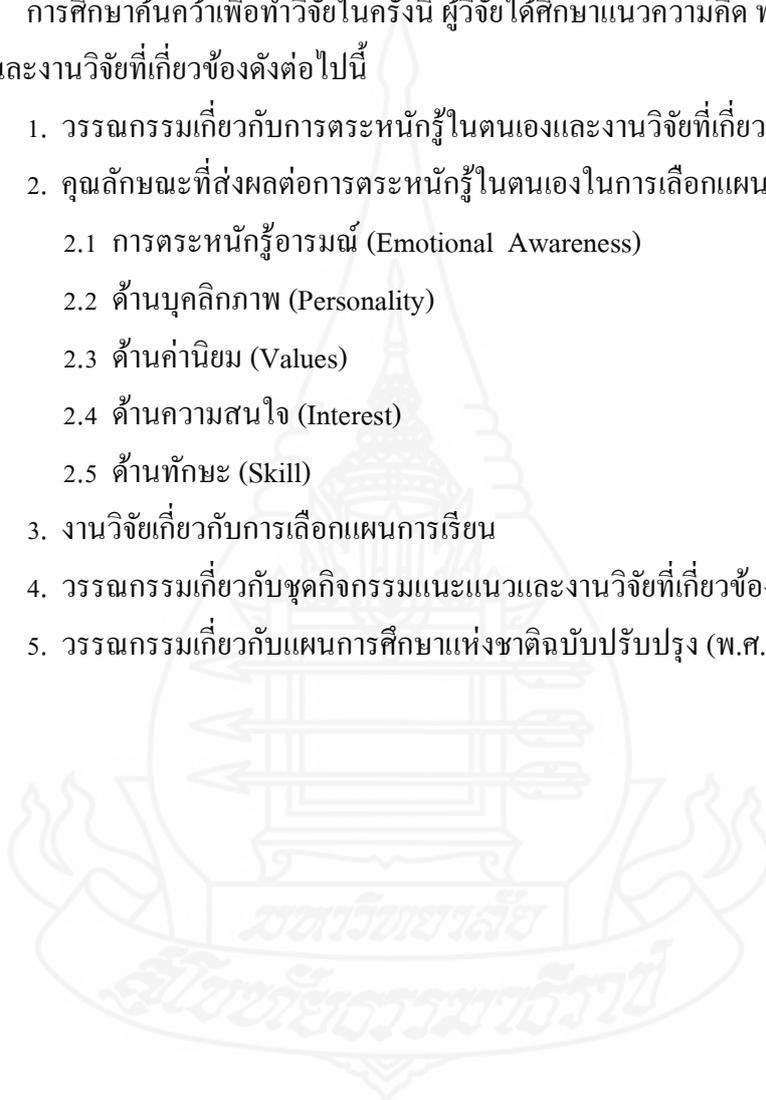


บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี จากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน
 - 2.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness)
 - 2.2 ด้านบุคลิกภาพ (Personality)
 - 2.3 ด้านค่านิยม (Values)
 - 2.4 ด้านความสนใจ (Interest)
 - 2.5 ด้านทักษะ (Skill)
3. งานวิจัยเกี่ยวกับการเลือกแผนการเรียน
4. วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. วรรณกรรมเกี่ยวกับแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552 – 2559)



1. วรรณกรรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน

1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness)

ได้มีผู้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

ยุรพร ศุภรัตน์ (2542: 116) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Self – Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เข้าใจอารมณ์ ตลอดจนจุดอ่อน จุดแข็ง และความต้องการของตนเองอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีย่อมเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน

เรียม ศรีทอง (2542: 200) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) คือ การสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง พิจารณาผลที่เกิดขึ้น อาจรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น หรือการสำรวจด้วยตนเอง

ศุภรัตน์ เอกศ์วิน (2542: 83) การเข้าใจตนเอง (Self – Awareness) หมายถึง การรู้จักดี ข้อดี ข้อด้อย ความเป็นตัวเอง

มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาวัน (2544: 50) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) เป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง ในขณะที่นั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเองมีความมั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตนเอง

คอฟฟ์กา (Koffka, 1978: 212) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง มีความหมายเหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้และความสำนึก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ หมายความว่า ระยะเวลา หรือประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคล เกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

รอส (Ross, 1992: 53) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นการตระหนักที่เกิดจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

1.2 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง คำว่า “Self – Awareness”

