ม เป็นการตัดสินใจที่ยึดทีมงาน และคณะกรรมการเป็นผู้ร่วมตัดสินใจเป็นการมุ่งเน้นกรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เมื่อใดก็ตามที่ต้องการความร่วมมือผู้บริหาร จึงควรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วม ดังนั้นการกระจายอำนาจและการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ จึงจำเป็นสำหรับองค์การในอนาคต

จากแนวคิดทฤษฎีการตัดสินใจผู้วิจัยเห็นว่าการตัดสินใจเกี่ยวกับประเด็นปัญหาทางวิทยาศาสตร์กับสังคมได้ใช้ทั้ง 3 วิธีการ ได้แก่ทฤษฎีการตัดสินใจโดยการคาดการณ์ เพราะมีคาดการณ์หรือการพยากรณ์โดยใช้แนวโน้ม ทฤษฎีการตัดสินใจโดยการพ การพรรณนา การใช้กระบวนการวิจัยหรือข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือในการตัดสินใจ และทฤษฎีการตัดสินใจโดยกำหนดความ เป็นทฤษฎีที่คำนึงถึงว่าแนวทางการตัดสินใจ ควรจะเป็นหรือน่าจะเป็นอย่างไรจึงจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ จากนั้นจะมีการตัดสินใจโดยกลุ่มเป็นการตัดสินใจที่ยึดทีมงาน และคณะกรรมการเป็นสิ่งสำคัญ แต่ต้องมีการทบทวนการตัดสินใจอีกครั้งเพื่อให้การตัดสินใจนั้นเป็นธรรมมากที่สุด

4.3 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ

มีนักวิชาการกล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจไว้หลายท่านดังนี้

Roger, (1974: 35) ได้เสนอรูปแบบของการตัดสินใจเชิงระบบ ดังนี้

1) การนิยามปัญหา โดยการค้นหาและการทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวปัญหา หรือพยายามจำแนกตัวปัญหาที่แท้จริงออกมาให้ได้

2) การศึกษาหาทางเลือกต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาโดยการกำหนดวิธีการแก้ปัญหาให้มากที่สุด

3) คัดทางเลือกหรือวิธีการแก้ปัญหาในการที่จะใช้แก้ปัญหาจากสารสนเทศ และกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง นำมาประเมินเพื่อเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง

4) ปฏิบัติตามทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก

5) การวัดหรือการประเมินผล โดยการตรวจสอบหรือประเมินผลลัพธ์ที่ได้ว่าตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ หากไม่ ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องนั้นๆ ต่อไป

Robbins and Dressler, (อ้างถึงใน เนตร์พัฒนา ยาวีราช. 2560: 26.) ได้อธิบายถึงกระบวนการการตัดสินใจไว้ 5 ขั้นตอน คือ

- 1) การกำหนดปัญหา
- 2) การกำหนดมาตรการสำหรับใช้ในการตัดสินใจ
- 3) ลำดับความสำคัญของมาตรการหรือปัจจัยที่กำหนดไว้
- 4) การกำหนดทางเลือกที่พอมีความเป็นไปได้
- 5) เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

โดย Robbins and Dressler, ได้กล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจไว้ 4 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) การระบุปัญหา
- 2) การพัฒนาทางเลือกที่ใช้ในการตัดสินใจ
- 3) การวิเคราะห์ทางเลือกเหล่านั้น
- 4) ทำการตัดสินใจ

Cleland and King. (1975: 74) ได้กล่าวว่ากระบวนการตัดสินใจนั้น ประกอบไปด้วยขั้นตอนดังนี้

1) การนิยามปัญหา การสืบค้นหาข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่กระบวนการรวบรวมข้อมูล ข่าวสารต่างๆ จากสภาพแวดล้อมหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหาโดยนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับใช้ในการตัดสินใจ

2) การคาดคะเนผลหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต

3) การพิจารณาแนวทางในการปฏิบัติ รวมทั้งการคิดค้นหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อแก้ปัญหา รวมทั้งการวิเคราะห์และประเมินค่าสำหรับแนวทางปฏิบัติต่างๆ ควรพิจารณาหาทางเลือกไว้หลายๆ ทาง

4) เลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งจากแนวทางปฏิบัติที่อาจจะเป็นไปได้หลายๆ ทาง โดยเลือกแนวทางที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อหน่วยงาน

5) ตัดสินใจสั่งการให้ปฏิบัติ

6) วัดผลการปฏิบัติโดยนำไปเปรียบเทียบกับการคาดคะเนที่ตั้งไว้ตั้งแต่ต้น

ปาณิกกา จีรพรชัย (2553: 89) กล่าวว่ากระบวนการตัดสินใจ เป็นลักษณะการคิดที่มีลำดับขั้นตอน ซึ่งมีผู้ให้แนวคิดของขั้นตอนการตัดสินใจไว้หลากหลาย แต่สามารถนำมาจัดจำพวกกลุ่มแนวคิดที่มีลักษณะคล้ายคลึงร่วมกันอยู่ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้คือ

1) กลุ่มแนวคิดที่เน้นถึงขั้นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด โดยสรุปจากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่าน (Beyer, 1987; Beyth-Marom, 1991; & Authers, Beyth-Marom; & et al., 1991; วีรพล สุวรรณนันต์, 2534; มันทน์ ยมจินดา, 2541; ดนัย จันทรเจ้าฉาย, 2547) โดยทำการวิเคราะห์ของกลุ่มแนวคิดที่เน้นถึงขั้นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด พบว่ากระบวนการตัดสินใจมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ คือ 1) ปัญหา 2) ทางเลือก 3) ประเมินทางเลือก 4) รวมคุณค่าหรือจัดอันดับทางเลือก 5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งมีรายละเอียดที่สามารถอธิบายได้ตามลำดับ ดังนี้

1.1) เมื่อสังเกตเห็นหรือเผชิญกับปัญหาต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและกำหนดขอบเขตของปัญหา ตลอดจนกำหนดเป้าหมายของเรื่องที่จะต้องทำการตัดสินใจให้ชัดเจน

1.2) กำหนดหรือสร้างทางเลือก โดยพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการที่จะนำไปปฏิบัติ

1.3) ประเมินทางเลือก โดยพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งที่เป็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามของแต่ละทางเลือก

1.4) รวมคุณค่าหรือจัดอันดับทางเลือก โดยพิจารณาความสำคัญของผลที่ก่อประโยชน์ต่อผู้ตัดสินใจ และจัดลำดับความสำคัญของผลที่ก่อประโยชน์ต่อผู้วิจัยมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

1.5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด หรือเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ตัดสินใจที่เผชิญกับสถานการณ์

2) กลุ่มแนวคิดที่เน้นถึงขั้นการปฏิบัติตามการตัดสินใจ โดยสรุปจากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่านได้แก่ (Simon, 1960; Janis, 1977; Anderson, 1980; Malin, 1983; ธงชัย สันติวงษ์, 2537; simon, 1977) โดยวิเคราะห์จุดเด่นของกลุ่มแนวคิดที่เน้นถึงขั้นการปฏิบัติตามการตัดสินใจ พบว่า กระบวนการตัดสินใจมีองค์ประกอบที่สำคัญ 6 ประการ คือ 1) ปัญหา 2) ทางเลือก 3) ประเมินทางเลือก 4) รวมคุณค่าหรือจัดอันดับทางเลือก 5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด และ 6) ปฏิบัติตามการตัดสินใจ ซึ่งมีรายละเอียดที่สามารถอธิบายได้ตามลำดับ ดังนี้

2.1) เมื่อสังเกตเห็นหรือเผชิญกับปัญหา ต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและกำหนดขอบเขตของปัญหา ตลอดจนกำหนดเป้าหมายของเรื่องที่จะต้องทำการตัดสินใจให้ชัดเจน

2.2) กำหนดหรือสร้างทางเลือก โดยพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการที่จะนำไปปฏิบัติ

2.3) ประเมินทางเลือก โดยพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งที่เป็นผลดี และผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามของแต่ละทางเลือก

2.4) รวมคุณค่าหรือจัดอันดับทางเลือก โดยพิจารณาความสำคัญของผลที่ก่อประโยชน์ต่อผู้ตัดสินใจ และจัดลำดับความสำคัญของผลที่ก่อประโยชน์ต่อผู้วิจัยมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

2.5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด หรือเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ตัดสินใจที่เผชิญกับสถานการณ์

2.6) ปฏิบัติตามการตัดสินใจ โดยปฏิบัติตามทางเลือกที่ได้ตัดสินใจเลือก

3) กลุ่มแนวคิดที่เน้นถึงขั้นการประเมินผลการตัดสินใจ โดยสรุปจากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่านได้แก่ (Tymchuk, 1985; Douglass, 1922; Chafee.nd., Drucker, 1993; Gordon, 1999; อุษณีย์ ลลิตพसान, 2551) โดยวิเคราะห์จุดเด่นของกลุ่มแนวคิดที่เน้นถึงขั้นการปฏิบัติตามการตัดสินใจ พบว่า เมื่อวิเคราะห์จุดเด่นของกลุ่มแนวคิดที่เน้นถึงขั้นการประเมินผลการตัดสินใจ พบว่า

กระบวนการตัดสินใจมีองค์ประกอบที่สำคัญ 7 ประการ คือ 1) ปัญหา 2) ทางเลือก 3) ประเมินทางเลือก 4) รวมคุณค่าหรือจัดอันดับทางเลือก 5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด 6) ปฏิบัติตามการตัดสินใจ และ 7) ประเมินผลการตัดสินใจ ซึ่งมีรายละเอียดที่สามารถอธิบายได้ตามลำดับ ดังนี้

3.1) เมื่อสังเกตเห็นหรือเผชิญกับปัญหา ต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและกำหนดขอบเขตของปัญหา ตลอดจนกำหนดเป้าหมายของเรื่องที่จะต้องทำการตัดสินใจให้ชัดเจน

3.2) กำหนดหรือสร้างทางเลือก โดยพิจารณา ทางเลือกที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการที่จะนำไปปฏิบัติ

3.3) ประเมินทางเลือก โดยพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งที่เป็นผลดี และผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามของแต่ละทางเลือก

3.4) รวมคุณค่าหรือจัดอันดับทางเลือก โดยพิจารณาความสำคัญของผลที่ก่อประโยชน์ต่อผู้ตัดสินใจ และจัดลำดับความสำคัญของผลที่ก่อประโยชน์ต่อผู้วิจัยมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

3.5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด หรือเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ตัดสินใจที่เผชิญ

3.6) ปฏิบัติตามการตัดสินใจ โดยปฏิบัติตามทางเลือกที่ได้ตัดสินใจเลือก

3.7) ประเมินผลการตัดสินใจ ทั้งทางเลือกและผลที่ได้รับ

เมื่อนำจุดเด่นในแต่ละแนวคิดของทั้ง 3 กลุ่ม ที่ได้มาสังเคราะห์รวมกัน ทำให้ได้กระบวนการตัดสินใจ ที่เหมาะสมจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม และขั้นตอนใน

การดำเนินการสอนในโปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการตัดสินใจ 5 ขั้นตอน ดังมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนที่สามารถอธิบายได้ตามลำดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ระบุปัญหา คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพการณ์ เหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่ปรากฏให้ชัดเจนว่า อะไรคือประเด็นหรือเรื่องหรือปัญหาที่จะต้องทำการตัดสินใจ

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดทางเลือก คือ การบอกถึงวิธีการหรือแนวทางอันเป็นทางเลือกหลากหลายที่มีความเป็นไปได้จริงในการที่จะนำไปปฏิบัติในสถานการณ์ที่ปรากฏขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินทางเลือก คือ การพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งผลดีและผลเสียต่อตนเองและหรือต่อผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 4 จัดอันดับทางเลือก คือ การแสดงอันดับความสำคัญของทางเลือกที่กำหนดโดยพิจารณาทางเลือกที่มีผลดีต่อตนเองและหรือต่อผู้อื่นมากกว่าผลเสีย และคำนึงถึงความเป็นไปได้จริงที่จะนำไปปฏิบัติในสถานการณ์ที่ปรากฏ

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด คือ การเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งที่พิจารณาแล้วเห็นว่าให้ผลดีต่อตนเองและหรือต่อผู้อื่นมากกว่าผลเสีย และมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติได้จริงในสถานการณ์ที่ปรากฏสถานการณ์

Simon. (1997: 53.) กล่าวว่ากระบวนการตัดสินใจนั้นแบ่งออกได้ 3 ชั้น ดังนี้

1) การนิยามปัญหา (Intelligence Activity) กิจกรรมด้านเขาวัวปัญหา คือการใช้ปัญหาพิจารณาว่าสิ่งใดคือประเด็นปัญหา ตรวจสอบข้อมูลที่ชัดเจนในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้ต้องมีการตัดสินใจ หรือกำหนดสาเหตุของปัญหาหรือกิจกรรมนั้น

2) การศึกษาหาทางเลือก (Design Activity) เป็นการพัฒนา วิเคราะห์ และแนวทางต่างๆ ที่จะนำไปปฏิบัติได้ในกิจกรรม หรือปัญหาที่ต้องทำการแก้ไข

3) การคัดทางเลือก (Choice Activity) เป็นการเลือกทางเลือกที่เหมาะสม หลังจากการวิเคราะห์ทางเลือกที่มีอยู่ในการจัดกิจกรรมหรือการแก้ไขปัญหาทั้งหมด และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจในข้างต้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจของ Simon (1997) ที่มีความครอบคลุมเกี่ยวกับขั้นตอนและกระบวนการในการตัดสินใจและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดกระบวนการตัดสินใจดังกล่าวในการทำวิจัยครั้งนี้ซึ่งเป็นหลักการและแนวคิดกระบวนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ 3 ขั้นตอนมาใช้เป็นแนวคิดหลักในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1) การนิยามปัญหา (Intelligence Activity) กิจกรรมด้านเชาว์ปัญญา คือการใช้ปัญญาพิจารณาว่าสิ่งใดคือประเด็นปัญหา ตรวจสอบข้อมูลที่ชัดเจนในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้ต้องมีการตัดสินใจ หรือกำหนดสาเหตุของปัญหาหรือกิจกรรมนั้น

2) การศึกษาหาทางเลือก (Design Activity) เป็นการพัฒนา วิเคราะห์ แฉะแนวทางต่างๆ ที่จะนำไปปฏิบัติได้ในกิจกรรม หรือปัญหาที่ต้องทำการแก้ไข

3) การคัดเลือกทางเลือก (Choice Activity) เป็นการเลือกทางเลือกที่เหมาะสม หลังจากการวิเคราะห์ทางเลือกที่มีอยู่ในการจัดกิจกรรมหรือการแก้ไขปัญหาทั้งหมด และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง

ซึ่งเป็นหลักการและแนวคิดกระบวนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ 3 ขั้นตอนมาใช้เป็นแนวคิดหลักในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ เพราะ Simon (1997) มีความครอบคลุมเกี่ยวกับขั้นตอนและกระบวนการในการตัดสินใจและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดกระบวนการตัดสินใจดังกล่าวในการทำวิจัยครั้งนี้

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการตัดสินใจ

วันชัย แก้วนาคแนว (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลจากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) และจำนวนพี่ชายหรือพี่สาวในครอบครัวที่ศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ระดับรายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ที่รู้จักอาชีพของผู้ที่รู้จักสื่อประชาสัมพันธ์และสวัสดิการนักศึกษา

อรนุช บุญเกษ (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนที่เรียนด้วยแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กระบวนการกลุ่ม มีความสามารถในการตัดสินใจเพิ่มขึ้น หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิชกา จีรพรชัย (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนช่างชั้นที่ 2 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนิน ชีวิตด้วยตนเอง มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้ เนื่องจาก (1) ทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองครั้งที่ 2 อยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .02 (2) ความ

พึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองอยู่ในระดับมาก (3) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองระหว่างการทดลองครั้งที่ 1 และ 2 (4) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองระหว่างการทดลองครั้งที่ 1 และ 2

ทรงกลด สุโธ (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงผลของการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อการตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบัวใหญ่จังหวัดนครราชสีมา จากการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตัดสินใจศึกษาต่อในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการตัดสินใจศึกษาต่อในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เป็นไท เทวินทร (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อหลังการทดลองสูงกว่าทักษะดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อสูงกว่า ของนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

จุฬาลักษณ์ ไชยจันทร์ (2559: บทคัดย่อ) การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ผลการวิจัย พบว่า องค์กรประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนมีองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ผลการประเมินโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นสอดคล้องกันว่าโปรแกรมมีเนื้อหาครบถ้วนมีความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมากและผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือการใช้โปรแกรมพบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจผู้วิจัยพบว่า การตัดสินใจเป็นการคิดเพื่อการตัดสินใจทางเลือกหรือ กระบวนการที่จะใช้กับประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งมีวิธีการแก้ไขที่ยังไม่

ชัดเจน โดยใช้วิจารณ์อย่างดีที่สุด โดยอาศัยความรู้ที่เหมาะสมกับการตัดสินใจ โดยแต่ละขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหาจนได้วิธีการที่สามารถสนองเป้าหมายหรือความต้องการเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติจนกระทั่งนำผลการตัดสินใจไปปฏิบัติ ดังนั้นการตัดสินใจจึงต้องอาศัยกระบวนการในการตรวจสอบความคิด โดยเฉพาะการคิดในเชิงเมตาคอกนิชันที่จะช่วยให้มั่นใจได้ว่า ได้พิจารณาข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกเป็นอย่างดี

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน นั้นมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจของนักเรียนทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวคิดที่จะนำแนวทางการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้กระบวนการพัฒนาของนักเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Guidance Activity Applied Metacognition Strategies) สำหรับพัฒนาผู้เรียนภายใต้เงื่อนไขการประยุกต์ใช้กลวิธีเมตาคอกนิชัน ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถสะท้อนออกมาจากการวางแผน และการเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้น ดังนี้

1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) หมายถึง ขั้นที่ผู้สอนแจ้งความจำเป็นก่อนการเรียนรู้ จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่น่าสนใจ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ สามารถกำหนดสิ่งที่เป็นปัญหา เพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้

2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) หมายถึง ขั้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจก่อนเรียนว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอย่างไร เช่นการตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่

3. ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) หมายถึง ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับผิดชอบในการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ทบทวนความรู้เดิมแล้ว เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองถึงวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ตระหนักรู้ถึงข้อผิดพลาดปัญหา อุปสรรค โดยการฝึกคิด วางแผน แก้ปัญหา

4. ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) หมายถึง ขั้นผู้เรียนมีโอกาสจัดการนำเสนอคำตอบของปัญหาหรือผลของการค้นพบด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับ ความถนัดและความสนใจของตนเอง หากคำตอบด้วยตนเอง โดยให้ผู้เรียนได้ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง

5. ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) หมายถึง ขั้นกิจกรรมผู้เรียนวิเคราะห์ผลการออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันสรุปผลงานของตนเอง และประเมินผลงาน

ว่าข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงใดและนำข้อมูลหรือข้อความรู้จากการศึกษามาสรุปเป็นคำตอบ หรือข้อค้นพบของตนเองเพื่อนำคำตอบหรือข้อค้นพบเชื่อมโยงต่อการพัฒนาความรู้ต่อไป



บทที่ 3

การดำเนินงานวิจัย

การศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition) เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งนี้เป็นารวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัย The One - Group Pertest – Posttest Design ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาการจังหวัดน่าน เป็นหน่วยวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ออกแบบการวิจัย
3. ขอบเขตของการวิจัย
4. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
6. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล
8. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

โดยแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อใช้เป็นข้อมูลและแนวทางในการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว แนวคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์เมตาคอกนิชัน แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเอง แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจ

2. ศึกษาจุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมแนะแนว กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยศึกษาจากพระราชบัญญัติการศึกษา (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ฉบับปรับปรุง 2560 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา

3. ศึกษาโครงสร้างเนื้อหากิจกรรมแนะแนวตามหน่วยการจัดกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการดำเนินการวิจัย 3 หน่วยกิจกรรม คือ ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต ค่านิยมในงานอาชีพและเป้าหมายสู่ออนาคต ตามหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน

4. ศึกษาเอกสารตำราเกี่ยวกับวิธีวิจัย หลักการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน หลักการและวิธีการสร้างแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจ

การออกแบบการวิจัย

กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 การวิจัยครั้งนี้เป็นกรวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบการวิจัยก่อนทดลอง (Pre Experimental Designs) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The One - Group Pretest - Posttest Design) (มาเรียม นิลพันธุ์ 2558: 143-144) ดังตารางที่ 1

Pre-test	Experimental	Post-test
T ₁	X	T ₂

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัย The One - Group Pretest - Posttest Design (มาเรียม นิลพันธุ์ 2558: 144)

ความหมายสัญลักษณ์

T ₁	แทน	การประเมินก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน
X	แทน	การจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน
T ₂	แทน	การประเมินหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน 10 ห้องเรียน จำนวน 337 คน (ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา Education Management Information System: EMIS, วันที่ 10 มิถุนายน 2562)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้น ม.5/7 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมรณรงค์แนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตัวแปรตาม คือ

- 1) การรับรู้ความสามารถตนเอง
- 2) ทักษะการตัดสินใจ

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการใช้กิจกรรมรณรงค์แนะแนวเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที ระยะเวลารวม 11 สัปดาห์ ใช้ในการทดสอบก่อนการจัดกิจกรรมรณรงค์ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน 1 คาบ และทดสอบหลังการจัดกิจกรรมรณรงค์ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน 1 คาบ รวมระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 13 คาบ

4. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

เนื้อหาที่นำมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมรณรงค์ตามกลยุทธ์เมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ก32902 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ คือ ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต ค่านิยมในงานอาชีพและ เป้าหมายสู่นาคต โดยผู้วิจัยเลือกหน่วยการจัดกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับกิจกรรมรณรงค์ตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จากหลักสูตรกิจกรรมแนะแนวของโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน ดังในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ตารางแสดงโครงสร้างเนื้อหากิจกรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินการวิจัย

ที่	หน่วยการจัดกิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)	สาระการเรียนรู้(เนื้อหา)	เวลา (ชม.)
1	ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต	1. ประเมินค่านิยมในการดำเนินชีวิตของตน 2. เลือกแนวทางการพัฒนาตนให้สอดคล้องกับค่านิยมอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ 3. ประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องค่านิยมในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมกับตนเองอนาคตได้	ค่านิยมคือสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและเป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ดังนั้นการตระหนักรู้และพัฒนาค่านิยมของตนให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนได้เต็มตามศักยภาพ	1. ค่านิยมที่ผู้เรียนให้ความสำคัญ 2. แนวทางการพัฒนาตนให้สอดคล้องกับค่านิยมอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์	3
2	ค่านิยมในงานอาชีพ	1. ประเมินค่านิยมในงานอาชีพของตน 2. เปรียบเทียบข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน	การสำรวจค่านิยมในงานอาชีพจะทำให้ผู้เรียน รู้จักและเข้าใจตนเอง ตลอดจนมีแนวทางในการวางแผนไปสู่อาชีพที่สอดคล้องและเหมาะสมกับค่านิยมของตน	1. ค่านิยมในงานอาชีพของตน 2. ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน	4
3	เป้าหมายสู้อนาคต	1. ประเมินระดับความสามารถและความถนัดทางการเรียนของตน 2. ระบุวิธีการพัฒนาตนด้านการเรียนได้ 3. ประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อวางแผนการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเองอนาคตได้	การมีเป้าหมายการเรียนที่ชัดเจนจะเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองทางการเรียนอย่างต่อเนื่องเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของตน	1. ความสามารถทางการเรียน 2. เป้าหมายการศึกษาต่อ 3. วิธีการพัฒนาตนด้านการเรียนอย่างสอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษา	4
รวม					11

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือเพื่อนำมาใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. แผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตามกระบวนการดังนี้ 1) ขั้นเตรียมความพร้อม 2) ขั้นการทบทวนความรู้เดิม 3) ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ 4) ขั้นการสะท้อนคิด 5) ขั้นประเมินการคิดและนำไปใช้ จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย 1) ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต 2) ค่านิยมในงานอาชีพ และ 3) เป้าหมายสู่ออนาคต ใช้เวลาสอน 13 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที ผู้วิจัยได้มีการหาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้โดยมีรายละเอียดดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ประกอบด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ใช้เวลาสอน 11 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 11 คาบเรียน ขั้นตอนการวิจัย จัดกิจกรรมการเรียนรู้ครบกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามยุทธวิธีเมตาคอกนิชัน ใน 1 หน่วยการเรียนรู้ ซึ่งแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันมีกระบวนการดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับ พระราชบัญญัติการศึกษา (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2562 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ฉบับปรับปรุง 2560 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนวอาชีพ สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5

2. ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามกลยุทธ์เมตาคอกนิชัน กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันที่ประกอบไปด้วย 1) ขั้นระบุความรู้ความ คิด 2) ขั้นการคิดและสะท้อนคิด 3) ขั้นกำกับและตรวจสอบตนเอง 4) สรุปกระบวนการคิดของตนเอง 5) ขั้นประเมินตนเอง

3. ศึกษาเนื้อหากิจกรรมแนะแนวที่จะนำมาใช้จัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน 3 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย 1) ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต 2) ค่านิยมในงานอาชีพ และ 3) เป้าหมายสู่ออนาคต

4. ศึกษาองค์ประกอบ แนวทางทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจ เพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบและนำมาพิจารณาถึงความสัมพันธ์กับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันให้มีความสอดคล้องกัน

5. ศึกษาคุณลักษณะการตั้งคำถามสำคัญเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบของการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและการตัดสินใจ

6. นำวัตถุประสงค์ สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวจากหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง 2560) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนวและกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ที่พิจารณาร่วมกับการรับรู้ ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจ นำมาเขียนแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่ง ประกอบด้วยชั้นกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ชั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) 2) ชั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) 3) ชั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) 4) ชั้นการสะท้อนคิด (Reflection) และ 5) ชั้นการประเมินและนำไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) โดยนำทั้ง 5 ขั้นตอนมาจัดกิจกรรมแนะแนวจำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้ง 3 หน่วยดังนี้

ตารางที่ 3 จำแนกจำนวนคาบการสอนกับขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

แผนหน่วยการเรียนรู้	สัปดาห์	กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน
ปฐมนิเทศ	สัปดาห์ที่ 1	ปฐมนิเทศและเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง
หน่วยการเรียนรู้ ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต / 3 สัปดาห์	สัปดาห์ที่ 2	1) ชั้นการเตรียมความพร้อม
	สัปดาห์ที่ 3	2) ชั้นการทบทวนความรู้เดิม
	สัปดาห์ที่ 4	3) ชั้นการต้องการความรู้ใหม่
		4) ชั้นการสะท้อนคิด
หน่วยการเรียนรู้ ค่านิยมในงานอาชีพ / 4 สัปดาห์	สัปดาห์ที่ 5	5) ชั้นการประเมินผลและการนำไปใช้
		1) ชั้นการเตรียมความพร้อม
	สัปดาห์ที่ 6	2) ชั้นการทบทวนความรู้เดิม
	สัปดาห์ที่ 7	3) ชั้นการต้องการความรู้ใหม่
หน่วยการเรียนรู้ เป้าหมายสู้อนาคต / 4 สัปดาห์	สัปดาห์ที่ 8	4) ชั้นการสะท้อนคิด
	สัปดาห์ที่ 9	5) ชั้นการประเมินผลและการนำไปใช้
		1) ชั้นการเตรียมความพร้อม
	สัปดาห์ที่ 10	2) ชั้นการทบทวนความรู้เดิม
สัปดาห์ที่ 11	3) ชั้นการต้องการความรู้ใหม่	
สัปดาห์ที่ 12	4) ชั้นการสะท้อนคิด	
	5) ชั้นการประเมินผลและการนำไปใช้	
ปัจฉิมนิเทศ	สัปดาห์ที่ 13	ปิดกิจกรรมและเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

7. นำแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยาลัยนิพนธ์ตรวจพิจารณาความสอดคล้องของจุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ เนื้อหาสาระ และความเหมาะสมของกิจกรรมเรียนรู้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

8. นำแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันปรับปรุงตามข้อเสนอของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยาลัยนิพนธ์เพื่อพิจารณา ตรวจสอบความถูกต้องความเหมาะสม ความเที่ยงตรงตามกรอบเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะรวมทั้ง การใช้ภาษา สื่อความหมาย อธิบายกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

9. นำแผนที่แก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมวิทยาลัยนิพนธ์ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กันยารัตน์ สอาดเย็น 2) นางสาวณูดา กาป้อง และ 3) ดร.ก่อการ ไชยสงคราม ที่มีความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและการจัดกิจกรรมแนะแนวตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence: IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสม

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสม

-1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวไม่มีความเหมาะสม

ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence: IOC) แต่ละแผนหน่วยการจัดกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.88 ซึ่งค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปถือว่ามีความสอดคล้องในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

10. นำแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันจำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

11. นำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญยังได้เสนอแนะให้ปรับแก้แผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตารางที่ 4 ปรับแก้แผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

หน่วยกิจกรรม	ข้อเสนอแนะ	การปรับแก้ของผู้วิจัย
การเรียนรู้สู่อนาคต	- จุดประสงค์การเรียนรู้ในข้อ 2.3 ควรมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายทางการเรียนที่มีความเป็นไปได้ มีการวางแผนการเรียนต่อ เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน	- ออกแบบกิจกรรมในชั้นการสะท้อนคิดให้นักเรียนบอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านการเรียนโดยให้สอดคล้องกับคุณลักษณะและความสามารถของตนเอง
ค่านิยมในอาชีพ	- ใบงานค่านิยมกับงานอาชีพ ควรให้นักเรียนทบทวนอย่างน้อย 3 อาชีพ และมีการสะท้อนความคิดในงาน	- ปรับแก้ใบงานค่านิยมกับงานอาชีพ เพิ่มตารางวิเคราะห์ค่านิยม โดยให้นักเรียนเรียงชื่ออาชีพแทนการทำเครื่องหมาย /
ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต	ไม่มี	ไม่มี

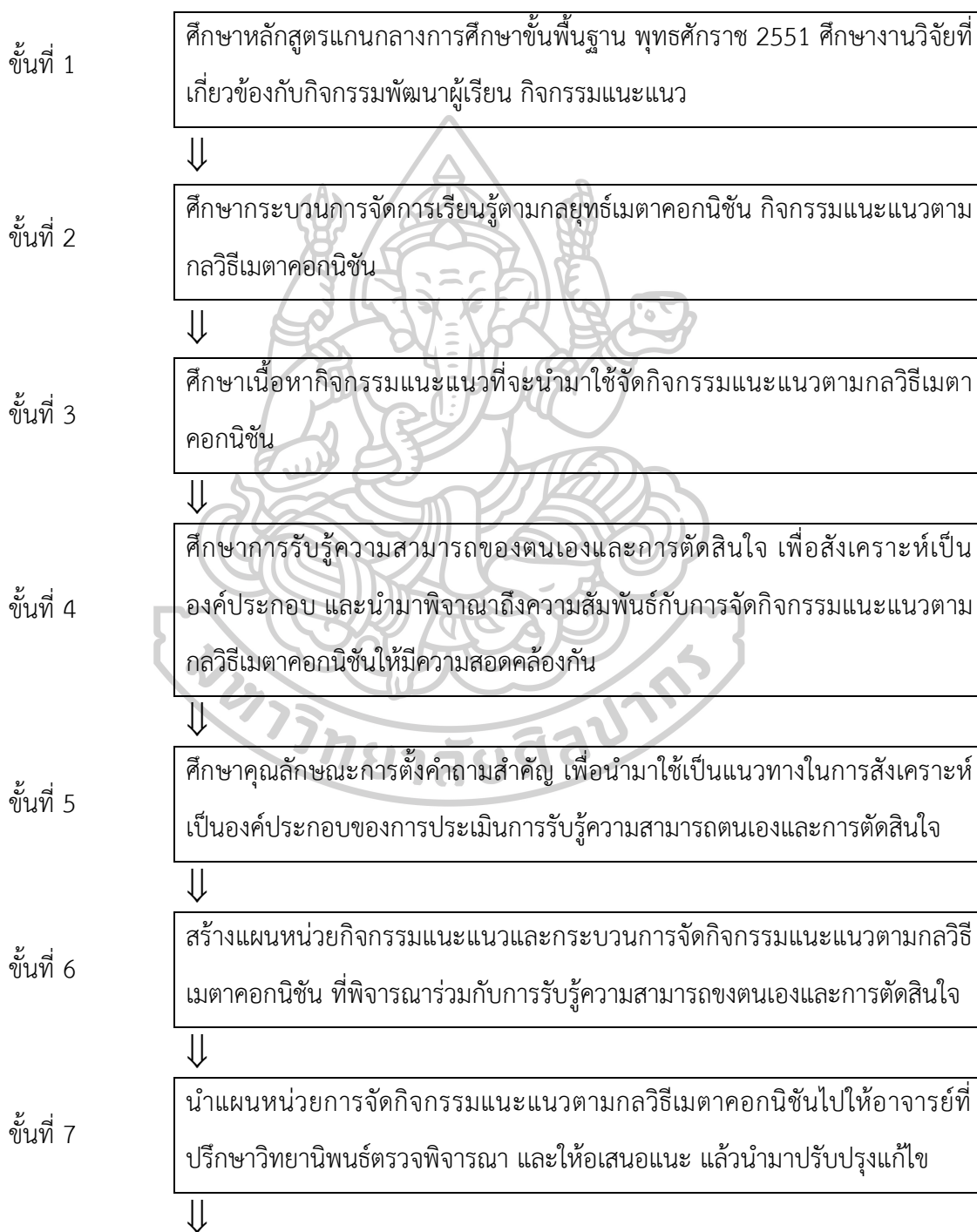
12. นำแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่านที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน และกำลังศึกษาในรายวิชากิจกรรมแนะแนว ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ทำการทดลองใช้แผนจำนวน 1 หน่วยการเรียนรู้ ซึ่งครบ 5 ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จากนั้นนำมาปรับปรุงเพื่อแก้ไขปัญหาในการจัดการเรียนการสอน มีรายละเอียดดังตารางที่ 6

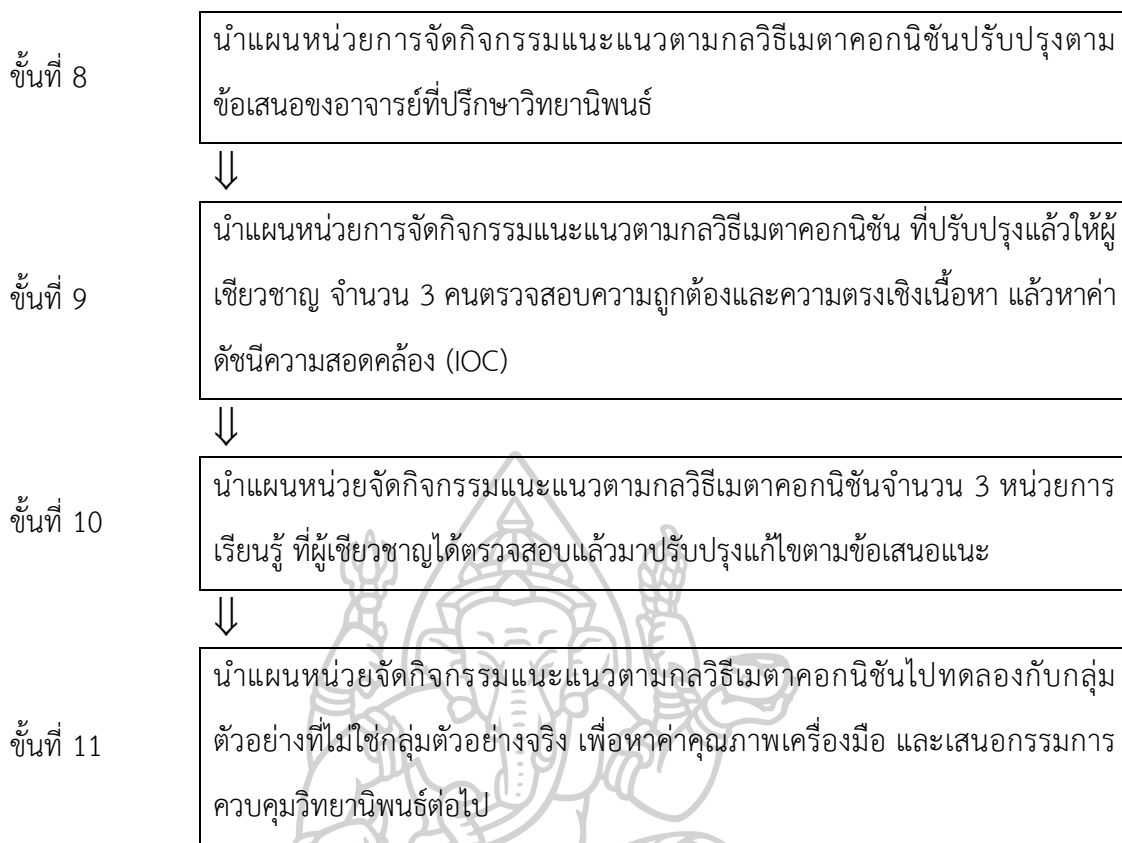
ตารางที่ 5 การปรับแก้ไขแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันตามประเด็นที่พบหลังการทดลองใช้ (Tryout) ประเด็นที่พบหลังการทดลองใช้ (Tryout)

ประเด็นที่พบหลังการทดลองใช้ (Tryout)	การปรับแก้ไขของผู้วิจัย
1. เวลาที่ใช้ในการค้นคว้าข้อมูลในชั้นต้องการความรู้ใหม่มีจำกัดนักเรียนไม่สามารถหาข้อค้นพบ หรือข้อมูลได้เพียงพอตามเวลาที่กำหนด	1. ปรับกิจกรรมให้นักเรียนสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนได้
2. ปรับกิจกรรมให้นักเรียนสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนได้ หากข้อมูลที่นักเรียนสืบค้นยังไม่เพียงพอต่อการกำหนดแผนและเป้าหมายของตนเอง	2. ออกแบบให้ผู้เรียนฝึกคิดวางแผนและแก้ปัญหา รับผิดชอบในการเรียนรู้จนสามารถกำหนดแผนและเป้าหมายของตนเองได้

13. นำแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยโดย ทดลองกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5/7 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

จากขั้นตอนการสร้างแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สามารถสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้





รูปภาพที่ 6 แสดงขั้นตอนการสร้างแผนหน่วยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง

ขั้นตอนในการสร้างและวิธีการหาคุณภาพแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี แนวคิด การรับรู้ความสามารถตนเอง เพื่อนำมาใช้ในการสร้างแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2. ผู้วิจัยการสร้างแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวนข้อ โดยครอบคลุมองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในมิติของความมั่นใจ (self-efficacy Strength) ตามแนวคิดในการวัดและประเมินความสามารถของตนเอง ของ Bandura (1987) ซึ่งเป็นการประเมินของบุคคลออกมาเป็นระดับความเชื่อว่ามีตนเองสามารถปฏิบัติได้ โดยเป็นแบบประเมินแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด และกำหนดหลักเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

3. นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ฉบับร่างที่สร้างขึ้นและปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจ แก้ไขเนื้อหาและสำนวนการใช้ภาษาตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมโดยทั่วไป

4. นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่สร้างและปรับปรุงตามคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ได้ตรวจสอบแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัณยรัตน์ สอาดเย็น 2) นางสาวญาดา กาป้อง และ 3) ดร. ก่อการ ไชยสงคราม พิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของข้อความและความตรง (Validity) ตามเนื้อหาของข้อคำถาม

5. นำประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบมาตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาโดยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างนิยามกับข้อคำถาม ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งฉบับอยู่ในช่วง 0.67-1.00 ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

6. นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ฉบับร่างที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วส่งให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์พิจารณาอีกครั้งหนึ่งเพื่อความสมบูรณ์ ถูกต้องก่อนนำไปทดลองใช้

7. นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำผลการทดลองใช้มาหาคุณภาพ คือ ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total Correlation) และหาค่าเชื่อมั่นของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 ซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นสูง

8. นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5/7 ที่เป็น

กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัย โดยมี 2 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถตนเอง ข้อที่ 1-10 จำนวน 10 ข้อ 2) ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ข้อที่ 11-20 จำนวน 10 ข้อ

เมื่อคำนวณค่าเฉลี่ยแล้วนำค่าที่คำนวณได้นั้นมาเทียบเกณฑ์ที่กำหนดไว้โดยแปลผลความหมายของค่าเฉลี่ย (เกรียงสุข เฟื่องฟูพงศ์, 2554) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
3.67 – 5.00	ผู้เรียนมีการรับรู้ความมั่นใจความสามารถของตนเองระดับสูง
2.34 – 3.66	ผู้เรียนมีการรับรู้ความมั่นใจความสามารถของตนเองระดับปานกลาง
1.00 – 2.33	ผู้เรียนมีการรับรู้ความมั่นใจในความสามารถของตนเองระดับต่ำ

3. แบบวัดทักษะการตัดสินใจ

ขั้นตอนในการสร้างและวิธีการหาคุณภาพแบบแบบวัดทักษะการตัดสินใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี แนวคิด กระบวนการเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจของ Simon (1997) เพื่อนำมาใช้ในการสร้างแบบวัดความสามารถในการตัดสินใจ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบอัตนัย โดยลักษณะคำถามจะเป็นสถานการณ์ที่เป็นไปตามขั้นตอนการตัดสินใจ ประกอบด้วย 1) การนิยามปัญหา (Intelligence Activity) 2) การศึกษาหาทางเลือก (Design Activity) 3) การตัดทางเลือก (Choice Activity) โดยนำเกณฑ์รูบริคมมาเป็นเกณฑ์กำหนดค่าคะแนน ตั้งแต่ระดับปรับปรุง ปานกลาง ดีมาก โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดทักษะการตัดสินใจจำนวน 15 และทำการคัดเลือกเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัยจำนวน 12 ข้อ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 6 เกณฑ์กำหนดค่าคะแนนในรูปแบบของรูบรีกกำหนดข้อบ่งชี้และระดับคะแนนแบบวัดความสามารถในการตัดสินใจ

องค์ประกอบ	พฤติกรรมตัวบ่งชี้	ข้อที่ทำการประเมิน	ระดับของพฤติกรรมตัวบ่งชี้และการให้คะแนน		
			ระดับคะแนน 3 (ดีมาก)	ระดับคะแนน 2 (ปานกลาง)	ระดับคะแนน 1 (ปรับปรุง)
1. การนิยามปัญหา (Intelligence Activity)	- ใช้ปัญหาพิจารณาการค้นหาข่าวสารข้อมูลที่ชัดเจนในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้ต้องมีการตัดสินใจ หรือกำหนดสาเหตุของปัญหาหรือกิจกรรมนั้น	1 - 4	- ตัดสินใจนิยามปัญหาได้อย่างชัดเจน - มีเหตุผลหรือข้อมูลประกอบอย่างละเอียด 2 ข้อ ขึ้นไป	- นิยามปัญหาอย่างชัดเจน - การมีเหตุผลหรือข้อมูลประกอบเพียง 1 ข้อ	- นิยามปัญหาอย่างชัดเจน - ไม่มีการพิจารณาข้อมูลหรือเหตุผลใดๆ ประกอบ
2. การศึกษาหาทางเลือก (Design Activity)	- ออกแบบกิจกรรมหรือทางเลือกในการแก้ไขปัญหามาเป็นการพัฒนา วิเคราะห์ และแนวทางต่างๆ ที่จะนำไปปฏิบัติได้ในกิจกรรม หรือปัญหาที่ต้องทำการแก้ไข	5 - 8	- สามารถตัดสินใจพิจารณาถึงแนวทางปฏิบัติได้หลายแนวทาง - มีการใช้เหตุผลประกอบอย่างละเอียด 2 ข้อ ขึ้นไป	- สามารถตัดสินใจพิจารณาถึงแนวทางปฏิบัติได้หลายแนวทาง - มีการใช้เหตุผลประกอบ 1 ข้อ	- ตัดสินใจโดยไม่มีการพิจารณาแนวทางปฏิบัติใดๆ - ไม่มีเหตุผลในการพิจารณา
3. การตัดทางเลือก (Choice Activity)	- สามารถวิเคราะห์ทางเลือกที่มีอยู่ในการจัดกิจกรรมหรือการแก้ไขปัญหทั้งหมด และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง	9 - 12	- สามารถตัดสินใจ โดยมีการวิเคราะห์ทางเลือกที่หลากหลายอย่างเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง	- สามารถตัดสินใจ โดยมีการวิเคราะห์ทางเลือกที่หลากหลายอย่างเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง	- ตัดสินใจโดยไม่มีการวิเคราะห์ทางเลือกอื่นๆ