คือ การตระหนักรู้ในตนเอง

กฤษณา จิรยาปยุตต์เลิศ และคณะ (2540: 19)กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นความจำเป็นอย่างยั้งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็น

ตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

นันทนา ธรรมบุศย์ (2540: 19) กล่าวว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาคน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดี ข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง ไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้คนเรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีใจเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

เรียม ศรีทอง (2542: 220) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรียนรู้ตนเองนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544: 4) กล่าวว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมีจุดเริ่มต้น ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควรจะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์ และความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง อาจรวมหมายถึง การรู้บทบาทของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตน และบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม พร้อมกับบทบาทที่มี คือความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่ความสามารถที่สำคัญ

บลูม และคณะ (Bloom and Faculty, 1971: 273) กล่าวว่า ความตระหนักเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะเกือบคล้ายกับความรู้ (Knowledge) แต่แตกต่างกันตรงที่ ความรู้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้ เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้น ความรู้จึงเกี่ยวข้องกับความจำ หรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนัก เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงเกิดความรู้สึกขึ้น ดังนั้น ความตระหนักในตนเอง จึงเป็นเรื่องของการรับรู้ จดคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

เฟล็ดแมน (Flediman, 1992: 5) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็น การรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

โคเวย์ (Covey, 1997: 19) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตรวจสอบ ตนเอง ซึ่งมีผลต่อตนเอง ไม่เพียงแต่ด้านเจตคติ และพฤติกรรม แต่ยังมีผลต่อการรู้จักคนอื่นด้วย จากความสำคัญ และลักษณะของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ ในตนเอง (Self - Awareness) มีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของ ตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

1.3 การตระหนักรู้ในตนเองในความเข้าใจทางจิตวิทยา (Self - Awareness in Psychological Understanding) พริดดี (Priddy, 1999: 1 – 6) กล่าวว่า ความเข้าใจในบุคคลแต่ละ คนนั้น เป็นพื้นฐานตามธรรมชาติที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ตามหลักจิตวิทยาที่ว่า “การ รู้จักผู้อื่นจะเป็นสมมุติฐานที่ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง”

ความเข้าใจผู้อื่นกับการรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลบรรลุวุฒิภาวะ และได้ผ่าน ประสบการณ์กับผู้คนมากมายที่แตกต่างกันทั้งภูมิหลังและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ส่งผลให้บุคคล ได้รู้เกี่ยวกับคนอื่นมากขึ้น เพราะมีข้อมูลพื้นฐานอยู่ในตนเองที่ทำให้คาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับ ปฏิกริยาโต้ตอบของผู้อื่นที่มีต่อตนได้ว่าในเหตุการณ์เช่นนี้ บุคคลนั้นจะคิดอย่างไร และจะมี ปฏิกริยาอย่างไร ความแตกต่างที่หลากหลายมากมายของมนุษย์ทั้งโลก ความเป็นตัวของตัวเองของ แต่ละคนที่มีรูปแบบ มีระดับที่แตกต่างกันอย่างมาก ทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะเรียนรู้อย่างแจ่มแจ้ง ทั้งหมด หรือไม่สามารถตั้งเป็นกฎเกณฑ์ หรือเป็นหลักวิชา ขึ้นมาได้เลย ผู้ที่ถือว่าเป็นผู้รู้ และ เป็นผู้มีประสบการณ์กว้างขวาง มีความเห็นพ้องต้องกันว่า ความแตกต่างของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด ทำให้ยากที่จะมองเห็นความเป็นจริงในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ ส่วนการรู้จักตนเองจะมีความชัดเจน ตรงที่เป็นการตั้งเป้าหมายเดียว หรือมีจุดมุ่งหมายเป็นหนึ่งเดียว คือ การเข้าถึงความเป็นจริงที่สุดใน ความเป็นตัวเองของบุคคล ซึ่งนั่นจะเป็นคำตอบต่อคำถามในเรื่องของเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล

จุดประสงค์ของการสำรวจตนเอง (Self – Investigation) ว่าเราเป็นใคร และทำไม ? (Who am I and Why ?) เพื่อต้องการจะรู้ลักษณะเฉพาะตัวที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุด เป็นการ ตอบคำถามให้ได้ว่า เราเป็นใคร ? เราเกิดมาทำไม และมีจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิต คำตอบที่ได้รับ ก็คือ เพื่อให้รู้จักเอกลักษณ์ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในระดับที่แต่ละบุคคลจะพึงทำได้ บุคคลสามารถ ค้นพบและเติมเต็มให้กับความต้องการและความปรารถนาภายในของตนเองได้ การรู้จักตนเอง

และรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self – Knowledge + Self – Realization) จึงเป็นหลักการที่สำคัญ ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) จึงเป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเอง ด้วยวิธีการตรวจสอบตนเอง (Self – Inquiry) ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ผู้สังเกตจากภายนอกจะไม่สามารถมองเห็นถึงจิตสำนึกที่อยู่ในแก่นแท้ของแต่ละบุคคลได้ ความคิดว่า ความเข้าใจได้เร็ว หรือ ความฉลาด เป็นจุดเริ่มต้นอย่างแท้จริงของความรู้ทั้งหมด และรู้กันมานาน โดยผู้ที่สำรวจค้นหาความเป็นจริงที่อยู่ภายใน ด้วยการใส่ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกลึกลับคิดลงไปในกรอบปฏิบัติ ถ้ามุขไม่สังเกตตนเอง ก็เป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจกับธรรมชาติของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน จากข้อเท็จจริงนี้ จึงต้องมีการกำหนดทิศทาง และความหมายให้กับจิตวิทยาว่า ความรู้ที่ได้จากการสังเกตจากประสบการณ์อันใดนั้น ที่จะสามารถบูรณาการรวมกันเข้าเป็นข้อมูลเสริมได้ ไม่เช่นนั้นจิตวิทยาจะกลายเป็นเพียงศูนย์รวมของสมมติฐานที่ไม่สามารถเชื่อมโยงเข้าด้วยกันได้

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ในความเข้าใจทางจิตวิทยา สรุปได้ว่าการรู้จักตนเองและรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้เพราะ การตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ถ่องแท้ ด้วยวิธีการสำรวจหรือตรวจสอบตนเอง โดยพิจารณาจากการค้นพบตนเอง จากการที่ ได้รับประสบการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการรู้จักตนเองที่มีความชัดเจน หรือมีจุดมุ่งหมายที่ตรงกับความเป็จริงที่สุดในความเป็นตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับเอกลักษณ์ หรือคุณลักษณะ ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งคล้ายกับความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ ความคิด ปัจจัยด้านความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นจะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ ความคิดเสมอ (พรเพชร โครตสิงห์: 2542) ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ความรู้เป็นสิ่งที่เกิดจากข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ การสัมผัส และการใช้จิตไตร่ตรองคิดหาเหตุผล แล้วจึงเกิดความสำนึกต่อปรากฏการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ ขึ้นกล่าวโดยสรุปว่า ความรู้หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองนั่นเอง

สุขฤดี ชัชศฤงคารสกุล (2543) ได้สรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองว่าประกอบไปด้วย

1. การรับรู้ คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลหรือข้อเท็จจริงของปรากฏการณ์ สถานการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการได้รับประสบการณ์ตรง เช่น การได้สัมผัส การมีส่วนร่วม และประสบการณ์ทางอ้อม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ในเรื่องสิ่งนั้น ๆ

2. ความรู้สึกหรืออารมณ์ เป็นการใส่ใจ หรือการไตร่ตรองคิดหาเหตุผลต่อปรากฏการณ์สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับรู้มา ซึ่งจะทำให้มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น หรือเห็นคุณค่าของเรื่องสิ่งนั้น ๆ

3. เจตนาหรือความต้องการต่าง ๆ ของบุคคล เป็นการแสดงออกซึ่งความสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการของบุคคลที่มีต่อเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากแนวคิดดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์ หรือความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้นความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์

จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรองมองเห็นความสำคัญ ความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

1.5 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

Whetten and Cameron (1991: 55 – 56) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งในด้านอารมณ์ ทักษะคิด บุคลิกภาพ เป็นต้น แต่ในหลาย ๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษา และทำความเข้าใจอยู่ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

1. ด้านค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่าแก่ตนเองหรือสังคม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด เป็นกระบวนการทางการคิดที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปลความและโต้ตอบ สื่อสารข้อมูลในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน นอกจากนี้ Whetten and Cameron (1991: 65 – 68) ได้ยึดทฤษฎีด้านการคิดของ Jung ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการรวบรวมข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

2.1.1 การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรับรู้โดยใช้อวัยวะตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนังรับสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการรับสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป จะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้า หรือข้อมูลพื้นฐาน