องค์ประกอบ	พฤติกรรมตัวบ่งชี้	ชื่อที่ทำ การ ประเมิน	ระดับของพฤติกรรมตัวบ่งชี้และการให้คะแนน		
			ระดับคะแนน 3 (ดีมาก)	ระดับคะแนน 2 (ปานกลาง)	ระดับคะแนน 1 (ปรับปรุง)
			- มีเหตุผล ประกอบอย่าง ละเอียด 2 ข้อ ขึ้นไป	- มีเหตุผล ประกอบ 1 ข้อ	- ไม่มีเหตุผล ประกอบ

ให้นำค่าที่คำนวณได้นั้นมาเทียบเกณฑ์ที่กำหนดไว้โดยแปลผลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ย (เกรียงสุข เฟื่องฟูพงศ์, 2554) ดังนี้

2.01 – 3.00	ผู้เรียนมีทักษะการตัดสินใจระดับสูง
1.01 – 2.00	ผู้เรียนมีทักษะการตัดสินใจระดับปานกลาง
0.00 – 1.00	ผู้เรียนมีทักษะการตัดสินใจระดับต่ำ

3. นำแบบวัดทักษะการตัดสินใจ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดทักษะการตัดสินใจ จำนวน 15 ข้อ ไปให้ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบวัดทักษะการตัดสินใจจำนวน 15 ข้อที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านได้แก่ 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กันยารัตน์ สอาดเย็น 2) นางสาวญาดา กาป๋อง และ 3) ดร. ก่อการ ไชยสงคราม ตรวจสอบด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเกณฑ์ในการตรวจสอบ แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบวัดทักษะการตัดสินใจมีความเหมาะสม

1 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแบบวัดทักษะการตัดสินใจมีความเหมาะสม

-1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบวัดทักษะการตัดสินใจไม่มีความเหมาะสม

ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence: IOC) โดยเกณฑ์ในการคัดเลือกข้อความ ที่มีคุณภาพควรมีดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงจะถือว่าข้อความสอดคล้องกับ โครงสร้างและนิยามที่ต้องการวัด พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทักษะการตัดสินใจเฉลี่ยทั้งฉบับอยู่ในช่วง 0.67-1.00 ถือว่าสอดคล้องกับโครงสร้างและนิยามที่ต้องการวัด

5. นำแบบวัดทักษะการตัดสินใจ ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขอย่างเหมาะสม จากนั้นทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของ conbach พบว่า ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.78 มีระดับความเชื่อมั่นสูง

จากนั้นจึงคัดเลือกข้อคำถามในแบบวัดทักษะการตัดสินใจ ที่มีค่า ความสอดคล้อง และค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดโดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบของการตัดสินใจ ดังนี้ ด้านนิยามปัญหา ได้แก่ข้อที่ 1,2,3,4 ด้านการศึกษาหาทางเลือก ได้แก่ข้อที่ 5,6,7,8 และด้านการตัดทางเลือก ได้แก่ข้อที่ 9,10,11,12 รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 ข้อ

6. นำแบบวัดทักษะการตัดสินใจ ที่ผ่านการตรวจสอบ คุณภาพแล้วจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5/7 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5/7 ศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา น่าน จำนวน 30 คน มีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ชั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยเตรียมการเรียนการสอน ประกอบด้วยสร้างแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้

1.2 จัดเตรียมสื่อที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

2. ชั้นดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบวัดทักษะการตัดสินใจก่อนเรียน (Pre-test) เพื่อเก็บผลการประเมินและผลการทดสอบไปเปรียบเทียบกับผลการเรียนรู้หลังเรียน

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการสอนตามแผนหน่วยกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ที่ได้สร้างไว้ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ และเริ่มทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2563 รวม 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 11 คาบเรียน โดยจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Guidance Activity Applied Metacognition Strategies) ซึ่งประกอบด้วยขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้น ดังนี้

2.2.1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) ที่ผู้สอนแจ้งความจำเป็นก่อนการเรียนรู้ จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่น่าสนใจ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ สามารถกำหนดสิ่งที่ปัญหา เพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้

2.2.2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) ดำเนินกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจก่อนเรียนว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอย่างไร เช่นการตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่า ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่

2.2.3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับผิดชอบในการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ทบทวนความรู้เดิมแล้ว เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองถึงวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ตระหนักรู้ถึงข้อผิดพลาดปัญหา อุปสรรค โดยการฝึกคิด วางแผนและแก้ปัญหา

2.2.4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) ดำเนินกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนมีโอกาสดำเนินการนำเสนอคำตอบของปัญหาหรือผลของการค้นพบด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตนเอง หาคำตอบด้วยตนเอง โดยให้ผู้เรียนได้ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง

2.2.5 ขั้นการประเมินและนำไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) ดำเนินกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ผลการออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันสรุปผลงานของตนเอง และประเมินผลงานว่าข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงใดและนำข้อมูลหรือข้อความรู้จากการศึกษามาสรุปเป็นคำตอบ หรือข้อค้นพบของตนเองเพื่อนำคำตอบหรือข้อค้นพบเชื่อมโยงต่อการพัฒนาความรู้ต่อไป

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง และแบบวัดทักษะการตัดสินใจก่อนเรียน (Post-test)

3. ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยเปรียบเทียบผลการทดสอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทักษะการตัดสินใจก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อตรวจสอบว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และทักษะการตัดสินใจหรือไม่ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและสถิติที่ใช้

1.1 ตรวจสอบคุณภาพของแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

1.1.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence: IOC)

1.2 ตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.1.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence: IOC)

2.1.2 หาค่าเชื่อมั่นของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พิจารณาตัดเลือกค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .70 ขึ้นไป

1.3 ตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินทักษะการตัดสินใจ

1.3.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence: IOC)

1.3.2 หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α coefficient) ตามวิธีของ Cronbach กำหนดค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน จำนวน 30 คน มีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ประกอบด้วย สร้างแผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้

2. จัดเตรียมสื่อการเรียนการสอน ในการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและแบบประเมินการตัดสินใจ

ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและแบบประเมินการตัดสินใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (pre-test)
2. ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ตามแผนหน่วยการจัดกิจกรรมที่ได้สร้างไว้ ทั้ง 3 หน่วย โดยเริ่มทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 รวม 11 คาบ เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 1 คาบ และเก็บข้อมูลหลังการทดลอง 1 คาบรวมเป็น 13 คาบ 13 สัปดาห์ ดังนี้



ตารางที่ 7 ตารางออกแบบการจัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคognition

แผนหน่วยการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรมแนวตามกลวิธีเมตาคognition	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน	สัปดาห์
ปฐมนิเทศ		ปฐมนิเทศและทดสอบก่อนการจัดกิจกรรม	- ครูชี้แจงรายละเอียดการเข้าร่วมกิจกรรมแนวตามกลวิธีเมตาคognition และเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง	- ทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง - ทำแบบวัดทักษะการตัดสินใจ	สัปดาห์ที่ 1
คำนิยามกับคุณค่าของชีวิต / 3 สัปดาห์	1. บอกคำนิยามในการดำเนินชีวิตของตน	1) ชั้นการเตรียมความพร้อม 2) ชั้นการทบทวนความรู้เดิม	- ครูกระตุ้นให้นักเรียนพิจารณาความสำคัญของสิ่งที่จะเรียน - ตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนคิดและอภิปราย	- แสดงความคิดเห็นในงานและอภิปรายแลกเปลี่ยนกับเพื่อนอย่างน้อย 5 คน - ทำแบบสำรวจคำนิยาม	สัปดาห์ที่ 2
	2. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับคำนิยามอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์	3) ชั้นการต้องการความรู้ใหม่	- ครูอธิบายกระบวนการในการวางแผน ทั้ง 6 ขั้นตอน	- วางแผนพัฒนาตนเองตามคำนิยาม	สัปดาห์ที่ 3
		4) ชั้นการสะท้อนคิด 5) ชั้นการประเมินผลและการนำไปใช้	- ครูกระตุ้นให้นักเรียนตรวจสอบ/ทบทวนและให้นักเรียนประเมินความเป็นไปได้ของแผนที่วางไว้	- ทำแบบบันทึกการสะท้อนคิดและตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม	สัปดาห์ที่ 4

ตารางที่ 7 (ต่อ)

แผนหน่วยการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีสี่เมตาดอกนิกิ้น	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน	สัปดาห์
ค่านิยมในงานอาชีพ / 4 สัปดาห์	1. บอกค่านิยมในงานอาชีพของตนเอง 2. บอกข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยม	1) ขั้นการเตรียมความพร้อม	- จัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนเกิดความสนใจด้วยการตั้งประเด็นคำถาม - อธิบายเพิ่มเติมเรื่องค่านิยมในอาชีพและให้นักเรียนทำแบบทดสอบ	- อภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงเหตุผลในการเลือกงาน - สำรวจค่านิยมในงานอาชีพ	สัปดาห์ที่ 5
		2) ขั้นการพบทวนความรู้เดิม	- แจกใบงานบุคคลต้นแบบ	- วางแผนแสวงหาหาบุคคลต้นแบบ	สัปดาห์ที่ 6
		3) ขั้นการต้องการความรู้ใหม่	- แบ่งกลุ่มนักเรียนที่มีค่านิยมกลุ่มเดียวกันให้ค้นหาอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยม	- ทำกิจกรรมการสะท้อนคิด - นำเสนอแลกเปลี่ยนข้อมูลอาชีพ	สัปดาห์ที่ 7
		4) ขั้นการสะท้อนคิด	- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกับนักเรียน	- เลือกบุคคลต้นแบบที่สอดคล้องกับค่านิยม	สัปดาห์ที่ 8
		5) ขั้นการประเมินผลและการนำไปใช้			

ตารางที่ 7 (ต่อ)

แผนหน่วยการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตามาคอกนิชัน	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน	สัปดาห์
เป้าหมายสู่ออนาคต / 4 สัปดาห์	1. บอกความสามารถทางการเรียนของตนเองได้ 2. บอกนิสัยและทัศนคติทางการเรียนของตนเองได้ 3. บอกวิธีการพัฒนาตนเองด้านการเรียนได้	1) ขึ้นการเตรียมความพร้อม	- นำนักเรียนสนทนาเรื่องผล การเรียนรู้ที่ผ่านมาและ ความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในปี การศึกษาที่ผ่านมา	- วิเคราะห์ผลการเรียน และ พฤติกรรมที่เป็นจุดเด่น จุดด้อย ของตน	สัปดาห์ที่ 9
		2) ขึ้นการทบทวนความรู้เดิม	- กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักถึง การปฏิบัติที่เหมาะสม โดยการ ฝึกคิดวางแผนและแก้ปัญหา	- ใ้ทำงานพัฒนาตนเองเพื่อผลการเรียน	
		3) ขึ้นการต้องการความรู้ใหม่	- เน้นให้ผู้เรียนตรวจสอบ กระบวนการคิด วางแผน ของ ตนเองในบางสะท้อนคิด	- ทำกิจกรรมการสะท้อนคิด	สัปดาห์ที่ 11
		4) ขึ้นการสะท้อนคิด	- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่ง ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม	- เลือกวิธีการพัฒนาตนเองที่ สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียน	
		5) ขึ้นการประเมินผลและการนำไปใช้	- ครูสรุปและปิดกิจกรรม การทดลอง	- ทำแบบประเมินการรับรู้ ความสามารถตนเอง - ทำแบบวัดทักษะการตัดสินใจ	สัปดาห์ที่ 13
ปัจฉิมนิเทศ					

3. เมื่อจบการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและแบบประเมินการตัดสินใจหลังเข้าร่วมกิจกรรม (post-test) เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลองไปเปรียบเทียบกับผลการจัดกิจกรรมก่อนเรียน

ขั้นหลังการทดลอง

เปรียบเทียบผลการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและแบบประเมินการตัดสินใจเพื่อพิจารณาว่าผู้เรียนมีพัฒนาการในการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจหรือไม่ และเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบการกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสามารถส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจได้หรือไม่อย่างไร

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

1. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อดูข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งใช้ในการพิจารณาค่าเฉลี่ยจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองๆ โดยใช้สถิติ t-test dependent

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition) เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัย The One – Group Pertest – Posttest Design ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/7 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน ที่เรียนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กิจกรรมแนะแนว) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาโดยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ 2) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 3) แบบวัดทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนและนำเสนอผลการ วิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของตาราง ประกอบคำอธิบายเป็นความเรียง โดยแบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตอนที่ 2 ผลเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตอนที่ 1 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

องค์ประกอบ การรับรู้ความ สามารถตนเอง	คะแนน แต่ละ องค์ ประกอบ	ก่อนเรียน (N=30)			หลังเรียน (N=30)			t	p
		M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ		
1) การรับรู้ ความสามารถ ตนเอง	5	2.84	0.15	ปาน กลาง	4.48	0.22	สูง	35.03*	.000
2) ความคาดหวัง ของผลลัพธ์	5	2.85	0.18	ปาน กลาง	4.41	0.24	สูง	36.69*	.000
เฉลี่ยรวมทั้งหมด	5	2.85	0.17	ปาน กลาง	4.45	0.23	สูง	49.18*	.000

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับสูงและมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเรียน (M= 4.48 , S.D.= 0.22) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียน (M= 2.84, S.D.= 0.15) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ประกอบที่ 2 ความคาดหวังของผลลัพธ์อยู่ในระดับสูงและมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเรียน (M= 4.41, S.D.= 0.24) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียน (M= 2.85, S.D.= 0.18) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

องค์ประกอบ การรับรู้ความ สามารถตนเอง	คะแนน แต่ละ องค์ ประกอบ	ก่อนเรียน (N=30)			หลังเรียน (N=30)			t	p
		M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ		
1) การนิยาม ปัญหา	3	1.58	0.28	ปาน กลาง	2.53	0.26	สูง	16.74*	.000
2) การศึกษา หาทางเลือก	3	1.46	0.23	ปาน กลาง	2.46	0.20	สูง	27.80*	.000
3) การคัด ทางเลือก	3	1.62	0.26	ปาน กลาง	2.50	0.21	สูง	17.32*	.000
เฉลี่ยรวม ทั้งหมด	3	1.55	0.26	ปาน กลาง	2.50	0.22	สูง	30.64*	.000

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการตัดสินใจของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การนิยามปัญหาอยู่ในระดับสูงและมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเรียน (M= 2.53, S.D.= 0.26) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียน (M= 1.58, S.D.= 0.28) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ประกอบที่ 2 การศึกษาหาทางเลือกอยู่ในระดับสูงและมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเรียน (M= 2.46, S.D.= 0.20) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียน (M= 1.46, S.D.= 0.23) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ประกอบที่ 3 การคัดทางเลือกอยู่ในระดับสูงและมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเรียน (M= 2.50, S.D.= 0.21) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียน (M= 1.62 , S.D.= 0.26) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition) เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัย One – Group Pertest – Posttest Design ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน ที่เรียนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กิจกรรมแนะแนว) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้น ม.5/7 จำนวน 30 คน ได้มาโดยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนหน่วย การจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ 2) แบบประเมิน การรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 3) แบบวัดทักษะการตัดสินใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนและนำเสนอผลการการวิจัย ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนหน่วยกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ ที่ผ่านการการตรวจหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 0.67-1.00 2) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ฉบับ โดยเป็นแบบประเมินแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.83 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.82 มีระดับความเชื่อมั่นสูง 3) แบบวัดทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีลักษณะเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบอัตนัยโดยลักษณะคำถามจะเป็นสถานการณ์ที่เป็นไปตาม ขั้นตอนการตัดสินใจ โดยนำเกณฑ์บริคมาเป็นเกณฑ์กำหนดค่าคะแนน จำนวน 12 ข้อ มีค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทักษะการตัดสินใจเฉลี่ยทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.78 มีระดับความเชื่อมั่นสูง

สรุปผลการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
2. ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน (Metacognition) เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สามารถ อภิปรายผล โดยจำแนกตามตัวแปรตามใน 2 ประเด็นดังต่อไปนี้

1. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันโดยรวมอยู่ในระดับสูงและการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องมาจากกิจกรรมแนะแนวที่จัดมีหลักการสำคัญ คือ ยึดหลักการทางจิตวิทยาที่คำนึงถึงลักษณะเฉพาะและความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับบริการและหลักการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนมีส่วนร่วม เรียนรู้โดยสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่เน้นการพัฒนา นักเรียน โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ต้องจัดให้มีการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดี ย่อมต้องอาศัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมด้วย (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย 2559: 42) และเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนที่จะต้องนำหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวมาออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่ตั้ง จันท์เพ็ญ สุวรรณคร (2558: 6) ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดต่อผู้เรียน ผู้สอนควรออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปตามจุดเน้นหรือผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะและความรู้เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมที่ควรพัฒนาให้สอดคล้องกับผู้เรียนทั้งความรู้ความสามารถ บริบทชุมชนและสังคมที่อยู่อาศัยการวัดผลประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้แน่ใจว่าการเปลี่ยนแปลงในการเรียนรู้และพฤติกรรมของผู้เรียนคงอยู่อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนว การออกแบบกิจกรรมแนะแนวเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญและจำเป็นเมื่อนำมาบูรณาการกับกลวิธีเมตาคอกนิชันที่มีกระบวนการที่นำมาจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

ใช้กำกับ จัดการ วางแผน และตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญา ดังนี้ 1) การวางแผนการเรียนรู้ (Planning) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่า ต้องการเรียนรู้สิ่งใด จึงจะทำให้การเรียนรู้นั้นมีประสิทธิภาพ ฝึกให้นักเรียนรู้จักวางแผน ทำความเข้าใจข้อมูลหรือเงื่อนไขการเรียนรู้ พิจารณาความสัมพันธ์ของปัญหาหรือสถานการณ์ การเลือกใช้วิธีการหรือขั้นตอนที่ใช้ในการแก้ปัญหา คาดเดาอุปสรรคหรือข้อผิดพลาด และประมาณ คำตอบของสถานการณ์ก่อนการเรียนรู้ 2) การฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุม (Monitoring) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนกำกับควบคุม กระบวนการคิดของตนเองในการกำหนดทิศทางการดำเนิน กิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายของตนเอง และแสดงวิธีการหรือขั้นตอนในการเรียนรู้ 3) การฝึกให้ นักเรียนสามารถประเมินการคิดของตนเอง (Evaluation) เป็นขั้นตอนที่นักเรียน ประเมินวิธีการคิด และผลลัพธ์ที่ได้ว่าถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นการตรวจสอบความเข้าใจ หลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้หรือเป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบ ความก้าวหน้าของตน ทุกองค์ประกอบที่กล่าวมานี้ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักเรียนสูงขึ้น

อนึ่ง Flavell (1979: 906-911) กล่าวว่า “ เมตาคอกนิชัน” เป็นความสามารถทางการคิดที่ บุคคลสามารถรู้ถึงกระบวนการคิดและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากกระบวนการคิดของตนซึ่งอาจปรากฏเป็น ความรู้หรือเป็นกิจกรรมทางการคิดที่มีเป้าหมายทิศทางซึ่งเรียก วิธีการนี้ว่า กระบวนการ หรือทักษะ เมตาคอกนิชัน (Meta cognitive process/skill) ประกอบด้วยประสบการณ์เชิงเมตาคอกนิชัน (Meta cognitive Experience) ดังนี้ ขั้นการวางแผน (Plan) ขั้นตรวจสอบการเรียนรู้ (Monitoring) ขั้นประเมิน (Evaluation) การกำกับหรือควบคุม ความรู้เชิงเมตาคอกนิชัน (Meta cognitive Knowledge) ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ O’Neil and Abedi (1996) กล่าวว่า ยุทธวิธีการรู้คิดเป็น ความรู้สึก และการตรวจสอบตนเองว่า กระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่ และสามารถ เลือกใช้กลวิธีในการไปสู่เป้าหมายนั้นได้ เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้แต่ละคนสามารถควบคุม กำกับ กระบวนการ ทางปัญญาของตน และนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตและการเรียนได้ ความสามารถในการกำหนดการ เรียนรู้ของตนเอง มีความหมายเดียวกันกับคำว่าประสบการณ์ในการ ใช้ยุทธวิธีการรู้คิด (meta cognitive experience) เป็นวิธีการที่ใช้ในการควบคุมและตรวจสอบ กระบวนการคิด ให้บุคคลดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ คือการวางแผน การกำกับและควบคุมตนเอง และการประเมิน ทำให้ได้วิธีการปฏิบัติจนกระทั่งประสบความสำเร็จในที่สุด และนอกจากนี้ยังเป็นผล มาจากกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับพัฒนาผู้เรียนภายใต้เงื่อนไขการประยุกต์ใช้กลวิธีเมตา คอกนิชันที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและสามารถสะท้อน ออกมาจากการวางแผนและการเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ในแต่ละขั้นของกระบวนการจัด กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนรับรู้ความสามารถตนเองดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) เป็นขั้นที่ผู้สอนแจ้งความจำเป็นก่อนการเรียนรู้ จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่น่าสนใจ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ สามารถกำหนดสิ่งที่เป็นปัญหา เพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้โดยมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เข้าใจถึงความสำคัญของความคิด ความเชื่อของตนเอง มีการตั้งคำถามชวนคิด ให้นักเรียนระบุเหตุผล และไตร่ตรองความคิดความเชื่อของตนเอง เปรียบเทียบกับการสะท้อนมุมมองอื่นๆของเพื่อนนักเรียนร่วมด้วย เป็นกรอบเนื้อหาสำคัญที่จะนำนักเรียนไปสู่การเรียนรู้ในขั้นต่อไป ดังที่ Schraw & Dennison, (1994) กล่าวว่าว่าการเรียนรู้โดยใช้ยุทธวิธีเมตาคอกนิชัน ต้องมีการวางแผนการเรียนรู้ (Planning) เป็นการกำหนด วัตถุประสงค์และขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใดจึงจะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ตามที่ Bandura (1989) กล่าวว่าผู้เรียนที่ได้รับการเตรียมความพร้อมก่อนเรียนผ่านการแสดงออกโดยคำพูดว่าเขามีความเชื่อมั่น ในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถดำเนินการทำกิจกรรมที่กำหนดได้ การพูดชักจูงเพื่อให้ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดกำลังใจ และมีความพยายามในการดำเนินการทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จ ทั้งนี้ที่นักเรียนที่ผ่านกิจกรรมในขั้นนี้ จะเกิดการเปรียบเทียบความเข้าใจเบื้องต้นเองตนเองในเนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวกับครูและเพื่อนในชั้นเรียน และ ญาณิศา พึ่งเกตุ (2556: 83) กล่าวว่า ทฤษฎีความสามารถแห่งตน คือแนวคิดที่มุ่งเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถตนว่า เป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ การพัฒนาความสามารถตามแนวคิดนี้ต้องอาศัยการสนับสนุน 4 ประการ คือ 1) การประสบความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง 2) การได้รับประสบการณ์จากการสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมจากตัวแบบ 3) การชักจูงด้วยคำพูด 4) การพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์เป็นการทำให้บุคคลพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองซึ่งสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันในขั้นที่ 1

ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) เป็นขั้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจก่อนเรียนว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอย่างไร เช่นการตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบ เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่ โดยมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนทบทวนตนเองผ่านการเล่าหรืออธิบายความรู้จากประสบการณ์เดิม ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะเริ่มประเมินและรับรู้ว่าจะประสบการณ์เดิมของตนเองอยู่ในระดับใด ดังที่ Bandura, (1977) กล่าวว่า ในบริบทด้านการเรียนนั้น การรับรู้ความสามารถด้านการเรียนเป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมที่

เกี่ยวข้องกับการเรียนได้หรือไม่ระดับใด (Bandura, 1997:191) นอกจากนี้ Bandura ยังกล่าวอีกว่า การรับรู้ความสามารถของตนเกิดมาจากการพัฒนาปัจจัย 4 ประการ คือ ประสบการณ์ความสำเร็จจากการกระทำ, การเห็นตัวแบบที่คล้ายหรือต่างกับตน, การถูกพุดชกใจด้วยถ้อยคำที่ทำให้เกิดความมั่นใจ, และการประเมินสภาวะทางร่างกายว่ามีความพร้อมจะปฏิบัติสิ่งใดได้ สอดคล้องกับ พาสนา จุลรัตน์ (2556: 11) ที่กล่าวไว้ว่า ในการเรียนรู้ใด ๆ ก็ตามครูผู้สอนควรฝึกให้ผู้เรียนระบุให้ชัดเจนว่า สิ่งไหนหรืออะไรที่ผู้เรียนรู้อแล้ว และสิ่งไหนหรืออะไรที่ผู้เรียนยังไม่รู้ จะเกิดการทบทวนความรู้และประสบการณ์ของตนจนสามารถประเมินตัวเองในขั้นต้นเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจด้านเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ นั้น การประเมินตนเองในขั้นต้นนี้เป็นพื้นฐานต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) เป็นขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับผิดชอบในการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ทบทวนความรู้เดิมแล้ว เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองถึงวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ตระหนักรู้ถึงข้อผิดพลาดปัญหา อุปสรรค โดยการฝึกคิด วางแผน แก้ปัญหา แต่ถ้การคาดคะเนไม่ถูกต้องนักเรียนจะสงสัย คับข้องใจ หรือเกิดภาวะไม่สมดุล ผู้เรียนจึงมีหน้าที่ในการหาความชัดเจนขององค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้วางแผนหรือกำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านความคิดความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมทั้งการเรียนและอาชีพ นำเสนอข้อมูลความรู้ตามกรอบเนื้อหาใหม่ที่แตกต่างจากประสบการณ์เดิม ซึ่งนักเรียนจะเกิดการกำกับความคุ้มครองการคิดของตนเอง (Monitoring) เพื่อกำหนดทิศทางของกิจกรรม เกิดการกำหนดเป้าหมายใหม่และวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ดังที่ ดวงกลม โนนจ้อย (2557: 12) กล่าวไว้ว่า ที่บุคคลรู้ถึงการคิดของตนเองสามารถควบคุมความคิดของตนเอง โดยใช้การวิเคราะห์ปัญหาหรือข้อมูล แล้วจัดการวางแผนในการแก้ปัญหา กำกับกำกับการแก้ปัญหา และประเมินผลการแก้ปัญหา ซึ่ง Pintrich (2002) อธิบายเพิ่มเติมว่า ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนตัดสินใจว่าผู้เรียนต้องการเรียนรู้สิ่งใด และตัดสินใจได้ว่าวิธีการใดที่จะสามารถนำไปสู่การเรียนรู้ขั้นนั้นได้

ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) เป็นขั้นผู้เรียนมีโอกาสจัดการนำเสนอคำตอบของปัญหาหรือผลของการค้นพบด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับ ความถนัดและความสนใจของตนเอง หากคำตอบด้วยตนเอง โดยให้ผู้เรียนได้ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง โดยมีกิจกรรมให้นักเรียนแสดงความรู้สึกต่อแนวทางหรือข้อค้นพบใหม่ แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในชั้นเรียนโดยตรวจสอบตนเองด้วยว่าเห็นด้วยกับแนวคิดหรือวิธีการของคนอื่นหรือไม่ เป็นการตรวจสอบการคิดของตนเองตามแนวทางเมตาคอกนิชัน ดังที่ พาสนา จุลรัตน์ (2556: 11) กล่าวว่า การพุดและอภิปรายเกี่ยวกับวิธีคิดมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการจัดการเรียนการสอน ดังนั้น ครูผู้สอนควรต้อง

อธิบายถึงกระบวนการคิดในการวางแผนแก้ไขปัญหาโดยอาศัยการคิดให้ผู้เรียนเห็นจริงในสถานการณ์จำลอง หลังจากนั้นครูผู้สอนเปิด โอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกคิด และอภิปรายเกี่ยวกับวิธีคิด หรือกระบวนการคิดของแต่ละคน สอดคล้องกับพิมพันธ์ เดชะคุปต์ (2544, 164-167) ที่ได้เสนอเทคนิคที่ให้ผู้เรียนให้รู้ถึงกระบวนการคิด ตลอดจนสามารถควบคุมตรวจสอบการคิดของตนเองได้ในทิศทางที่ถูกต้อง คือ 1) การฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวางแผน 2) ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุมและตรวจสอบการคิดของตนเอง และ 3) การฝึกให้ผู้เรียนสามารถประเมินการคิดของตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องและเป็นไปตามกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวในขั้นสะท้อนคิด

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) เป็นขั้นกิจกรรมผู้เรียนวิเคราะห์ผลการออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันสรุปผลงานของตนเองและประเมินผลงานว่าข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้ามีความเหมาะสมหรือไม่เพียงใดและนำข้อมูลหรือข้อความรู้จากการศึกษามาสรุปเป็นคำตอบหรือข้อค้นพบของตนเองเพื่อนำคำตอบหรือข้อค้นพบเชื่อมโยงต่อการพัฒนาความรู้ต่อไป โดยมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันช่วยกันประเมินความเป็นไปได้ของเป้าหมายทาง ความคิดความเชื่อ การเรียน รวมถึงอาชีพ ประเมินวิธีการคิดและผลลัพธ์ที่ได้ว่าเหมาะสมหรือไม่ การตรวจสอบนี้จะส่งผลให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตนเองอีกด้วย สอดคล้องกับพาสนา จุลรัตน์ (2556: 11) กล่าวไว้ว่า ควรฝึกให้ผู้เรียนสรุปกระบวนการคิดที่ใช้เมื่อกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จแล้ว โดยให้ผู้เรียนได้อภิปรายเกี่ยวกับกระบวนการคิดที่ใช้ ทั้งนี้เพื่อ 1) ให้ผู้เรียนได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับการควบคุมการคิดและ 2) ให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ อื่นๆ ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการประเมิน ตนเองเกี่ยวกับการคิดของตน โดยให้ผู้เรียนค่อย ๆ ฝึกไปทีละน้อย ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายมีอิสระ จากนั้นผู้เรียนก็จะสามารถเชื่อมโยงและนำไป ประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

จะเห็นว่าขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคognition ช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ ค่านิยม การพัฒนาตนให้สอดคล้องกับค่านิยม อาชีพ ข้อมูลอาชีพ ความสามารถทางการเรียน วิธีการพัฒนาตนด้านการเรียน และ เป้าหมายการศึกษา ซึ่งในแต่ละหน่วยการจัดกิจกรรมจะใช้เทคนิคการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับเนื้อหาจุดประสงค์กิจกรรมการเรียนรู้การวัดและประเมินผล ซึ่งกำหนดไว้อย่างชัดเจน ดังนี้

หน่วยการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต จัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคognition ขั้น ขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนว 5 ขั้นคือ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) การกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการทบทวนความเชื่อ อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับประเด็นที่เห็นต่างและเหตุผลของแต่ละคน ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) ในกิจกรรมนี้นักเรียนได้แชร์

ประสบการณ์ของตัวเอง และรับความรู้ใหม่จากสื่อที่ครูเป็นผู้ถ่ายทอดให้แล้วร่วมกันสรุปเชื่อมโยง ความรู้เก่ากับใหม่เข้าด้วยกัน ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) นักเรียนได้สำรวจค่านิยมของตนเองลำดับความสำคัญประเมินค่าค่านิยมที่ได้แล้วสะท้อนความคิดผ่านการ วิเคราะห์จากใบงาน ขั้นที่ 4 การสะท้อนคิด (Reflection) มีการรวมกลุ่มระดมสมองเพื่อบอกเล่า ความรู้สึกของตนเปรียบเทียบกับกับของสมาชิกกลุ่ม มีการประเมินค่าความคิดความเชื่อของตนเอง ผ่านค่านิยมที่ให้ความสำคัญ ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) นักเรียนประเมินความเข้าใจในเนื้อหาและระบุแนวทางการพัฒนาตนเองให้ สอดคล้องกับค่านิยมที่ตนให้ความสำคัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ค่านิยมในงานอาชีพ จัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชันดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) จัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนเกิดความสนใจด้วยการตั้งประเด็น คำถามกระตุ้นการคิด ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) นักเรียนบอกลักษณะ อาชีพที่ตนสนใจตามความเข้าใจเดิม นักเรียนที่มีค่านิยมกลุ่มเดียวกันให้ค้นหาอาชีพที่สอดคล้องกับ ค่านิยม ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) สำรวจค่านิยมในงานอาชีพ อภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงเหตุผลในการเลือกงาน ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) แบ่งกลุ่มอภิปรายสะท้อนคิดถึงเหตุผลในการเลือกงานของแต่ละคน สรุปความรู้ร่วมกัน ขั้นที่ 5 ขั้น การประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) ประเมินตนเองจากกิจกรรม ที่ผ่านมา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เป้าหมายสู่ออนาคต จัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชันดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) ขั้น ที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) โดยครูมีบทบาทในการ นำนักเรียนสนทนาเรื่องผลการเรียน ความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในชั้นที่ผ่านมา กระตุ้นให้ผู้เรียน ตระหนักถึงการปฏิบัติที่เหมาะสม โดยการฝึกคิดวางแผนและแก้ปัญหา เน้นให้ผู้เรียนตรวจสอบ กระบวนการคิด วางแผนของตนผ่านใบงานสะท้อนคิด เน้นให้นักเรียนประเมินและตัดสินคุณค่าพร้อม ทั้งมีแนวทางให้ปรับการปรับใช้ ส่วนบทบาทของนักเรียนคือ วิเคราะห์ตนเองผ่านผลการเรียน และ พฤติกรรมที่เป็นทำความเข้าใจข้อมูลของตนเองค้นหาเป้าหมายหรือวิธีการพัฒนาตนเองที่สอดคล้อง กับเป้าหมายการเรียน

จากกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันซึ่งการที่นักเรียนระลึกว่าตนรู้อะไร ยังไม่ รู้อะไร และสามารถ ควบคุมและตรวจสอบความคิดทั้งหมดของตนเองได้ นักเรียนที่มีเมตาคอกนิ ชันจะระลึกและมีส่วนที่อยู่เสมอว่ากำลังคิดทำอะไร ต้องทำอะไรบ้าง เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือก วิธีหาคำตอบได้ด้วยตนเอง และพิจารณาคำตอบอย่างรอบคอบว่าเป็นไปได้หรือไม่ สอดคล้องกับ

คำตอบที่ได้ประมาณไว้ก่อนหน้านั้นหรือไม่ ฝ่าน้อยเพียงไร (สรวงพร กุศลสง และคณะ, 2560: 116) จากกิจกรรมแต่ละขั้นนั้นนักเรียนจะเกิดการรับรู้และตัดสินใจความสามารถของตนเองจากกิจกรรมผ่านวิธีสอนที่หลากหลายเกิดความคาดหวังในผลของความสามารถ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ดังที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559: 11) กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อ ผู้รับบริการ โดยที่ผู้รับบริการมีโอกาสได้พัฒนาความตระหนักรู้ตน เรียนรู้การพัฒนาตน โดยเฉพาะ ด้านทักษะ ความสามารถด้านต่าง ๆ ในขอบข่ายของการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ นอกจากนี้ญาดา ต้นตาคม (2550: 12) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นการช่วยเหลือบุคคลในด้านต่างๆ งานแนะแนวการศึกษาจึงเป็นงานที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา รู้จักประมาณความสามารถของตนสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จันทรขจร มะลิจันทร์ (2554: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความสามารถในการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมรู้ที่เน้นกระบวนการคิดเชิงเมตาคอกนิชันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ผู้วิจัยได้จัดให้นักเรียนมีการกำกับตนเองในด้านการประเมินตนเอง ซึ่งนักเรียนจะประเมินเกี่ยวกับคุณภาพและความก้าวหน้าในงานของตนเองที่ทำ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และมีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองสอดคล้องกับ Schunk & Zimmerman (1994: 307-308) ที่กล่าวว่า การประเมินตนเองเกี่ยวกับผลงานจะส่งผลต่อการกำกับตนเองหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง ถ้าการประเมินตนเองตามความเป็นจริงจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับญานิภา ลาประวัตติ (2557:80-82) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและเมตาคอกนิชันมีความสัมพันธ์กันและส่งผลต่อความคาดหวังในความสามารถของตนและความคาดหวังในผลของการกระทำ ความสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura (1977) ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนกับความคาดหวังที่ได้จากการกระทำว่า หากบุคคลใดมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวังผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำสูง บุคคลมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอนในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่ำ และมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำต่ำและมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ เถยงาม (2550) ที่ พบว่า นักเรียนที่มีระดับเมตาคอกนิชันสูงมีวิธีคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน โดยการวางแผนและเขียนบันทึกลำดับความคิด การค้นข้อมูลเพื่อจัดระบบให้มองเห็นภาพรวมของปัญหาทั้งหมด ใช้ทฤษฎีและตรรกะเพื่อวิเคราะห์ปัญหาและทบทวนด้วยตนเอง สืบหาข้อมูลคิดไตร่ตรอง สะท้อนไปมาอย่างรอบคอบเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล

2. ทักษะการตัดสินใจ

ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันในภาพรวมอยู่ในระดับสูง และทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เป็นผลมาจากกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน เกิดจากการเชื่อมโยงกิจกรรมแนะแนวที่มีหลักการสำคัญคือต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะและความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับบริการ และหลักการเรียนรู้ โดยเน้นผู้เรียนมีส่วนร่วมเรียนรู้ โดยสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่เน้นการพัฒนาผู้เรียน โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ต้องจัดให้มีการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะ เพื่อให้ ผู้รับบริการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีเยี่ยมต้องอาศัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมด้วย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2559 : 42) และนอกจากนี้ กลวิธีเมตาคอกนิชันที่มีกระบวนการที่นำมาจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้กำกับ จัดการ วางแผน และตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญา ดังนี้ 1) การวางแผนการเรียนรู้ (Planning) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใด จึงจะทำให้การเรียนรู้นั้นมีประสิทธิภาพ ฝึกให้นักเรียนรู้จักวางแผน ทำความเข้าใจข้อมูลหรือเงื่อนไขการเรียนรู้ พิจารณาความสัมพันธ์ของปัญหาหรือสถานการณ์การเลือกใช้วิธีการหรือขั้นตอนที่ใช้ในการแก้ปัญหา คาดเดาอุปสรรคหรือข้อผิดพลาดและประมาณค่าตอบของสถานการณ์ก่อนการเรียนรู้ 2) การฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุม (Monitoring) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนกำกับควบคุม กระบวนการคิดของตนเอง ในการกำหนดทิศทางการดำเนินกิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายของตนเอง และแสดงวิธีการหรือขั้นตอนในการเรียนรู้ 3) การฝึกให้นักเรียนสามารถประเมินการคิดของตนเอง (Evaluation) เป็นขั้นตอนที่นักเรียน ประเมินวิธีการคิดและผลลัพธ์ที่ได้ว่าถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นการตรวจสอบความเข้าใจหลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้หรือเป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่ เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตน ทุกองค์ประกอบที่กล่าวมานี้ส่งผลให้ ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนสูงขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ในแต่ละขั้นตอนนี้มีกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาความเหมาะสม เลือกแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ สอดคล้องกับกมลวรรณ จินหน่อ (2553: 37) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเป็นการให้ข้อมูลแก่นักเรียนแบบกลุ่มที่ตีวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการจัดบริการแนะแนวด้วยวิธีอื่น ๆ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถช่วยตนเองได้รู้จักตนเองในทุก ๆ ด้าน และรู้จักสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวอย่างกว้างขวาง ทำให้สามารถนำมาใช้ประกอบการพิจารณาเลือกแผนการเรียน เลือกกิจกรรม เลือก

ศึกษาต่อ หรือเลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ Beyer (1987) ยังอธิบายว่ากลวิธีเมตาคอกนิชันจะช่วยให้ผู้เรียนคิดเกี่ยวกับการคิดของตน กำหนดเป้าหมาย และตัดสินใจสู่การปฏิบัติ ในขั้นตอนต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยยังมั่นใจว่าการเชื่อมโยงกิจกรรมแนะแนวเข้ากับกลวิธีเมตาคอกนิชันช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะการตัดสินใจที่สูงขึ้นล้วนมาจากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันแต่ละขั้นตอนที่ผู้วิจัยค้นพบดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) เป็นขั้นที่ผู้สอนแจ้งความจำเป็นก่อนการเรียนรู้ จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่น่าสนใจกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ สามารถกำหนดสิ่งที่เป็นปัญหาเพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้โดยมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจคือ โดยให้นักเรียนวางแผนทางความคิดและเตรียมพร้อมตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งระบุเหตุผล มีการตั้งคำถามและอภิปรายร่วมกันกับเพื่อนถึงคนที่มีความเห็นที่สนับสนุนการตัดสินใจของแต่ละคนตามความคิดความเชื่อที่ตนยึดถือโดยเน้นรูปแบบการสอนที่ให้นักเรียนได้ฝึกการเลือกใช้วิธีหรือขั้นตอนในการแก้ปัญหา ซึ่งในขั้นการจัดกิจกรรมนี้ได้เชื่อมโยงกลวิธีเมตาคอกนิชันคือการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุม (Monitoring) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนกำกับควบคุมกระบวนการคิดของตนเองในการกำหนดทิศทางการดำเนินกิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายของตนเอง สอดคล้องกับพันธุทิพย์ พัทธพงศ์พรรณ (2556: 53) ที่กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมและการวางแผนส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพในระดับสูง เพราะมีการเลือกตามความต้องการที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองแล้ว สอดคล้องกับ Gelatt. (1962: 240-245) ที่ได้กล่าวว่า การตัดสินใจของบุคคลนั้น การวางแผนอย่างรอบคอบเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) เป็นขั้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจก่อนเรียนว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอย่างไร เช่นการตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบ เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่ โดยมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนทบทวนตนเองผ่านการเล่าหรืออธิบายความรู้จากประสบการณ์เดิม ในขั้นนี้ผู้เรียนจะเริ่มประเมินและรับรู้ว่าประสบการณ์เดิมของตนเองอยู่ในระดับใด ในขั้นตอนนี้เป็นการเชื่อมโยงกลวิธีเมตาคอกนิชันในมิติของการกำกับหรือควบคุมขั้นตรวจสอบการเรียนรู้ (Monitoring) และในมิติของการวางแผน (Planning) โดยมีการจัดกระบวนการสอน รูปแบบการสอน ซึ่งตามแนวคิดของ O'Neil and Abedi (1996) กล่าวว่า ยุทธวิธีการรู้คิดเป็นความรู้สึก และการตรวจสอบตนเองว่ากระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่ และสามารถเลือกใช้กลวิธีในการไปสู่เป้าหมายนั้นได้ เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้แต่ละคนสามารถควบคุม