2.1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการที่เราสามารถคิด หรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดของสถานการณ์หรือข้อมูล ไม่ว่าจะ เป็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เน้นความสัมพันธ์ของข้อมูลพื้นฐาน

2.2 ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร เป็นรูปแบบในการประเมินข้อมูลที่บุคคลได้รับมา ซึ่งประกอบไปด้วย

2.2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบและลำดับขั้นตอน เน้นที่กระบวนการที่เหมาะสมดำเนินไปอย่างมีเหตุผล

2.2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิดหรือเหตุการณ์ใช้ความรู้สึกในการประเมินข้อมูล

1) ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของตัวเองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจในการแสดงออกต่อกันของบุคคลจะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาสัมพันธ์ จะเกิดเป็นพฤติกรรมการแสดงออกต่อกัน ทั้ง 4 ด้านนี้ถ้าได้มีการพัฒนาจะช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

Goleman (1998: 44) ได้แบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การรู้อารมณ์ตนเอง (self emotion) คือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา กลัว ริษยา รัก บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองดังนี้

- 1.1 รู้สึกว่าตนรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกอย่างนั้น
- 1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ
- 1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
- 1.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

2. การประเมินตนเองได้ถูกต้อง (self assessment) เป็นการเข้าใจตนเองทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

- 2.1 รู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตน
- 2.2 สามารถสะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับการเรียนรู้ของตน
- 2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับความรู้สึกเปิดเผยตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเพื่อพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- 2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) เป็นความมั่นใจและตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตน ซึ่งบุคคลพึงมีสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

3.1 แสดงตนถึงหลักประกันและจุดยืนแห่งตนได้

3.2 กล้ายืนยันสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้

3.3 กล้าตัดสินใจแม้ในท่ามกลางความกดดันและความไม่แน่นอน

1.6 หลักการตระหนักรู้ในตนเอง

ในการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง พบว่า มีผู้เสนอหลักการ การตระหนักรู้ในตนเองที่น่าสนใจ ดังนี้ คือ

ทศพร ประเสริฐสุข (2543: 89-120) ได้กล่าวถึง สมรรถนะส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) ว่าเป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้มีสติสามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเอง ต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วยเป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเอง สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี

อีกทั้ง มยุรี วิสุตราศัย (2547: 67 -70) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการรู้จัก และเข้าใจตนเองในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ เพื่อให้รู้ถึงข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง คือ

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริงว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ยอมรับและจัดการกับความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ด้านบุคลิกภาพเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่าง ๆ ภายในตัวบุคคล การแสดงออก และพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่ภายใน เช่น ลักษณะทางด้านร่างกาย ลักษณะท่าทาง อุปนิสัย และการปรับตัว

3. ด้านค่านิยม เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความชอบหรือความพอใจนั้น รวมทั้งพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือ โดยการพิจารณาเลือกสรร

แล้วอย่างรอบคอบ ด้วยเหตุผลและประเมินว่ามีคุณค่าถูกต้องควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมเกิดการชื่นชมและมุ่งมั่นที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

4. ด้านความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้บุคคลรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการอยากจะทำ อยากจะเห็น มีความโน้มเอียงที่จะเลือกต้องการที่จะเป็นหรือพยายามที่จะกระทำในสิ่งนั้นให้สำเร็จ

5. ด้านทักษะ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถ ความถนัดในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และพัฒนาจนเกิดความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ Luft & Ingham (1970 อ้างถึงใน Trotzer, 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล และได้อธิบายแนวคิดไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากยังขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิต ซึ่งช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรม และความรู้สึกของตนเองขณะที่มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่น หากจะเปรียบ “ตนเอง” ในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยสัมพันธ์กับความตระหนักที่บุคคลพึงมีต่อความเป็นตนเอง แบ่งได้เป็น 4 ส่วน ดังนี้

	เราไม่รู้	เราไม่รู้อีก
คนอื่นรู้	บริเวณเปิดเผย (Open Area)	บริเวณจุดบอด (Blind Area)
คนอื่นไม่รู้	บริเวณปิดบัง (Hidden Area)	บริเวณไม่รู้ (Unknown Area)

ภาพที่ 2.1 หน้าต่างโจฮารี (Johari Window)

ที่มา: Luft & Ingham (1970 อ้างถึงใน Trotzer, 1977)

ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย (Open Area) คือ เรารู้ คนอื่นรู้ หมายถึง เรารู้ว่าตัวเองมีจุดบกพร่อง และเปิดเผยให้คนอื่นรับรู้ เป็นการเปิดเผยตนเองเพื่อให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดบกพร่องของเราแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง และพัฒนาบุคลิกภาพ จึงเป็นความตระหนักรู้ในตนเองที่บุคคลมีอยู่ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ความตระหนักรู้ใน

ตนเองมีได้มากเท่าใดก็จะเกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นมากเท่านั้น ทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจะเป็นไปได้โดยง่าย

ส่วนที่ 2 บริเวณปิดบัง (Hidden Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง เรารู้ว่าตนเองมีจุดบกพร่อง แต่ปกปิดความลับไม่ให้คนอื่นรู้ เราควรลดความลับ เนื่องจากการปกปิด มีความลับทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเกิดขึ้นได้ยาก ตัวตนบริเวณปิดบังจะเปิดเผยต่อผู้อื่นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นบอกให้ผู้อื่นทราบ

ส่วนที่ 3 บริเวณจุดบอด (Blind Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นรู้ หมายถึง เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเอง แต่คนอื่นรู้เราควรลดจุดบอด เนื่องจากการที่เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเองเท่ากับเราหลงทางและไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ การตระหนักรู้ในตนเอง บริเวณจุดบอดจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อบุคคลได้รับทราบจากการบอกกล่าวของบุคคลอื่น โดยที่บุคคลนั้นจะต้องรับฟัง พิจารณา และยอมรับ

ส่วนที่ 4 บริเวณไม่รู้ (Unknown Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเอง และผู้อื่นก็ไม่รู้ เราควรลดปริศนา เนื่องจากทั้งเราและคนอื่นไม่มีใครรู้ทำให้ไม่รู้จักตนเอง ไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพตนเองในบริเวณไม่รู้จะเป็นส่วนที่เปิดเผยได้ อาจต้องใช้วิธีการทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์ เพื่อดึงขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก

การตระหนักรู้ในตนเองของมนุษย์แต่ละคนมีไม่เท่ากัน คนที่มีการตระหนักรู้ในตนเองน้อย คือ บุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง บริเวณเปิดเผยส่วนที่ 1 จะแคบ บริเวณอื่น ๆ จะกว้าง ในทางกลับกันบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองอย่างดี บริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 จะกว้าง แต่บริเวณอื่น ๆ จะแคบ นั่นคือ บุคคลนั้นเป็นผู้รู้จักตนเองดี ไม่มีอะไรที่ตนเองไม่รู้เกี่ยวกับธรรมชาติของตน และไม่มีอะไรที่ตนเองจะต้องปิดบังซ่อนเร้นไว้ให้เป็นความลับ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อบุคคลเริ่มได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น รวมถึงการได้มีประสบการณ์เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน หรือรับรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน ตลอดจนสิ่งที่ผู้อื่นก็ไม่เคยรับรู้มาก่อน ก็จะทำให้ส่วนเปิดเผยเพิ่มมากขึ้น แล้วส่วนทั้ง 3 ที่เหลือจะลดน้อยลงตามการขยายของส่วนเปิดนี้ โดยเฉพาะในส่วนที่ตัวบุคคลและผู้อื่นไม่รู้ก็จะมีพื้นที่เล็กลง ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลมีความเข้าใจ และพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไปสู่การเปิดเผยตนเองโดยผ่านส่วนปิดบังและส่วนบอด ซึ่งช่วยให้บุคคลขยายทัศนคติในการมองโลกและชีวิตให้กว้างขึ้น ส่งผลให้เกิดการยอมรับและมีการพัฒนาการกระทำของตนเองให้ถูกต้องยิ่งขึ้น และเป็นแนวทางให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านพฤติกรรม รวมทั้งแรงดัน

ภายในของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และในส่วนที่บกพร่อง ซึ่งจะช่วยให้คุณเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้มากขึ้น และเป็นแนวทางให้คุณself ได้มีโอกาสปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

ส่วนการตระหนักรู้ในตนเองในแง่ของกระบวนการให้คำปรึกษานั้น การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพไม่ใช่การรับฟังการระบาย เพื่อให้บุคคลลดความกดดันเท่านั้น แต่จะต้องพัฒนาให้บุคคลรู้แจ้งเกี่ยวกับตนเอง และมีความตระหนักรู้ในตนเองอย่างเพียงพอ ซึ่งจะช่วยให้คุณself มีพลังในการปรับพฤติกรรมหรือสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาได้