กำกับกระบวนการทางปัญญาของตน และนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตและการเรียนได้ ความสามารถในการกำหนดการเรียนรู้ของตนเอง มีความหมายเดียวกันกับคำว่าประสบการณ์ในการ ใช้ยุทธวิธีการรู้คิด (meta cognitive experience) เป็นวิธีการที่ใช้ในการควบคุมและตรวจสอบ กระบวนการคิด ให้บุคคลดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ คือการวางแผน การกำกับและควบคุมตนเอง และการประเมิน ทำให้ได้วิธีการปฏิบัติจนกระทั่งประสบความสำเร็จในที่สุด สอดคล้องกับดวงกมล โนนจ้อย (2557:13) ที่กล่าวว่า เมตาคอกนิชันมีบทบาทต่อกิจกรรมทางปัญญาทุกรูปแบบ ผู้เรียนที่ ผ่านกระบวนการเมตาคอกนิชันจะคิดได้อย่างมีขั้นตอน ตรงประเด็น และเข้าใจถึงความคิดต่างของตน ดีว่าเหตุใดจึงได้คิดหรือตัดสินใจเช่นนั้น

ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) เป็นขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ ผู้เรียนได้รับผิชอบในการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ ทบทวนความรู้เดิมแล้ว เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองถึงวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ตระหนักรู้ถึง ข้อผิดพลาดปัญหา อุปสรรค โดยการฝึกคิด วางแผน แก้ปัญหา แต่ถ้าการคาดคะเนไม่ถูกต้องนักเรียน จะสงสัย คับข้องใจ หรือเกิดภาวะไม่สมดุล ผู้เรียนจึงมีหน้าที่ในการหาความชัดเจนขององค์ความรู้ ด้วยตนเอง โดยมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้วางแผนที่ได้รับหรือกำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองด้าน ความคิดความเชื่อ ค่านิยม ทั้งการเรียนและอาชีพ นำเสนอข้อมูลความรู้ตามกรอบเนื้อหาใหม่ที่แตกต่าง จากประสบการณ์เดิม ซึ่งนักเรียนจะเกิดการกำกับควบคุมกระบวนการคิดของตนเอง (Monitoring) รวมถึงฝึกให้นักเรียนประเมินการคิดของตนเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนต้องการรู้อะไรเพื่อให้สามารถ เลือกหรือตัดสินใจตามที่วางแผนไว้ ดังที่ Kaufman. (1974: 35) ได้เสนอรูปแบบของการตัดสินใจเชิง ระบบ ว่าเป็น การนิยามปัญหา โดยการค้นหาและการทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวปัญหา หรือพยายาม จำแนกตัวปัญหาที่แท้จริงออกมาให้ได้ 2) การศึกษาหาทางเลือกต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหา โดยการกำหนดวิธีการแก้ปัญหาให้มากที่สุด 3) คัดทางเลือกหรือวิธีการแก้ปัญหาในการที่จะใช้ แก้ปัญหาจากสารสนเทศ และ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง นำมาประเมินเพื่อเลือกทางเลือกใด ทางเลือกหนึ่ง 4) ปฏิบัติตามทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก 5) การวัดหรือการประเมินผล โดยการ ตรวจสอบหรือประเมินผลลัพธ์ที่ได้ว่าตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ หากไม่ ควรหาทางปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องนั้นๆ ต่อไป เป็นกระบวนการตัดสินใจที่สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมในขั้นที่ 3 สอดคล้อง กับ ณรงค์วิทย์ แสนทอง.(อ้างถึงในกิริติ วงศ์ทองศรี 2555: 28-30) ที่กล่าวว่า เทคนิคที่จะนำมาคิด หรือพิจารณาประกอบการตัดสินใจคือ วิเคราะห์ดูว่ามีข้อมูลเพียงพอหรือยัง ถ้ายังไม่เพียงพอ จำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม และวิลาวัลย์ แสนเผ่า (2555: 31) ได้กล่าวไว้ว่า การกระทำ ต่าง ๆ ที่มีการพิจารณาไตร่ตรองแล้ว ซึ่งนำไปสู่การเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น ๆ และไปถึงเป้าหมายได้

ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) เป็นขั้นผู้เรียนมีโอกาสจัดการนำเสนอคำตอบของปัญหาหรือผลของการค้นพบด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตนเอง หากคำตอบด้วยตนเองโดยให้ผู้เรียนได้ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง โดยมีกิจกรรมให้นักเรียนแสดงความรู้สึกต่อแนวทางหรือข้อค้นพบใหม่ มีการแบ่งกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในชั้นเรียนโดยตรวจสอบตนเองด้วยว่าเห็นด้วยกับแนวคิดหรือวิธีการของคนอื่นหรือไม่ เป็นการตรวจสอบการคิดของตนเอง และฝึกให้นักเรียนประเมินการคิดของตนเอง (Evaluation) ตามแนวทางเมตาคอกนิชัน ดังที่ Brown (1982: 77-166) กล่าวถึงกลวิธีเมตาคอกนิชันว่าเป็นเหมือนศูนย์ควบคุมในการกลั่นกรองข้อมูลเพื่อให้เกิดความรู้ ซึ่งมีระบบการตรวจสอบที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถระหนักถึงสถานะของการไม่รู้หรือรู้แจ้งของตนต่อเรื่องหนึ่งๆ สอดคล้องกับ Slavin (2003: 203) ได้กล่าวไว้ว่า นักเรียนจะคิดถึงกลวิธีจากการประเมินของตนเอง ไตร่ตรอง ถึงแนวทางใช้ในแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเกิดการตัดสินใจเลือกหนทางที่เป็นไปได้สูงสุดในการแก้ปัญหา สอดคล้องกับ อัญชลี ทาวรรณ (2555: 8) ได้กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นกระบวนการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อพิจารณาเลือกจากหลายทาง โดยผู้ตัดสินใจประเมินค่าทางเลือกนั้นแล้วว่าเป็นทางเลือกที่ปฏิบัติแล้วสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายได้มากที่สุด

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) เป็นขั้นกิจกรรมผู้เรียนวิเคราะห์ผลการออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันสรุปผลงานของตนเอง และประเมินผลงานว่าข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้ามีความเหมาะสมหรือไม่เพียงใดและนำข้อมูลหรือข้อความรู้จากการศึกษามาสรุปเป็นคำตอบ หรือข้อค้นพบของตนเองเพื่อนำคำตอบหรือข้อค้นพบ เชื่อมโยงไปสู่การเลือกและตัดสินใจผ่านการวิเคราะห์ความเป็นไปได้สูงสุดของแต่ละทางเลือกของตนเอง ดังที่ ดวงกมล โนนจ๋ัน (2557:23) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นความคิดที่แทรกอยู่ในการปฏิบัติกิจกรรมของมนุษย์ตลอดเวลา และการตัดสินใจที่ประสิทธิภาพควรมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและเป็นการตัดสินใจตามกระบวนการ ไตร่ตรองข้อมูลอย่างรอบด้าน นอกจากนี้การจัดกิจกรรมยังมีการใช้กระบวนการกลุ่มทำให้นักเรียนสามารถอภิปรายแลกเปลี่ยนประเด็นที่ต้องตัดสินใจ ได้อย่างรอบด้าน สอดคล้องกับ ศิริพรรณ ศิริบุญนาม (2559: 53-54) สรุปไว้ว่าการตัดสินใจเป็นการคิดเพื่อการตัดสินใจทางเลือกหรือ กระบวนการที่จะใช้กับประเด็นปัญหา โดยใช้วิจารณญาณอย่างดีที่สุด โดยอาศัยความรู้ที่เหมาะสมกับการตัดสินใจโดยจะเกิดแต่ละขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา สามารถสนองเป้าหมายหรือความต้องการเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติจนกระทั่งนำผลการตัดสินใจไปปฏิบัติ

เมื่อพิจารณาหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคิดนิช ซึ่ง เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้เกิดกระบวนการตัดสินใจ ทำให้สามารถนำมาใช้ประกอบการพิจารณาเลือกแผนการเรียน เลือกกิจกรรม เลือกศึกษาต่อ หรือเลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ 1 เรื่อง ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต จัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชันดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) โดยครูมีบทบาทที่สำคัญด้านส่งเสริมการตัดสินใจในหน่วยนี้คือ ครูกระตุ้นให้นักเรียนพิจารณาความสำคัญของสิ่งที่จะเรียนตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนคิดและอภิปรายประเด็น “ความคิดของนักเรียนส่งผลต่อการตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างไร” เปิดโอกาสให้นักเรียนหาเหตุผลสนับสนุนการตัดสินใจของตนผ่านใบงานชีวิตในทะเลทราย บทบาทนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจของตนเอง ตั้งคำถามถึงความสำคัญและจำเป็นของทางเลือกหรือข้อมูลในใบงานค่านิยมของฉันทัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ค่านิยมในงานอาชีพ จัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชันดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) โดยมีจุดเน้นคือครูจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนเกิดความสนใจด้วยการตั้งประเด็นคำถาม เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีการจัดกลุ่มแล้วให้นักเรียนร่วมกันหาแนวทางเพิ่มเติม นำเสนอแนวทางค้นหาข้อมูลใหม่เพื่อให้นักเรียนเกิดทางเลือกที่หลากหลาย ส่วนนักเรียนจะเน้นการ อภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงเหตุผลในการเลือกงานวางแผนแสวงหาข้อมูลอาชีพที่ตรงกับค่านิยม เปรียบเทียบค่านิยมกับอาชีพรวมทั้งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมกับอาชีพที่ตนสนใจ สรุปความสอดคล้องและจัดลำดับตามความเหมาะสมและความต้องการของตน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เป้าหมายสู่นาคต จัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชันดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) โดยมีจุดเน้นคือกระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงการปฏิบัติที่เหมาะสม โดยการฝึกคิดวางแผนและแก้ปัญหาเช่นวางแผนพัฒนาผลการเรียน นักเรียนจะได้ฝึกนำเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาจากกิจกรรมในขั้นที่ 2 เกิดการ

วิเคราะห์ความเหมาะสมของทางเลือกหรือข้อมูลผ่านกิจกรรมกลุ่มในการสะท้อนข้อมูลคณะ/สาขา และเปรียบเทียบความเป็นไปได้ของข้อมูลกับความสามารถของตนเอง และนำไปสู่การตัดสินใจด้าน เป้าหมายปลายทางผ่านการสรุปกิจกรรมในขั้นตอนที่ 5

จากภารกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันซึ่ง ทั้ง 3 หน่วยการจัดกิจกรรม ครูมี บทบาทสำคัญในการเป็นผู้อำนวยความสะดวก (facilitator) เพื่อให้นักเรียนเข้าถึงแหล่งความรู้ เป็นผู้ การให้คำปรึกษา ให้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้กับผู้เรียน สอดคล้องกับวิจารณ์ พาณิช (2555:48) ที่ กล่าวว่าครูจะต้องเรียนรู้วิธีออกแบบการเรียนรู้ให้แก่เด็กเพราะการพัฒนาคุณลักษณะในกลุ่มทักษะ สอนกันไม่ได้ เด็กต้องเรียนรู้เอง ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องคิดหาวิธีเพื่อกระตุ้นและอำนวยความสะดวก ในการเรียนรู้ให้แก่เด็ก และ World Health Organization (1997: 1) ได้ระบุไว้ว่า การตัดสินใจ (Decision making) เป็น 1 ในทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) เป็นทักษะที่นำมาใช้เพิ่ม ความสามารถของบุคคล ให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และความท้าทายที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีช่วยให้สามารถปรับตัวและมี พฤติกรรมในทางที่ถูกต้องในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมที่ แตกต่างกันในด้านสุขภาพ ทักษะชีวิตมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย ด้าน จิตใจอารมณ์และด้านสังคม เป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะคิด และค่านิยม ไปสู่ความสามารถ ที่แท้จริง นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สำหรับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ ได้พัฒนาผู้เรียนภายใต้เงื่อนไขการประยุกต์ใช้กลวิธีเมตาคอกนิชันที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ตระหนัก เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถสะท้อนออกมาจากการวางแผน และการเลือก ปฏิบัติได้ และตัดสินใจอย่างเหมาะสม

จะเห็นว่าขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันช่วยส่งเสริมทักษะการ ตัดสินใจของของนักเรียน จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า พบว่ากิจกรรมแนะแนว กระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจ ตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม รู้จักวิธีที่จะเผชิญกับ ปัญหา สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจและรู้จักเลือกวิธีการแก้ปัญหา อย่างฉลาด ดังที่อรนุช บุญเกษม (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า นักเรียนที่ เรียนด้วยแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กระบวนการกลุ่ม มีความสามารถในการ ตัดสินใจเพิ่มขึ้น หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุป แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กระบวนการกลุ่มที่ผู้ศึกษาค้นคว้าได้พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลเหมาะสมกับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น

สอดคล้องกับเป็นไท เทวินทร์ (2556: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ พบว่า หลังการทดลองสูงกว่าทักษะดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อสูงกว่า ของนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง และนอกจากนี้ อมรรัตน์ อุณจิตร (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามแบบพุทธิปัญญาสารสนเทศต่อการพัฒนาการรู้คิดแห่งตนและความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า: (1) นักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดการรู้คิดแห่งตนและความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมนี้สามารถการพัฒนาการรู้คิดแห่งตนและความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนได้ (2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้นักเรียนได้สำรวจตนเองจากการที่ได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็นที่มีต่อตนเองและสมาชิกกลุ่มนักเรียนเข้าใจความคิด ความรู้สึก ทักษะที่มีต่อตนเองและผู้อื่นประกอบกับการได้รับเอกสารรวมทั้งได้ฝึกค้นหาข้อมูลที่ทันสมัยทางด้านการศึกษาต่อจากเว็บไซต์ ทำให้นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับข้อมูล ทางการศึกษาและอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อการที่นักเรียนจะได้คิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่คิด ได้วางแผน และการตัดสินใจในการเลือกศึกษาต่อหรือเลือกประกอบอาชีพ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

จากผลการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำกระบวนการและขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ ดังนี้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

1.1.1 ผู้สอนที่จะนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้ควรตระหนักถึงบทบาทของ ตนเองซึ่งเปลี่ยนจากการควบคุม กำกับการเรียนรู้ มาเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เช่น แนะนำแหล่ง เพื่อสร้างพื้นฐานให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้สอนควรศึกษา และทำความเข้าใจบทบาทของตนเองให้ชัดเจนก่อนที่จะนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้

1.1.2 ผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ อื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

1.2 ข้อเสนอแนะในการนำขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้

1.2.1 ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม ในขั้นนี้จัดสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเตรียมข้อมูลเรื่องที่น่าสนใจ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ผู้สอนควรสำรวจความรู้ พื้นฐานของผู้เรียนในเบื้องต้นเพื่อเป็นข้อมูลในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อช่วยจัดระบบความตั้งใจอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้ ในขั้นนี้ผู้เรียนจะได้ตัดสินใจก่อนว่าต้องการเรียนรู้สิ่งใดจึงจะทำให้การเรียนรู้นั้นมีประสิทธิภาพ

1.2.2 ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม ครูผู้สอนควรมีกิจกรรมเช่นการตอบคำถามก่อนเรียน การทำแบบทดสอบ เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียกคืนข้อมูลเก่าซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงได้ง่ายขึ้นเมื่อรับข้อมูลใหม่

1.2.3 ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ ในขั้นตอนนี้ผู้สอนต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนได้รับพิชชอบในการเรียนรู้ กำหนดแผนและกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หลังจากที่ได้ทบทวนความรู้เดิมแล้วเป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองถึงวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม เน้นให้นักเรียนตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่การหาความชัดเจนขององค์ความรู้ด้วยตนเอง ผู้สอนควรผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้โดยการสนับสนุนให้ผู้เรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตน ผู้สอนต้องเสริมแรงผู้เรียนให้พยายามสืบค้นข้อมูลให้คำแนะนำในการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ผู้เรียนสามารถ สามารถเข้าถึงได้

1.2.4 ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด ผู้สอนจัดกิจกรรมโดยให้โอกาสนักเรียนนำเสนอคำตอบของปัญหาหรือผลของการค้นพบด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับ ความถนัดและความสนใจของตนเอง ครูผู้สอนต้องมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกต่อแนวทางหรือข้อค้นพบใหม่ของตนเอง ครูผู้สอนควรต้องอธิบายถึงกระบวนการคิดในการวางแผนแก้ไขปัญหาโดยอาศัยการคิดให้ผู้เรียนเห็นจริงในสถานการณ์จำลอง หลังจากนั้นครูผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดและอภิปรายเกี่ยวกับวิธีคิดหรือกระบวนการคิดของแต่ละคน ให้นักเรียนได้ดำเนินกิจกรรมให้เพียงพอเพื่อเน้นให้ผู้เรียนตรวจสอบกระบวนการคิดวางแผนของตนผ่านกิจกรรมหรือใบงานการสะท้อนคิดเพื่อฝึกทักษะการตัดสินใจและไตร่ตรองเพื่อรับรู้ความสามารถตนเอง

1.2.5 ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ สิ่งสำคัญในขั้นตอนนี้คือการที่นักเรียนมีโอกาสประเมินคุณค่าของผลงานตนเองโดยให้นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันประเมินความเป็นไปได้ของเป้าหมายและประเมินความน่าเชื่อถือของทางเลือกหรือข้อค้นพบของนักเรียนบางคนอาจคลาดเคลื่อนดังนั้นผู้สอนร่วมตรวจสอบผลงานของผู้เรียนก่อนนำไปใช้

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาและทักษะอาชีพ
2. ควรมีการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในคุณลักษณะด้านต่าง ๆ โดยพิจารณาถึงความแตกต่างของวิธีการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว
3. ควรมีการนำขั้นตอนการเรียนการสอนตามกลวิธีเมตาคอกนิชันมาประยุกต์ใช้ร่วมกับรูปแบบการสอน วิธีการสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาความสามารถ ทักษะ กระบวนการ ละคุณลักษณะที่สัมพันธ์กับเป้าประสงค์ที่ต้องการพัฒนาผู้เรียน
4. ควรมีการนำขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชันมาประยุกต์ใช้ร่วมกับรูปแบบการสอน วิธีการสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ เช่น การสอนโดยใช้ภาระงานเป็นฐาน การใช้ปัญหาเป็นฐาน แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาความสามารถ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะที่สัมพันธ์กับการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว
5. กลวิธีเมตาคอกนิชันสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้ เนื่องจากกระบวนการเรียนการสอนนี้ส่งเสริมทักษะพื้นฐานและทักษะสำคัญที่กลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ จำเป็นต้องใช้ เช่น การอ่าน การเขียน การตั้งคำถาม การสังเกต การวิเคราะห์ การตีความ การเปรียบเทียบ การเชื่อมโยง การสังเคราะห์ และการนำเสนอผลงาน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- อมรรัตน์ เถยงาม. (2550). "การศึกษากระบวนการเมตาคอกนิชันผ่านการสื่อสารด้วยเว็บล็อกในการเรียนรู้โดยใช้ ปัญหาเป็นหลักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- กมลวรรณ จินหน่อ. (2553). "การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการเรียน เวลาและความสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่". วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
- กรมการจัดหางาน. (2559). **คู่มือการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน กระบวนการช่วยให้ ผู้รับบริการแนะแนว รู้ทิศทางตลาดแรงงาน**. กรุงเทพฯ: กระทรวงแรงงาน.
- กรมวิชาการ. (2546). **แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2563). **แนวทางการจัด กิจกรรมแนะแนวในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาด ของไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์ใหม่ (COVID - 19)**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กองวิจัยตลาดแรงงาน. (2557). **การเตรียมความพร้อมเพื่อการศึกษาต่อ ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 6**. กรุงเทพฯ: กรมการจัดหางาน.
- กองวิจัยตลาดแรงงาน. (2558). **ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนต่อ สายสามัญและสาย อาชีวศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ: กรมการจัดหางาน.
- กิริติ วงศ์ทองศรี. (2555). การตัดสินใจ. **วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหาปริทัศน์**. 2, 2.
- เกรียงสุข เฟื่องฟูพงศ์. (2554). "การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความผูกพัน ในงาน." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะ ศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไข เพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- งานแนะแนวโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน. (2563). **หลักสูตรแนะแนวโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยา การจังหวัดน่าน**. น่าน: โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน.
- จันทร์ขจร มะลิจันทร์. (2554). "ผลของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการคิดเชิงเมตาคอกนิชันที่มีต่อ

- ความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ ความตระหนักในการรู้จัก และการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง วิธีเรียงสับเปลี่ยนและวิธีจัดหมวดหมู่." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, จารุวรรณ เจนจบ. (2555). "ผลของโครงการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกในวัยรุ่นตอนต้น." วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร,
- จิรัฐติกุล ดอนวิจารย์ขจร. (2560). "การพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและการแก้ปัญหาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น." ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร และการเรียนการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,
- จุฬาลักษณ์ ไชยจันทร์. (2559). "การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนด้านการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 23." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.,
- ชลธิดา ดวงงามยิ่ง. (2553). "การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการคิดอภิमानของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น." ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ญาณิกา ลาประวัตติ และคณะ. (2557). **โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการรับรู้ความสามารถของ ตนเองและเมตาคognitionขึ้นส่งผลต่อความคาดหวังใน ความสามารถของตนและผลของการ กระทำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.** ชลบุรี: วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการ ปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ญาติดา ตันตาคม. (2550). **ความคาดหวังของครูผู้สอนต่อบริการแนะแนวโรงเรียนเขตพุน.** เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ญาติดา พึ่งเกิด. (2556). "ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุ ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ณรงค์วิทย์ แสนทอง. (2551). **การบริหารผลงานเชิงกลยุทธ์.** กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ณัฐวิวี นงนุช. (2552). "ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 3." สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- ดวงกมล โนนจ้อย. (2557). "ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธีอภิปัญญาที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเรื่อง แรงและการเคลื่อนที่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์

- ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร,
ทรงกลด สุโธ. (2553). "ผลของการวางแผนอนาคตตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ที่มีต่อการ
ตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบัวใหญ่จังหวัดนครราชสีมา."
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา,
ทีศนา เขมมณี และคณะ. (2544). **วิทยาการด้านการคิด**. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์
จำกัด.
- ธีรวัฒน์ ฟูมิ. (2552). "การเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้หนังสือเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และการรับรู้ ความ
สามารถของตนเองของนักเรียนในโรงเรียนที่มีผลการสอบระดับชาติขึ้นพื้นฐาน วิชา
วิทยาศาสตร์ต่างกัน." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
ธีระ ชัยยุทธยรรยง และวารสารณ หงษ์สวัสดิ์ศิลป. (2548). **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- นาลยา คงขาว. (2559). "ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น." วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา,
- นิรนาท แสนสา. (2556). **การแนะแนวกับการพัฒนาผู้เรียน เพื่อก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน เอกสาร
การประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556**. กรุงเทพฯ: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- เนตร์พัฒนา ยาวีราช. (2560). **ภาวะผู้นำและผู้นำเชิงกลยุทธ์ (LEADERSHIP AND STRATEGIC
LEADER)**. กรุงเทพมหานคร: ทริปเพิ้ล.
- บุญศรีกา ลิมเฉลิมวงศ์. (2556). **ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของผู้ปกครองด้านอาชีพและ
ความตั้งใจในการเลือกเส้นทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยมี
การรับรู้ความสามารถตนเองในกรตัดสินใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน**. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปณิชา จีรพรชัย. (2553). "การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วย
ตนเอง สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา". วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฌี
บัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- ปริญต ไชยนิชัย. (2555). "กระบวนการใช้ตัวแบบในการสร้างสื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในอาชีพ เพื่อ
คนพิการทางการเห็น." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสาร
การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ปวีณ์ภัสร เศรษฐสิริโชติ. (2558). "ผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะ
แห่งตนเพื่อควบคุมความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ตำบลสระกำแพงใหญ่ อำเภอ
อุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
 ปวีณา ยอดสิน. (2551). "ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎี การ
 ตัดสินใจของเกแลตต์ต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียนชั้น
 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม." วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
 มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
 เป็นไท เทวินทร์. (2558). "ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทาง
 การศึกษาต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่."
 ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
 พรทวี เกื่อนคำแสน. (2559). ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกทำงานของพนักงานระดับ
 ปฏิบัติการในนิคมอุตสาหกรรมเหมราช อีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง. **วารสารบริหารธุรกิจ
 เทคโนโลยีมหานคร** 13, 1(ม.ค. - มิ.ย. 2559).
 พันธุ์ทิพย์ พัชรพงศ์พรรณ. (2556). "การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของ
 นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง." วิทยานิพนธ์
 ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
 พาสนา จุลรัตน์. (2556). เมตาคอกนิชันกับการเรียนรู้. **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์** 14, 1 (มกราคม
 2556 – มิถุนายน 2556).
 พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์. (2544). **วิทยาการด้านการคิด**. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์จำกัด.
 ภากร ใจเพียร. (2554). "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้ปกครองในการส่งบุตรหลานเข้าเรียนใน
 สถานที่ศึกษาเอกชน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดสิงห์บุรี." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร
 มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี,
 ภาสิต ศิริเท และณพวิทย์ ธรรมสีหา. (2562). ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับพฤติกรรมการ
 ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ (Self-Efficacy Theory and Self-Healthcare Behaviour of the
 Elderly). **วารสารพยาบาลทหารบก** 20, 2(พฤษภาคม-สิงหาคม 2562).
 มณีรัตน์ แทนพรมมา. (2558). ผลของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคม
 และสิ่งแวดล้อม เรื่องสารนาโนในชีวิตประจำวันที่มีต่อการคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. **วารสารศึกษาศาสตร์** 26, 3(กันยายน - ธันวาคม 2558).
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2546). **การจัดการเชิงกลยุทธ์**. (พิมพ์ครั้งที่3). นนทบุรี:
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
 มาเรียม นิลพันธ์. (2558). **วิจัยทางการศึกษา Research Methodology in Education**. นครปฐม:
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
 มาลัย พันธุ์ก๊กคือ. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อแรงจูงใจ

ภายในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. จังหวัดนครราชสีมา: โรงเรียนสมเด็จพระ
ธีรญาณมุนี.

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้. (2552). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ใน
ตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ฤกษ์ฤดี เสนุเรือง. (2549). "ความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในวิชาวิทยาศาสตร์ของ
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่เรียนโดยกลวิธีอภิปัญญา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.,

ฤทัยรัตน์ ลอยเจริญ และบัญญัติ ชำนาญกิจ. (2557). การใช้ยุทธวิธีเมตาคอกนิชันในการสอนอ่าน
ภาษาไทย. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์ 9, 26(พฤษภาคม – สิงหาคม).

วรรณณี กมลวันสกุล. (2553). การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้สำหรับ
นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ ลำพูน. เชียงใหม่:
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรรณิศา ปลอดโปร่ง. (2555). "ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการ
เลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒปทุมวัน." วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,

วรารวรรณ จันทรวงศ์ และกิ่งฟ้า สินธุวงษ์. (2557). การคิดและการคิดเกี่ยวกับการรู้. กรุงเทพฯ: โรง
พิมพ์คลังนานาวิทยา.

วันชัย แก้วนาคนแว. (2550). "การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับการตัดสินใจศึกษาต่อ
ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตจังหวัดอุตรดิตถ์." วิทยานิพนธ์ครุ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์,

วันเพ็ญ วิโรจน์เจริญวงศ์. (2559). "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศและการรับรู้ความสามารถของ
ตนเอง ด้านอินเทอร์เน็ต." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะ
เทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ,

วิจารณ์ พานิช. (2555). วิธีสร้างการเรียนรู้ เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: ตาตาพับลิเคชัน
จำกัด.

วิทยากร เชียงกุล. (2559). รายงานสถานะการศึกษาไทย ปี 2557/2558 จะปฏิรูปการศึกษาให้ทัน
โลกในศตวรรษที่ 21 อย่างไร. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.

วิลาวัลย์ ดาราฉาย. (2554). "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 2-3." สารนิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

- วิลาวัลย์ แสนเผ่า. (2555). "ปัจจัยทางการบริหารที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในโรงเรียน อาชีวศึกษาเอกชน เขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย,
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2538). การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องอาชีพ : ตัวแปรที่น่าสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน. **วารสารจิตวิทยา** 2, 1: 97-109.
- ศรสลัก นิมบุตร. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์**, 15, 1: 72-86.
- ศิริญา ชมขุนทดและคณะ. (2557). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของ ครอบครัวต่อความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจ ไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชาย. **วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา** 9, 1(มกราคม - มิถุนายน 2557).
- ศิริพรรณ ศิริบุญนาม. (2559). "การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจ เกี่ยวกับประเด็นปัญหาทางวิทยาศาสตร์กับสังคม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น." ปรินญาปรัชญาดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). "การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว.W กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). **การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สรวงพร กุศลสง และมนสิข สิริสมบุญ. (2560). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมยุทธวิธีการรู้คิด สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. **วารสารศึกษาศาสตร์** 19, 1 (มกราคม - มีนาคม).
- สังวรรณ ังคระโทก และคณะ. (2559). **การพัฒนาเครื่องมือวัดและประเมินเมตาคอนิชั่นของนักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา**. กรุงเทพฯ: สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ
- สันติรัฐ นันสะอาจ. (2554). "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาวิชาเครื่องมือกลและซ่อมบำรุง ในวิทยาลัยเทคนิค สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 5 และภาคเหนือ 3." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต สาขาครุศาสตร์

มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
ธนบุรี,

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). **แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับระดับ**

มัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). **การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการ**

พัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2561). **ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา**

Education Management Information System: EMIS. ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียน สังกัด
สพม. เขต 37(แพร่-น่าน). เข้าถึงเมื่อ 7 มิถุนายน เข้าถึงได้จาก

http://data.boppobec.info/emis/school.php?Area_CODE=101706

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2555). **แผนยุทธศาสตร์การแนะแนวระดับการศึกษาขั้น**

พื้นฐาน ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11(พ.ศ. 2555 - 2559).

กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.

สีสหวาด ไชยสมบัติ. (2560). "การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ช่วงยนต์ โดยใช้

ทฤษฎีคอนสตรัคชันนิสซึมผสมผสานแนวคิดเมตาคอกนิชัน สำหรับนักเรียนระดับ

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นกลาง." วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิจัยหลักสูตรและการ
เรียนการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร,

สุกัญญา เลิศประเสริฐ. (2556). "ความสนใจในการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3."

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

สุกัลยา พรหมเอื้อ. (2550). "การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทางการศึกษาและอาชีพของ

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3." สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

สุขุม เฉลยทรัพย์ และคณะ. **เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อชีวิต**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์

หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

สุวิทย์ เมษินทรีย์และคณะ. (2557). **โครงการวิจัยเรื่อง การกำหนดแนวทางการพัฒนาการศึกษาไทย**

กับการเตรียมความพร้อมสู่ศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ.

เสาวลักษณ์ บุญจันทร์. (2558). "ศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่องกฎของไซน์และโคไซน์ ที่สอนโดยใช้กระบวนการคิดเชิงเมตาคอกนิชัน."

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาคณิตศาสตร์ศึกษา คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

- อมรรัตน์ อุ่นจิตร. (2547). "ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามแบบพุทธิ
ปัญญาสารสนเทศต่อการพัฒนาการรู้คิดแห่งตนและความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพ
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลป
ศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
อรนุช บุญเกษ. (2553). "ผลการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถ
ในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมแพศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,
อัญชลี ทาวรรณ. (2555). "ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้ปกครองในการส่งบุตรหลานเข้า
เรียนโรงเรียนเอกชนในเขตพื้นที่อำเภอไชยปราการ และศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
ของผู้ปกครองในการส่งบุตรหลานเข้าเรียนโรงเรียนเอกชนในเขตพื้นที่อำเภอไชยปราการ
จังหวัดเชียงใหม่." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย,
อัสมา มีอลี. (2559). "ผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์ทางอภิปัญญาและปัญหาปลายเปิดที่มีต่อ
ความสามารถในการใช้กลยุทธ์อภิปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 2."
วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,
อุษณีย์ แจ่มใส. (2551). "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต."
วิทยานิพนธ์บริการธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร,

ภาษาอังกฤษ

- Bacow Pincus Ehrenreich & Brody. (2009). The metacognitions questionnaire for
children: Development and validation in a clinical sample of children and
adolescents with anxiety disorder. **Journal of anxiety disorders**, 23(6).
- Baldwin N. E. (1998). "The effect of a career Development course on the career self-
efficacy and vocational identity of community college students." Ed.D degree of
theGeorgeWashington University,
- Bandura A. (1977). **Social Cognitive Theory**. NJ: Prentice-hall.
- Bandura A. (1986). **Social foundations of thought and action : A social cognitive**

theory. NJ: Prentice-Hall.

Bandura A. (1997). **Personal efficacy in psychobiologic functioning.** Milano: Franco Angeli.

Bandura A. **Self-efficacy: The exercise of control.** USA: W.H. Freeman and Company.

Bandura A. O'Leary A. Taylor C. B. Gauthier J. & Gossard D. (1987). Perceived self-efficacy and pain control: Opioid and nonopioid mechanisms. **Journal of Personality and Social Psychology**, 53, 563-571.

Bandura, A. and Cervone, D. (1986). **Differential Engagement of Self-Efficacy and Intrinsic inCognitive Motivation.** Organizational Behavior and Human Decision Process.

Brown, A. L., Bransford, J. D., Ferrara, R. A., & Campione, J. C. (1983). **Learning, remembering and understanding.** In P. H. Mussen (Ed.), Handbook of psychology (Vol. III, pp. 77–166). New York: Wiley.

Betz, N. E. (1992). **Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory.** The Career Quarterly.

Beyer, Barry K. (1987). **Practical strategies for the teaching of thinking.** Boston: Allyn and Bacon.

Beyer, Barry K. (1997). **Improving Student Thinking : a Comprehensive Approach.** Boston : Allyn and Bacon

Beyth – Marom; et. Al. (1991). **Teaching Decision making to adolescent: A critical Review.**

J Baon & R. V. Brown (Eds). **Teaching Decision making to adolescent.** NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about Worry and Intrusions: The MetaCognitions Questionnaire and Its Correlate. **Journal of Anxiety Disorders** 11, 279- 296.

David I. Cleland and William Richard King, (1975). **Systems Analysis and Project Management.** New York: McGraw-Hill.

- Erikson, Erik H. (1968). **Identity, Youth, and Crisis**. New York: W.W. Norton
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring. **American Psychologist** 34, 10: 906-911.
- Flavell, J. H. (1985). **Cognitive Development**. New Jersey: Prentice-Hall.
- Gelatt, H. B. (1962). Decision-making: A conceptual frame of reference for counseling. **Journal of Counseling Psychology** 9, 3: 240–245
- Lester et al. (1989). **The Role of Metacognition in Mathematical Problem Solving: A Study of Two Grade Seven Classes**. Final Report of a Project of the **Mathematics Education Development Center**. School of Education, Indiana University, Bloomington.
- Lee, C. and Bobko, P. (1994). **Self-Efficacy Beliefs: Comparison of Five Measures**. **Journal of Applied Psychology** 79: 364-369.
- Luthans, F., Avolio, B. J., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. **Personnel Psychology** 60, 3: 541-572.
- Luthans, F. & Youssef, C. M., Avolio, B. J. (2007). **Psychological capital: Developing the human competitive edge**. Oxford, UK: Oxford University Press
- O'Neil & Abedi (1996). Reliability and Validity of a State Metacognitive Inventory: Potential for Alternative Assessment. **The Journal of Educational Research** 89, 4:234-245.
- Pintrich, P (2002). The Role of Metacognitive Knowledge in learning, Teaching, and Assessing. **Theory into Practice** 41: 219-226.
- Roger A. Kaufman, **Systems Approaches to Education : Discussion and Attempted Integration**, New York : Harper & Row.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing Metacognitive Awareness. **Contemporary Educational Psychology** 19: 460-475.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (1994). Self-regulation of learning and

performance: Issues and educational applications. **Educational Psychologist** 32, 4: 307-308.

Schunk, D. (2000). **Learning theories: An educational Perspective**. (2nd ed). New Jersey: Prentice- Hall, Inc

Slavin, Robert E. (2003). **Educational Psychology**. John Hopkins University

Spada, M.M., Mohiyeddini, C, a Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the Metacognitions Questionnaire. **Personality and Individual Differences** 45: 238-242.

Simon H., 1997. **The New Science of Management Decision** (New York: Harper&Row, 53.

Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. **Journal of vocational behavior** 22, 1: 63-81.

World Health Organization. (1997). **Life skills education for children and adolescences in school**. Geneva: Programme on Mental Health.







รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน,
แบบวัดทักษะการตัดสินใจ และแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กันยารัตน์ สอาดเย็น | รองหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา |
| 2. ดร.ก่อการ ไชยสงคราม | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1 |
| 3. นางญาดา กาป้อง | ครู ชำนาญการพิเศษ ประจำกลุ่มสาระการ
เรียนรู้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว |



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน



(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 1-3

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ค่านิยมเป็นสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและเป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นการตระหนักรู้และพัฒนาค่านิยมของตนให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนได้เต็มตามศักยภาพ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

- 2.1 ประเมินค่านิยมในการดำเนินชีวิตของตน
- 2.2 เลือกแนวทางการพัฒนาตนให้สอดคล้องกับค่านิยมอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์
- 2.3 ประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องค่านิยมในชีวิตประจำวันได้

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 ค่านิยมที่นักเรียนให้ความสำคัญ
- 3.2 แนวทางการพัฒนาตนให้สอดคล้องกับค่านิยมอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

กลยุทธ์ข้อที่ 1) ขั้นการเตรียมความพร้อม

4.1 ครูกระตุ้นความสนใจโดยให้ข้อมูลว่ากิจกรรมวันนี้เป็นกิจกรรมที่จำเป็นอย่างมากที่ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจถึงความสำคัญของความคิด ความเชื่อของนักเรียนที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิต โดยมีการเลือกสุ่มตัวอย่างนักเรียน 3-5 คน เพื่อสอบถามความคิดเห็นเบื้องต้นว่า นักเรียนคิดว่า “ความคิดหรือความเชื่อของคนแต่ละคน ส่งผลต่อการตัดสินใจหรือการดำเนินชีวิตอย่างไร”

4.2 เมื่อนำนักเรียนเข้าสู่บทเรียนด้วยคำถามชวนคิดเสร็จแล้วครูนำเสนอข้อมูลค่านิยม

4.3 ครูนำเสนอเรื่อง ชีวิตในทะเลทราย ประกอบสื่อ PowerPoint โดยเสนอที่ละสถานการณ์ แล้วให้นักเรียนวางแผนทางความคิดและเตรียมพร้อมตัดสินใจเลือก พร้อมระบุเหตุผลโดยเขียนตอบในใบงาน ทำเช่นนี้จนครบทุกสถานการณ์

4.4 ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนคิดและอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับประเด็นต่างๆเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้แก่

- มีใครบ้างที่เลือกสัตว์ตัวเดียวกัน แต่มีเหตุผลที่แตกต่างกัน เพราะเหตุใด
- เหตุผลที่แตกต่างกันของเพื่อนๆ แต่ละคน ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้

อะไรบ้าง

4.5 ครูเสนอแนะข้อมูลเพิ่มเติม (แนวทางการอธิบาย: แต่ละคนมีการแสดงเหตุผลเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจของตนเอง เหตุผลที่สนับสนุนการตัดสินใจเกิดจากความคิดความเชื่อที่คนเรายึดถือและให้ความสำคัญ และลักษณะของเหตุผลในการเลือกหรือไม่เลือกสิ่งใด มาจากการประเมินคุณค่าของสิ่งนั้น)

4.6 หลังจากนั้นครูให้โอกาสนักเรียนเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจเลือกในใบงานเรื่องชีวิตในทะเลทราย อีกครั้ง และสุ่มตัวอย่างให้นักเรียนนำเสนอว่าเปลี่ยนแปลงหรือเหมือนเดิมและมีเหตุผลการตัดสินใจอย่างไร

4.7 ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการตัดสินใจของนักเรียนในครั้งที่ 2 ว่า หลังจากการไตร่ตรองแล้วถ้าหากนักเรียนยังยืนยันการตัดสินใจด้วยเหตุผลเดิมไม่เปลี่ยนแปลง แสดงว่านักเรียนมีความชัดเจนในสิ่งที่ตนเองยึดถือ ซึ่งสิ่งนี้เรียกว่า ค่านิยม

2) ขั้นการทบทวนความรู้เดิม

4.8 ครูให้นักเรียนแต่ละคน เล่าหรืออธิบายความหมาย คำว่า ค่านิยม จากความรู้หรือประสบการณ์เดิมที่ตนเองเคยรับรู้มา เพื่อให้รับทราบว่ามีพื้นฐานความรู้เรื่องดังกล่าวอย่างไรบ้าง

4.9 ให้นักเรียนชมสื่อ PowerPoint เรื่อง ค่านิยมสากล Living Values Education ครูอธิบายและให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

4.10 หลังจากนั้นให้นักเรียนสรุปร่วมกัน สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากกิจกรรมเพื่อเชื่อมโยงไปสู่การรับความรู้ใหม่ เกี่ยวกับเรื่องค่านิยม ได้มากยิ่งขึ้น (แนวคิดในการสรุป: ค่านิยมคือความรู้สึกพอใจ เพราะเห็นประโยชน์ และให้คุณค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนยึดมั่นเป็นความคิด ความเชื่อ และเลือกปฏิบัติตาม ซึ่งแต่ละคนมีค่านิยมที่แตกต่างกันได้ตามประสบการณ์และการเรียนรู้ การมีค่านิยมต่างกันทำให้คนมีความเชื่อ ความศรัทธาต่างกัน และเมื่อค่านิยมต่างกันก็ทำให้คนมีพฤติกรรมต่างกัน สุดท้ายค่านิยมมีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลเสมอ)

ชั่วโมงที่ 2

3) ขั้นการต้องการความรู้ใหม่

4.11 ครูทบทวนความหมายและความสำคัญของค่านิยมพอสังเขปจากชั่วโมงที่ผ่านมาให้นักเรียนทราบพร้อมทั้งอธิบายถึงขอบข่ายของค่านิยมว่า ในชีวิตคนเรามีแนวคิด ความเชื่อ ในการดำเนินชีวิตอีกหลายด้านให้เราได้นำมาเป็นค่านิยมของตนเอง

4.12 แจกแบบสำรวจค่านิยมพร้อมกระดาษคำตอบให้นักเรียนทุกคน ครูอธิบายและแจ้งวัตถุประสงค์ในการทำแบบสำรวจ แล้วจึงให้นักเรียนทำ

4.13 ครูอธิบายวิธีการตรวจแบบสำรวจ การวิเคราะห์คะแนน และการจัดเรียงอันดับค่านิยมที่นักเรียนให้ความสำคัญ และบันทึกผลลงในใบงาน

4.14 ครูนำเสนอภาพที่สะท้อนสังคมหรือค่านิยม และให้นักเรียนเลือกภาพที่นักเรียนต้องการด้วยตนเอง 1 ภาพ

4.15 ให้นักเรียนอธิบายว่าภาพที่นักเรียนได้สะท้อนค่านิยมอะไรบ้าง โดยให้นักเรียนค้นคว้าเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต และให้นักเรียนเขียนค่านิยมที่นักเรียนได้จากการวิเคราะห์รูปภาพลงในใบงาน เรื่อง ค่านิยมของฉัน

ชั่วโมงที่ 3

4) ขั้นการสะท้อนคิด

4.16 ครูทบทวนเรื่องค่านิยมและชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมวันนี้ เพื่อให้ นักเรียนร่วมกันสะท้อนความคิดและความเชื่อ โดยให้นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 5 -6 คน เพื่อระดมสมองจากหัวข้อดังกล่าว โดยมีกระดาษและปากกาแจกให้แต่ละกลุ่ม ตามประเด็นดังนี้

- รู้สึกอย่างไรกับการจัดอันดับค่านิยมของตนเองและคนอื่นๆ เพราะอะไร
- การรับรู้ว่าสิ่งใดสำคัญสำหรับเราและสิ่งใด ไม่มีความสำคัญสำหรับเรามี

ประโยชน์หรือไม่ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

- นักเรียนคิดว่าค่านิยมของนักเรียนนั้น สามารถนำไปพัฒนาเป็นหลักการในการใช้ชีวิตประจำได้อย่างไรบ้าง

5) ขั้นการประเมินผลและการนำไปใช้

4.17 ครูให้นักเรียนแต่ละคนเขียนประเมินตนเองว่า ตนเองนั้นมีความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมของชีวิต อยู่ในระดับใดบ้าง (ดีมาก ปานกลาง น้อย) เพราะเหตุใด และให้บอกถึงแนวทางพัฒนาในการตนเองที่สอดคล้องกับค่านิยมที่ตนเองมีว่าจะไปพัฒนาตนเองได้อย่างไรบ้างลงในใบงานเรื่อง ค่านิยมของฉันและการพัฒนาตน

4.18 ครูทำการประเมินโดยการสังเกตนักเรียนขณะทำงาน

4.19 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน (แนวคิดในการสรุป: การได้เรียนรู้และเข้าใจค่านิยมที่ตนเองยึดถือปฏิบัติทำให้เรามีเป้าหมายของชีวิต เป้าหมายชีวิตเป็นสิ่งจูงใจให้เราขับเคลื่อนตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ เป็นความคิด ความเชื่อของแต่ละบุคคล ไม่สามารถประเมินว่าผิด หรือถูก แต่สำคัญที่วิธีการจะบรรลุค่านิยมของตนต้องเป็นวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าชีวิต และให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป นอกจากนี้หากเราปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมค่านิยมก็จะเป็นส่วนช่วยสำคัญในการพัฒนาชีวิตเราอีกด้วย)

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 สื่อ PowerPoint เรื่อง ชีวิตในทะเลทราย

5.2 ใบงานเรื่อง ชีวิตในทะเลทราย

5.3 เอกสารอ่านประกอบสำหรับครูเรื่อง “สถานการณ์สมมติชีวิตในทะเลทราย”

5.4 สื่อ PowerPoint เรื่อง ค่านิยมสากล Living Values Education

5.5 แบบสำรวจค่านิยมในการดำเนินชีวิต

5.6 การ์ดภาพสะท้อนสังคม

5.7 ใบงานเรื่อง เรื่อง ค่านิยมของฉัน

5.8 ใบงานเรื่อง ค่านิยมของฉันและการพัฒนาตน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น และส่งผลงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจสอบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอก/เขียนแนวทางการพัฒนาตนเองตามค่านิยมอย่างเหมาะสมได้ครบตามที่กำหนด
ไม่ผ่าน	เขียนแนวทางการพัฒนาตนเองตามค่านิยมอย่างเหมาะสมไม่ครบตามที่กำหนด



สถานการณ์สมมติ ชีวิตในทะเลทราย

*คุณกำลังหลงทางอยู่ในทะเลทราย โดยมีสัตว์ 5 ตัว คือ สิงโต วัว ม้า แกะ และลิง อยู่เป็นเพื่อน แต่การจะหาทางออกจากที่นี่ได้ คุณต้องเสียสละเพื่อนออกไป 1 ตัว คุณจะเลือกสัตว์ตัวไหน ?

*คุณเหลือเพื่อน 4 ตัวที่ต้องร่วมทางกันไป เมื่อมองไปข้างหน้า คุณเห็นทะเลทรายอันกว้างขวาง กว้างใหญ่กำลังถูกแสงแดดแผดเผา ไอแดดระยิบระยับมองเห็นเป็นระยะทางยาวสุดสายตา จะทำยังไงดี มองไปที่ไหน ก็มีแต่ทราย.....ทราย.....ทราย.....อาหารก็เหลือน้อยเต็มที่ทำให้คุณคิดขึ้นได้ว่าถ้าจะมีชีวิตรอดออกไปจากที่นี่คุณต้องเลือกเพื่อนออกไปอีก 1 ตัว คราวนี้คุณจะเลือกไม่นำสัตว์ตัวใดไปด้วย?

*ตอนนี้คุณเหลือเพื่อนร่วมชะตากรรมอยู่ 3 ตัว ทั้งหมดตั้งหน้าตั้งตาเดินต่อไป เพื่อหาแหล่งน้ำท่ามกลางทะเลทรายที่ร้อนระอุ และแล้วคุณก็ได้พบโอเอซิสแต่ก็ต้องผิดหวัง เพราะโอเอซิสแห่งนี้ น้ำแห้งขอด ไม่มีเลยสักหยด

โธ่...ทำไมถึงโชคร้ายขนาดนี้นะ คุณเหลือบมองเพื่อนทั้งสามตัว พลังคิดว่ามันไม่มีทางเลือกแล้ว จำเป็นที่จะต้องเลือกไม่นำเพื่อนอีก 1 ตัวไปด้วย เพื่อให้มีน้ำที่เหลือน้อยนิดพอสำหรับชีวิตที่เหลืออยู่ ตอนนี้ถึงเวลาที่ต้องตัดสินใจแล้วว่า คุณจะเลือกสัตว์ตัวไหน?

*ขณะนี้คุณก็มีกันแค่ 3 ชีวิตกลางทะเลทราย ที่พากันเดินไปเรื่อย ๆ ทันใดนั้นคุณก็เห็นเส้นขอบฟ้าอยู่ตรงหน้า ซึ่งแสดงว่าคุณและเพื่อน ๆ เห็นหนทางที่จะหลุดออกจากทะเลทรายแห่งได้แล้ว แต่ว่าอาหารและน้ำมีเหลือพอสำหรับ 2 ชีวิตเท่านั้น เพราะฉะนั้นโอกาสสุดท้ายของคุณคือ พาเพื่อนเพียง 1 ตัวไปด้วย แล้วปล่อยอีกตัวหนึ่งไว้กลางทะเลทราย คำถามคือ คุณจะพาสัตว์ตัวไหนไปกับคุณและสัตว์ตัวไหนที่ไม่ถูกเลือกไปด้วยกัน ?

ที่มา: แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโรงเรียนสตรีวิทยา

ความหมายของสถานการณ์ “ชีวิตในทะเลทราย” ดังนี้

ทะเลทราย คือตัวแทนอุปสรรค ความยากลำบาก

สัตว์ คือตัวแทนของสิ่งต่อไปนี้

สิงโต แทน ความภาคภูมิใจ

ลิง แทน ลูกๆ ของคุณ

แกะ แทน มิตรภาพ ความสัมพันธ์ฉันเพื่อน

วัว แทน ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์

ม้า แทน อารมณ์ ความรู้สึก กิเลสตัณหา

เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค ความทุกข์ยาก คุณจะยอมเสีย สิ่งเหล่านี้เพื่อแลกเปลี่ยนกับการหลุดพ้นความยากลำบาก ตามลำดับ และสัตว์ตัวสุดท้ายที่เหลืออยู่ คือ ตัวแทนของสิ่งที่คุณยึดมั่นมากที่สุด ซึ่งคุณยอมเสียสละทุกอย่าง เพื่อรักษามันไว้กับตัวคุณ

ที่มา: แผนการจัดการกิจกรรมแนะแนวโรงเรียนสตรีวิทยา



ใบงานกิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรมค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต ม. 5

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.5/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ชีวิตในทะเลทราย

คำชี้แจง ให้นักเรียนชมสื่อภาพนิ่ง และฟังสถานการณ์สมมติ “ชีวิตในทะเลทราย” จากนั้นตอบคำถาม ดังนี้

1. การตัดสินใจและเหตุผลการเลือก

ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
สัตว์ที่ตัดสินใจเอาออก คือ..... เหตุผลคือ.....	สัตว์ที่ตัดสินใจเอาออก คือ..... เหตุผล คือ.....
ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
สัตว์ที่ตัดสินใจเอาออก คือ..... เหตุผลคือ.....	สัตว์ที่ตัดสินใจเอาออก คือ..... เหตุผล คือ..... สัตว์ที่ตัดสินใจเก็บไว้ คือ..... เหตุผล คือ.....

2. เมื่อนักเรียนฟังเหตุผลที่กลุ่มร่วมกันอภิปราย แล้วคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจเลือกใหม่ หรือยังคงการเลือกเดิม เพราะอะไร

.....

3. สิ่งที่นักเรียนยึดถือในการในการตัดสินใจเลือกกระทำ คือ

.....

PowerPoint เรื่อง ค่านิยมสากล Living Values Education

LIVING VALUES EDUCATION

ค่านิยมสากล

COOPERATION ความร่วมมือ



ความร่วมมือ

ความร่วมมือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อผู้คนทำงานร่วมกัน มีเป้าหมายเดียวกัน
เมื่อมีความปรารถนาร่วมกันจะเกิดความร่วมมือและความรู้สึกและการกระทำที่เป็น
อันหนึ่งอันเดียวกัน

ในการร่วมมือจำเป็นต้องรู้ว่าจะทำอะไรที่ต้องการ บางครั้งต้องการแนวคิด บางครั้ง
เราฟังความคิดเห็นไป บางครั้งต้องการผู้นำและบางครั้งต้องการผู้ตาม
ร่วมมืออยู่ภายใต้หลักการเคารพซึ่งกันและกัน การยอมรับ และความรัก โดยระหนักถึง
คุณค่าของผู้อื่น ความกล้าหาญ ความใส่ใจ ความทวิงโยและการแบ่งปันก็เป็นรากฐาน
สำหรับความร่วมมือ

SIMPLICITY ความเรียบง่าย



ความเรียบง่ายเป็นธรรมชาติ และเป็นความธรรมดา

ความเรียบง่ายคือการเรียนรู้จากโลกรอบตัว

ความเรียบง่ายอยู่ในปัจจุบันและไม่ทำให้สิ่งต่างๆซับซ้อน

ความเรียบง่ายคือความสุขทางจิตใจและสติปัญญา ความเรียบง่ายสอนให้รู้จักสิ่งที่มี – และ

ใช้มันอย่างรู้คุณค่าโดยคำนึงถึงคนรุ่นหลัง

ความเรียบง่ายคือการชื่นชมสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิต

PEACE สันติภาพ



สันติภาพ ไม่ใช่แค่เพียงการปราศจากสงคราม
 สันติภาพคือการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่มุ่งร้ายต่อกัน
 ถ้าทุกคนในโลกอยู่กันอย่างสันติโลกนี้ก็จะเกิดสันติภาพ
 สันติภาพคือจิตใจที่สงบและผ่อนคลาย เป็นจากความสงบภายใน
 “สันติภาพต้องเริ่มที่ตัวเรา
 ด้วยการไตร่ตรองอย่างเงียบ ๆ และจริงจังเกี่ยวกับความหมายของสิ่งนี้จะ
 พบวิธีใหม่ ๆ และสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจมิตรภาพและความ
 ร่วมมือระหว่างทุกคน”

LOVE ความรัก



ฉันเก่งและน่ารัก - คุณก็เช่นกัน
 เมื่อเต็มไปด้วยความรักก็ไม่มีพื้นที่สำหรับความโกรธ
 ความสัมพันธ์ของเราดีขึ้นได้ด้วยความรัก การให้สิ่งดีกับผู้อื่นคือการแจกจ่ายความรัก
 ความรักเกิดขึ้นได้ง่ายๆด้วยความรู้สึกมั่นคงภายในใจ
 ความรักคือความห่วงใย ความรักคือการแบ่งปัน ความรักคือความเชื่อใจ

HUMILITY ความอ่อนน้อมถ่อมตน



ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ การไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ผู้อื่น
 ทราบเพื่อข่มผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด การไม่โอวดดี เยอหยิ่งจองหอง แต่แสดงตนอย่างสงบ
 เสถียร

ความอ่อนน้อมถ่อมตนทำให้คน ๆ หนึ่งเป็นใหญ่ในหัวใจของคนจำนวนมาก
 ความถ่อมตัวสร้างจิตใจที่เปิดกว้าง ความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นช่วยให้เราเห็น รู้เขา รู้เรา
 เห็นทั้งข้อดีข้อเสียของคนอื่น

HONESTY ความซื่อสัตย์



ความซื่อสัตย์เป็น แสดงถึงความจริงใจ ความตรงไปตรงมา พร้อมด้วยความประพฤติตรง ตลอดจนการงดเว้นการโกหก การคิดโกง หรือการลักขโมย เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น ความซื่อสัตย์ยังหมายถึงความน่าไว้วางใจ ความกล้าดี ความเป็นธรรม และความบริสุทธิ์ใจอีกด้วยมิตรภาพและความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นจากความซื่อสัตย์

HAPPINESS ความสุข



ความรักและใส่ใจที่สงบ นำความสุขมาให้
ความสุขคือสภาวะของความสงบที่ไม่มีความวุ่นวายหรือความ
เมื่อมีความรู้สึกมีความหวังก็มีความสุข
ความปรารถนาดีสำหรับทุกคนให้มีความสุขภายใน
ธรรมชาติของความสุขเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อคนหนึ่งพอใจกับการ คิดพูด ทำ ในสิ่งที่
ดีของตัวเอง ความสุขก็เกิดขึ้น

FREEDOM อิสระภาพ



อิสระภาพอยู่ในจิตใจและหัวใจ อิสระภาพคือของขวัญอันล้ำค่า
คืออิสระที่มาพร้อมสิทธิและความรับผิดชอบ
มีเสรีภาพเต็มที่ ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน
ประชาชนทุกคนมีอิสระ ในการทำ พูด คิด ได้ได้อย่างเสรี แต่ต้องเคารพสิทธิของผู้อื่น

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.5/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจค่านิยมในการดำเนินชีวิต

พัฒนาจากแบบสำรวจค่านิยม Proper Use of the Schwartz Value Survey

Prof. Shalom H. Schwartz Compiled by Rome Littrell,

แปลโดย รศ.ดร.สมชนก ภาสกรจรัส

(crossculturalcentre@yahoo.com, 12 July 2008)

ค่านิยม คือ ความรู้สึกพอใจและให้คุณค่าต่อสิ่งที่ตนเองเชื่อ ยึดถือ และปฏิบัติตามความเชื่อ นั้นอย่างสม่ำเสมอ ค่านิยม เป็นความคิดความเชื่อที่ก่อให้เกิดการกระทำ ค่านิยมของแต่ละคนต่างกัน บางคนอาจคิดว่าความอิสระมีความสำคัญมากกว่าความมั่นคง หรือการกระทำประโยชน์ให้สังคมมีค่ามากกว่าการมีอำนาจ และค่านิยมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีสถานการณ์ เหตุผล ความต้องการ ความคิด และจุดมุ่งหมายในชีวิตเปลี่ยนไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณารายชื่อค่านิยมและคำต่อท้ายค่านิยมในวงเล็บ (ซึ่งแต่ละอันเป็นการอธิบายที่อาจช่วยให้เกิดความเข้าใจความหมายของแต่ละข้อได้ดี) ในหน้าถัดไป และ

1. ให้นักเรียนถามตัวเองว่า “ค่านิยม (values) อะไรที่สำคัญต่อตัวนักเรียน ซึ่งใช้เป็นหลักในการนำชีวิตของนักเรียน?”

2. ให้นักเรียนประเมินว่าค่านิยมแต่ละอันนั้นสำคัญขนาดไหนต่อนักเรียนที่เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์ประเมินดังต่อไปนี้

0 หมายถึง ค่านิยมไม่สำคัญเลย ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหลักการในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

3 หมายถึง ค่านิยมสำคัญ

6 หมายถึง ค่านิยมสำคัญมาก

คะแนนยิ่งสูงขึ้น (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6) ก็หมายความว่าค่านิยมนั้นยิ่งสำคัญมากขึ้น ต่อหลักการดำเนินชีวิตของนักเรียน

การประเมินแบบพิเศษ

-1 สำหรับประเมิน ค่านิยมที่ขัดต่อหลักการที่เป็นแนวทางของนักเรียน

7 สำหรับประเมิน ค่านิยมที่สำคัญมากที่สุดที่เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของ

นักเรียน

โดยปกติแล้ว คนทั่วไปพบว่ามิไม่เกิน 2 ค่านิยมที่จะเป็นหลักการในดำเนินชีวิต

ในช่วงว่างก่อนหน้าค่านิยมแต่ละอัน กรุณาเขียนตัวเลข (-1,0,1,2,3,4,5,6,7) เพื่อบ่งบอกความสำคัญของแต่ละค่านิยมต่อตัวคุณ พยายามแยกแยะให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ระหว่างค่านิยมต่างๆ พยายามใช้ตัวเลขทุกตัวเพื่อแสดงถึงระดับความสำคัญที่ต่างกัน ตัวเลขเหล่านี้ใช้กี่ครั้งก็ได้

โปรดอ่านคำชี้แจงและปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ก่อนที่นักเรียนจะเริ่มทำให้อ่านข้อความของแต่ละค่านิยมทั้ง 57 รายการ ตามรายการข้างล่าง
2. เลือกค่านิยมที่สำคัญมากที่สุดสำหรับนักเรียน โดยประเมินความสำคัญของค่านิยมนั้นด้วยตัวเลขที่มากที่สุด คือ 7
3. เลือกค่านิยมที่ตรงกันข้ามกับค่านิยมที่นักเรียนให้ความสำคัญมากที่สุด และให้คะแนนเป็น -1 (ถ้าไม่มีค่านิยมชนิดนี้ เลือกค่านิยมที่สำคัญน้อยที่สุดสำหรับนักเรียนและประเมิน 0 หรือ 1 ตามความสำคัญของค่านิยม)
4. ประเมินคุณค่าของแต่ละค่านิยมที่เหลือตามรายการเหลือ ตามมาตราส่วนประเมินค่า

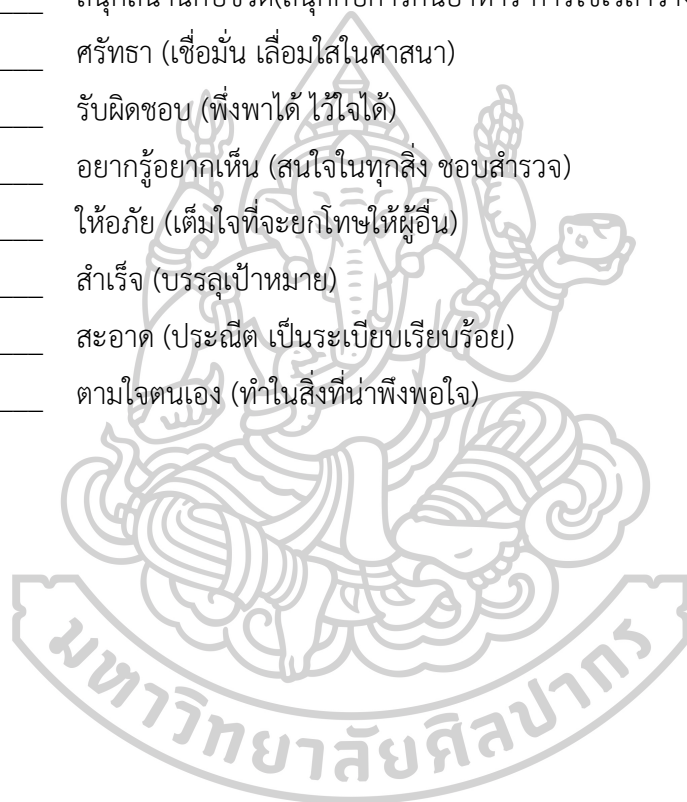
ขัดแย้งกับค่านิยมของฉัน	ไม่สำคัญ		สำคัญ			สำคัญมาก		สำคัญมากที่สุด
-1	0	1	2	3	4	5	6	7

ในฐานะที่เป็นหลักการในการดำเนินชีวิตของฉัน ค่านิยมนี้...

- 1 _____ ความเท่าเทียมกัน (โอกาสที่เท่าเทียมกันสำหรับทุกคน)
- 2 _____ ความสอดคล้องกลมกลืนภายใน (ความสงบในจิตใจของตนเอง)
- 3 _____ อำนาจทางสังคม (การควบคุม มีอำนาจเหนือผู้อื่น)
- 4 _____ ความพอใจ (การทำตามความปรารถนา)
- 5 _____ อิสรภาพ (อิสรภาพทางการกระทำและความคิด)
- 6 _____ ชีวิตที่เน้นจิตใจ (ให้ความสำคัญกับเรื่องจิตใจมากกว่าเรื่องวัตถุ)
- 7 _____ ความรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่ง (รู้สึกว่าคุณอื่นเอาใจใส่ในตัวเรา)
- 8 _____ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม (ความมีเสถียรภาพของสังคม)
- 9 _____ ชีวิตที่ตื่นเต้น (ประสบการณ์ที่เร้าใจ)
- 10 _____ ความหมายในชีวิต (ความมุ่งหมายในชีวิต)
- 11 _____ ความสุขภาพ (อ่อนโยน มีกิจกรรมารยาทที่ดี)
- 12 _____ ความมั่งคั่ง (มีทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง)

- 13 _____ ความมั่นคงของประเทศชาติ (การปกป้องประเทศชาติจากศัตรู)
- 14 _____ การเคารพตนเอง (ความเชื่อในคุณค่าของตนเอง)
- 15 _____ การตอบแทนการกระทำของผู้อื่น (การหลีกเลี่ยงการเป็นหนี้ผู้อื่น)
- 16 _____ ความคิดสร้างสรรค์ (ความเป็นเอกลักษณ์ การจินตนาการ)
- 17 _____ โลกที่มีสันติภาพ (ปราศจากสงครามและความขัดแย้ง)
- 18 _____ การเคารพในธรรมเนียม ประเพณี (รักษาขนบธรรมเนียม ประเพณีที่มีมาช้านาน)
- 19 _____ ความรักแบบเนื้อคู่ (ความรู้สึกรัก และผูกพันอย่างลึกซึ้งต่อผู้อื่น)
- 20 _____ วินัยแห่งตนเอง (การควบคุมตนเอง และอดทนต่อสิ่งล่อใจได้)
- 21 _____ ความเป็นส่วนตัว (สิทธิของการมีโลกส่วนตัว)
- 22 _____ ความมั่นคงปลอดภัยของครอบครัว (ความปลอดภัยของผู้เป็นที่รัก)
- 23 _____ การได้รับการยอมรับของสังคม (การยอมรับนับถือจากผู้อื่น)
- 24 _____ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ (การเข้ากันได้กับธรรมชาติ)
- 25 _____ ชีวิตที่หลากหลาย (ชีวิตที่เต็มไปด้วยความท้าทาย ความแปลกใหม่ และ
การเปลี่ยนแปลง)
- 26 _____ ปัญญา (ความเข้าใจในชีวิตอย่างถ่องแท้)
- 27 _____ อำนาจ (สิทธิในการนำหรือสั่งผู้อื่น)
- 28 _____ มิตรภาพที่แท้จริง (เพื่อนสนิทที่สนับสนุน เป็นกำลังใจ)
- 29 _____ โลกที่สวยงาม (ความสวยงามของธรรมชาติและศิลปะ)
- 30 _____ ความยุติธรรมของสังคม (การแก้ไขความไม่ยุติธรรม และการดูแลผู้ที่อ่อนแอ)
- 31 _____ เป็นอิสระ (พึ่งพาช่วยเหลือตนเองได้)
- 32 _____ ดำเนินสายกลาง (หลีกเลี่ยงความรู้สึกและการกระทำที่เป็นขีดสุด)
- 33 _____ จงรักภักดี (จริงใจต่อเพื่อนและกลุ่ม)
- 34 _____ ทะเยอทะยาน (ขยัน มีความมุ่งมั่น)
- 35 _____ ใจกว้าง (อดทนต่อความคิดและความเชื่อที่แตกต่าง)
- 36 _____ ถ่อมตน (ทำตัวเรียบง่าย)
- 37 _____ กล้าหาญ (แสวงหาการผจญภัย กล้าเสี่ยง)
- 38 _____ ปกป้องรักษาสิ่งแวดล้อม (อนุรักษ์ธรรมชาติ)
- 39 _____ มีอิทธิพล (มีผลต่อบุคคลและเหตุการณ์ต่าง ๆ)
- 40 _____ ยกย่องบิดามารดาและผู้อาวุโส (แสดงความเคารพ)
- 41 _____ เลือกลงเป้าหมายของตนเอง (เลือกจุดมุ่งหวังของตนเอง)
- 42 _____ สุขภาพดี (ไม่เจ็บป่วยทั้งทางกายหรือทางจิตใจ)

- 43 _____ มีความสามารถ (มีศักยภาพ ประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพ)
- 44 _____ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต (ยอมรับกับสภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต)
- 45 _____ ซื่อตรง (แท้จริง จังใจ)
- 46 _____ รักษาภาพพจน์ของตนในสังคม (รักษาหน้าตาและชื่อเสียงของตนเอง)
- 47 _____ เชื่อฟัง (รับผิดชอบต่อหน้าที่)
- 48 _____ ฉลาด (มีเหตุมีผล มีความคิด)
- 49 _____ ช่วยเหลือ มีน้ำใจ (ทำงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น)
- 50 _____ สนุกสนานกับชีวิต(สนุกกับการกินอาหาร การใช้เวลาว่าง กิจกรรมทางเพศและอื่น ๆ)
- 51 _____ ศรัทธา (เชื่อมั่น เลื่อมใสในศาสนา)
- 52 _____ รับผิดชอบ (พึงพาได้ ไว้วางใจได้)
- 53 _____ อยากรู้ อยากเห็น (สนใจในทุกอย่าง ชอบสำรวจ)
- 54 _____ ให้อภัย (เต็มใจที่จะยกโทษให้ผู้อื่น)
- 55 _____ สำเร็จ (บรรลุเป้าหมาย)
- 56 _____ สะอาด (ประณีต เป็นระเบียบเรียบร้อย)
- 57 _____ ตามใจตนเอง (ทำในสิ่งที่น่าพึงพอใจ)



วิธีการตรวจให้คะแนน

1. ให้นักเรียนรวมคะแนนที่ได้ตามกลุ่มค่านิยม และหาค่าเฉลี่ย จัดอันดับค่าเฉลี่ยตามตาราง

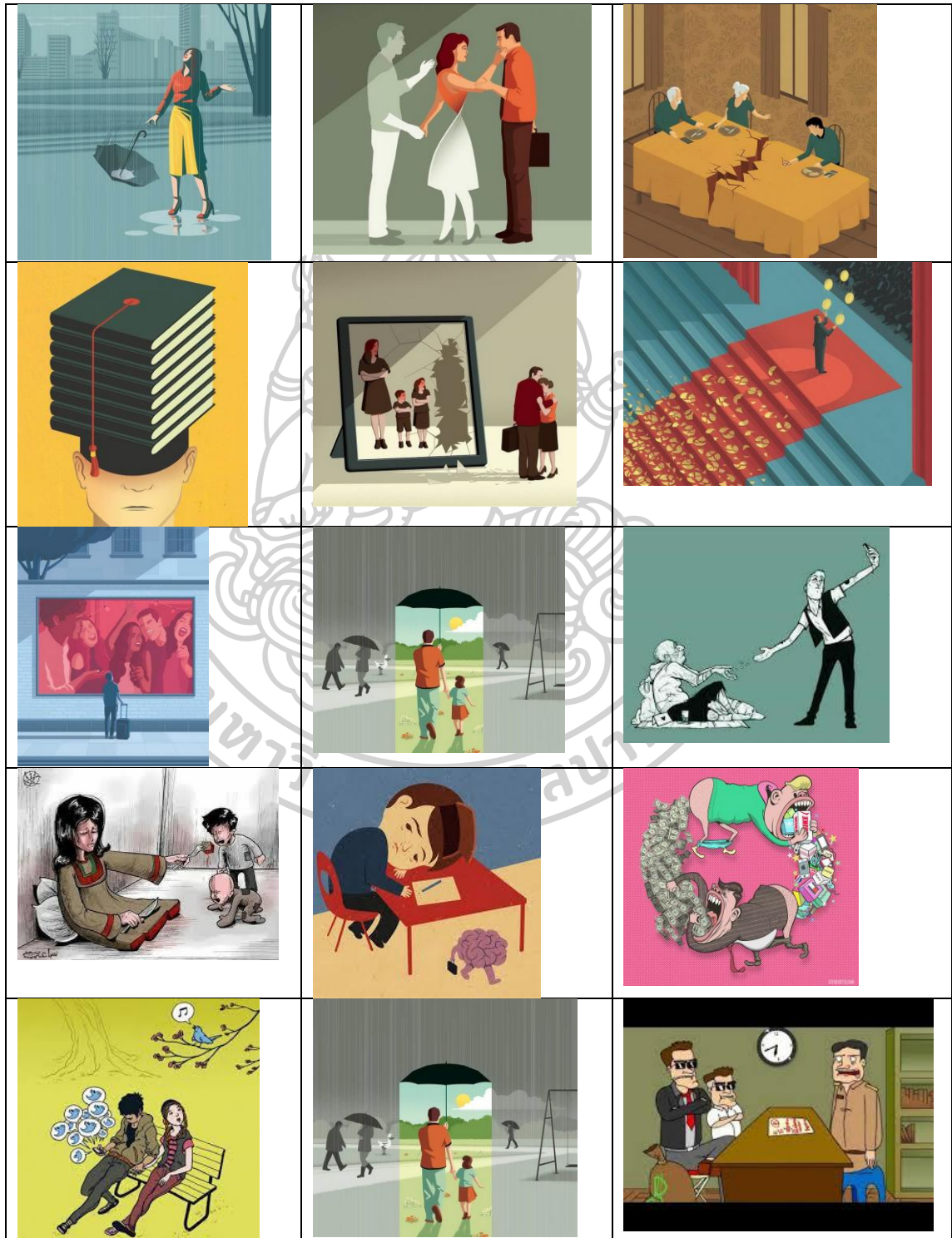
ค่านิยม	ข้อที่	คะแนน รวม	ค่าเฉลี่ย (คะแนนรวม หารด้วย จำนวนข้อ)	อันดับ
กลุ่มที่ 1 Individual level				
ด้านการคล้อยตาม	11, 20, 40, 47			
ด้านประเพณีนิยม	18, 32, 36, 44, 51			
ด้านความเมตตา	33, 45, 49, 52, 54			
ด้านการยึดหลักสากล	1, 17, 24, 26, 29, 30, 35, 38			
ด้านยึดในวิถีแห่งตน	5, 16, 31, 41, 53			
ด้านยึดความตื่นตัว	9, 25, 37			
ด้านบริโภคนิยมสุขนิยม	4, 50, 57			
ด้านความสัมพันธ์	34, 39, 43, 55			
ด้านอำนาจนิยม	3, 12, 27, 46			
ด้านมั่นคง ปลอดภัย	8, 13, 15, 22, 56			
กลุ่ม 2 Cultural level				
ด้านสำนักทางคุณธรรม	8, 11, 13, 15, 18, 20, 26, 32, 40, 46, 47, 51, 54, 56			
ด้านยึดระบบขนาน คักตินิยม	3, 12, 27, 36, 39			
ด้านความรู้	34, 37, 43, 55			
ด้านการตอบสนองทางอารมณ์	4, 9, 25, 31, 41, 50, 57			
ด้านการตอบสนองทางปัญญา	5, 16, 35, 53			
ด้านความเสมอภาค	1, 30, 33, 45, 49, 52			
ด้านความสามัคคี	17, 24, 29, 38			

2. สรุปค่านิยมที่นักเรียน ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต คือ

อันดับที่ 1

อันดับที่ 2

ภาพสะท้อนสังคม



ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.5/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ค่านิยมของฉันทนและการพัฒนาตน

ให้นักเรียนพิจารณาภาพที่นักเรียนเลือกสะท้อนค่านิยมอะไร เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

นักเรียนมีแนวทางการพัฒนาตนเองตามค่านิยมที่เลือกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง
2. แบบวัดทักษะการตัดสินใจ



แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับระดับความเชื่อมั่นของนักเรียนมากที่สุด โดยแบ่งเป็นระดับความมั่นใจ 5 ระดับ ได้แก่

ระดับ 5	หมายถึง	มั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ในระดับมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	มั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ในระดับมาก
ระดับ 3	หมายถึง	มั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	มั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ในระดับน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	มั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	ระดับความมั่นใจ				
		5	4	3	2	1
1	ฉันสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างไม่ลังเล					
4	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนามากกระทบจิตใจฉันสามารถจัดการอารมณ์ได้					
7	เป็นเรื่องปกติสำหรับฉันที่จะปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนและสังคม					
16	ฉันเชื่อว่าหากฉันเข้าใจความถนัดทางการเรียนตนเอง ฉันสามารถจะเลือกเรียนต่อสาขาที่เหมาะสมกับตนเองได้					
18	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานได้หากทำให้ผลงานออกมาดี					
20	ฉันมั่นใจว่าฉันรู้วิธีที่จะได้มาซึ่งความรู้หรือข้อมูลที่ต้องการ					

แบบวัดทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ในแต่ละข้อ และเขียนอธิบายการตัดสินใจของตนเอง ที่มีต่อสถานการณ์ ทั้ง 12 ข้อ มาอย่างละเอียด

ตัวอย่าง

1. เมื่อนักเรียนต้องมีการฝึกซ้อมกีฬาสีและในขณะเดียวกันนักเรียนต้องไปเรียนพิเศษด้วย นักเรียนจะอย่างไร

แนวทางการตอบ

เลือกทั้งสองอย่างโดยการจัดตารางให้มีความเหมาะสม ทำการพูดคุยกับครูผู้สอนและเพื่อนๆ ในสี หลังจากนั้นลงมือทำทั้งสองอย่างอย่างเต็มที่ เพราะคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นการได้เพิ่มพูนความรู้ และทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วย

4. อเนกเงินไม่พอใช้ หลังจากที่ต้องย้ายมาอยู่หอพักในเมืองซึ่งมีค่าเช่าแพงกว่านอกเมือง แม้จะเสียค่าเดินทางไปเรียนน้อยลง แต่เพื่อนร่วมห้องก็ชอบชักชวนให้ไปทานอาหารที่ค่อนข้างมีราคาสูงเป็นประจำ ทั้งยังชักชวนให้ซื้อของแบรนด์เนมราคาสูงบ่อยครั้ง นักเรียนคิดว่าอเนกกำลังประสบกับปัญหาใด และอะไรคือสาเหตุของปัญหานี้

.....
.....
.....

6. เมื่อชลวดิจะเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในระบบ TCAS โดยเธอจะต้องอ่านวิชา GAT/PAT5 และ วิชาสามัญอีก 3 วิชา แต่เธอประสบปัญหาในการจัดการเวลาอ่านหนังสือสอบ ถ้านักเรียนเป็นชลวดิ นักเรียนจะหาวิธีในการแก้ปัญหาได้อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

9. จุฬามาศ พบว่า การเดินทางจากบ้านของตนเองไปถึงห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งนั้น สามารถไปได้หลายทางทั้งทางซึ่งมีความสะดวกที่แตกต่างกันออกไป เมื่อวันหนึ่งจุฬามาศจำเป็นต้องไปที่ห้างสรรพสินค้าแห่งนั้น ถ้านักเรียนเป็นจุฬามาศนักเรียนจะเดินทางไปยังห้างสรรพสินค้าแห่งนั้น โดยเส้นทางใด เพราะเหตุใดจึงเลือกทางนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ง

คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง
2. แบบวัดทักษะการตัดสินใจ



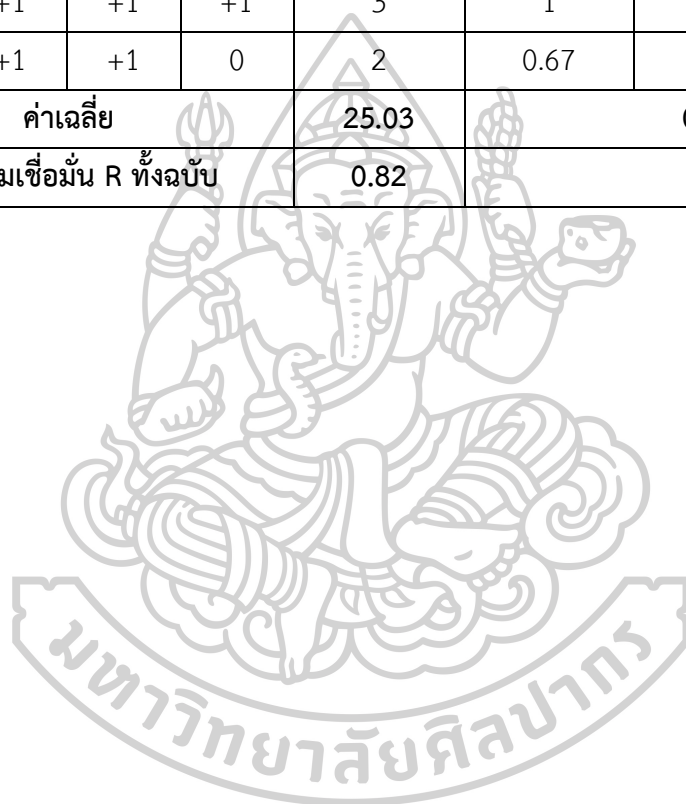
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้อง IOC และความเชื่อมั่น (r) ของแบบวัดทักษะของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

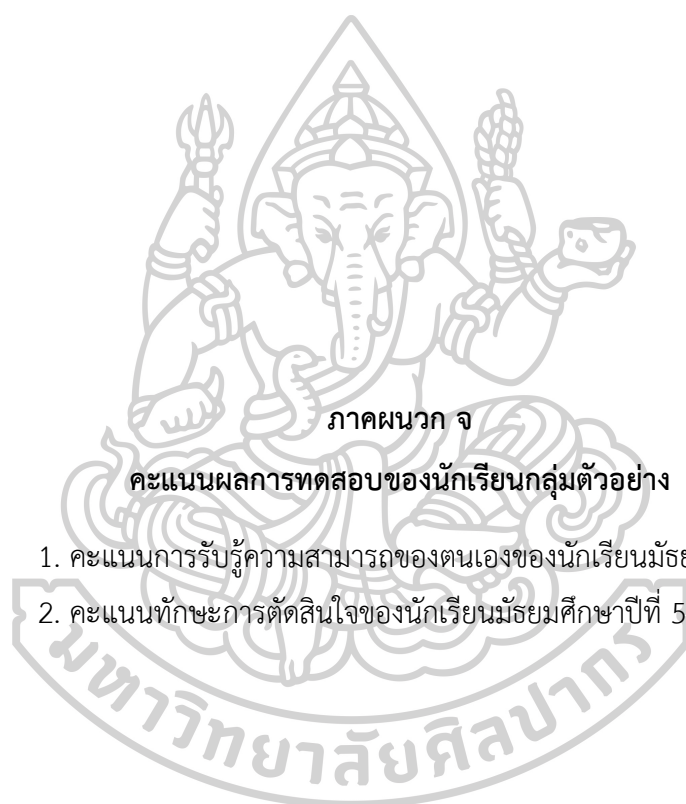
องค์ประกอบ	ข้อกระทง	ความคิดเห็นของผู้ เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1) การ นิยามปัญหา (Intelligen ce ctivity)	1	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	2.	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	3	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง
	4	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	5	0	0	+1	1	0.33	ไม่สอดคล้อง
2) การศึกษา หาทางเลือก (Design Activity)	6	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	7.	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
	8	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	9	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
	10.	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3) การคัด ทางเลือก (Choice Activity)	11.	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	12.	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	14.	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
	15.	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
เฉลี่ยรวม						13.34	0.89
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ						0.78	

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้อง IOC และค่าความเชื่อมั่น (r) ของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

ที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
4	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
5	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง
6	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
7.	0	+1	0	1	0.33	ไม่สอดคล้อง
8	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
9	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
10	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง
11	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
12	+1	0	0	1	0.33	ไม่สอดคล้อง
13	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
14	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
15	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
16	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
17	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
18	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
19	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง
20	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
21	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
22	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
23	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง

ที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
24	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
25	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
26	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
27	+1	+1	-1	3	1	สอดคล้อง
28	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง
29	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
30	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง
ค่าเฉลี่ย				25.03		0.83
ค่าความเชื่อมั่น R ทั้งฉบับ				0.82		





ภาคผนวก จ

คะแนนผลการทดสอบของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1. คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. คะแนนทักษะการตัดสินใจของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

ตารางที่ 12 คะแนนผลการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ที่	ก่อนเรียน (คะแนน เต็ม เฉลี่ย 5 คะแนน)	หลังเรียน (คะแนน เต็ม เฉลี่ย 5 คะแนน)	ที่	ก่อนเรียน (คะแนน เต็ม เฉลี่ย 5 คะแนน)	หลังเรียน (คะแนน เต็ม เฉลี่ย 5 คะแนน)
1	2.70	4.30	16	2.90	4.50
2	3.00	4.50	17	2.80	4.40
3	2.70	4.30	18	2.70	4.25
4	2.70	4.35	19	3.05	4.90
5	2.95	4.10	20	3.00	4.85
6	2.60	4.25	21	2.70	4.10
7	3.00	4.45	22	2.95	4.40
8	2.80	4.50	23	2.75	4.35
9	2.80	4.45	24	2.85	4.70
10	2.85	4.50	25	2.85	4.25
11	3.00	4.55	26	2.70	4.60
12	2.85	4.50	27	2.85	4.35
13	2.95	4.40	28	2.75	4.60
14	3.05	4.35	29	2.75	4.65
15	2.85	4.50	30	3.10	4.65
ก่อนเรียน (คะแนน เต็มเฉลี่ย 5 คะแนน)				M = 2.85	S.D = 0.17
หลังเรียน (คะแนน เต็มเฉลี่ย 5 คะแนน)				M = 4.45	S.D = 0.23

ตารางที่ 13 คะแนนผลการทำสอบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชั่น

ที่	ก่อนเรียน (คะแนน เต็ม เจ็ดสิบ 3 คะแนน)	หลังเรียน (คะแนน เต็มเจ็ดสิบ 3 คะแนน)	ที่	ก่อนเรียน (คะแนน เต็มเจ็ดสิบ 3 คะแนน)	หลังเรียน (คะแนน เต็ม เจ็ดสิบ 3 คะแนน)
1	1.75	2.50	16	1.67	2.58
2	1.67	2.42	17	1.50	2.50
3	1.50	2.33	18	1.67	2.50
4	1.67	2.42	19	1.50	2.50
5	1.33	2.17	20	1.58	2.67
6	2.00	2.58	21	1.58	2.50
7	1.58	2.25	22	1.50	2.67
8	1.58	2.50	23	1.50	2.50
9	1.58	2.42	24	1.67	2.67
10	1.67	2.50	25	1.67	2.67
11	1.58	2.50	26	1.67	2.83
12	1.58	2.42	27	1.42	2.42
13	1.25	2.17	28	1.42	2.67
14	1.33	2.42	29	1.50	2.83
15	1.67	2.67	30	1.17	2.25
ก่อนเรียน (คะแนน เต็มเจ็ดสิบ 3 คะแนน)				M = 1.55	S.D = 0.26
หลังเรียน (คะแนน เต็มเจ็ดสิบ 3 คะแนน)				M = 2.50	S.D = 0.22

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวจิรภัทร์ ธิปัญญา
วัน เดือน ปี เกิด	15 กุมภาพันธ์ 2533
สถานที่เกิด	น่าน
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสา จังหวัดน่าน - สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) คณะครุศาสตร์ สาขาการจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ - ศึกษาต่อระดับปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและ การสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศิลปากร ปีการศึกษา 2559
ที่อยู่ปัจจุบัน	144 หมู่ 7 ตำบลแม่สา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน
ผลงานตีพิมพ์	“ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5” วารสารบัณฑิตศึกษาปริทัศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ (ISSN 2408-2457) ปีที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม – ธันวาคม พุทธศักราช 2564