จากการศึกษาความหมายและหลักการต่าง ๆ เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองนั้น ดังนั้น ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของ การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง

1.7 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

วิลลาตักษณ์ ชั่ววัลลี (2542: 160 – 162) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (self awareness) ดังนี้

1. บอกตนที่กำลังรู้สึกอย่างไร ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตน บอกกับตัวเองได้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดอยู่ในใจว่า ฉันกำลังโกรธเขา หรือเพียงแต่โกรธหรือขณะที่กำลังฟังเพลงก็ให้พูดกับตนเองว่าสุข ถ้าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอและในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็ช่วยให้รู้ทันอารมณ์ของตนเอง คนที่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองจะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนไม่ตระหนักรู้
2. ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมา โดยมีความรู้สึกนั้นเราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจบิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตนเองไปอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นการปิดบัง กลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์และเป็นการสร้างปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบใครขึ้นมา ให้ถามตนเองว่าเขาทำอะไร หรือ เราจึงไม่ชอบเขา ความจริงเขาอาจไม่ได้ทำอะไรเลย แต่เราอาจว่าเขาคือ ทนเห็นเขาเก่งกว่าไม่ได้นั่นเอง นอกจากนั้นในบางครั้งความรู้สึกที่แสดงออกในขณะนั้นเป็นความรู้สึกระดับต้นที่มีความรู้สึกที่ลึกกว่าซ่อนอยู่ เช่น การที่แม่โกรธลูกมากและตีลูก เพราะลูกถีบจักรยานออกไปเล่นนอกบ้านจนเกือบถูกรถยนต์ชน ความรู้สึกโกรธเป็นความรู้สึกในระดับต้น แต่ความรู้สึกลึก ๆ ที่แท้จริงคือ ความรู้สึก กลัวว่าจะสูญเสียลูกไป

3. ตระหนักถึงข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของบุคคลอาจรู้ได้ด้วยตนเองและด้วยการที่ผู้อื่น ให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่ยอมรับความไม่ดีของตนเองได้ การตระหนักรู้ข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้มองในลักษณะข้อเท็จจริง เช่น เราเป็นคนโกรธง่าย แต่ไม่ใช่ประเมินตนเองในด้านลบและลงโทษตัวเอง เช่น ฉันเป็นคนโมโหง่าย ใคร ๆ ก็ไม่ชอบฉัน ไม่มีใครอยากคบด้วย การประเมินตนเองในทางลบเช่นนี้ อาจทำให้เกิดความเป็นจริงตามที่เราคิด กล่าวคือ ทำให้เราไม่กล้าคบหาใคร หรือคิดว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบเรา ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น หรือมองผู้อื่นในทางลบ เมื่อผู้อื่นเห็นว่าเราไม่ชอบคบกับใคร เขาคิดว่าเราไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวกับเรา ก็กลายเป็นจริงที่ว่าไม่มีใครกล้าคบด้วย ดังนั้น บุคคลควรมองว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้

แสงอุษา โลงนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543: 80 – 84) ได้แนะแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ดังนี้

1. การให้เวลากับตนเองในการพัฒนาอารมณ์ ทบทวนดูว่าทำอะไร ได้ดีและทำอะไรได้ไม่ดีและถ้าต้องการปรับปรุงความสามารถในอารมณ์ จะพัฒนาจุดใดในรูปแบบใดได้บ้าง โดยจะทำให้สามารถวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น เช่น ถ้ารู้ว่าเป็นคนขี้ใจอ่อนและจะใจอ่อนกับคนประเภทใดเป็นพิเศษ ก็สามารถวางแผนล่วงหน้าได้ เพื่อไม่ให้ตัวเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์กับขี้ใจอ่อนเหล่านั้น หรือถ้าทราบว่าคุณควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะการณ์บางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองจากสภาวะการณ์นั้น ๆ ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์จะมาถึงตัวหรือป้องกันไม่ให้ตนเองต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้นนอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์ตนเองแล้วทำให้รู้ความสามารถของตน รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบ มีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการสื่อสารกับตนเอง ณ ช่วงเวลานั้น ๆ เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจ และในกรณีที่มีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นก็สามารถติดตาม และรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบ เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ รู้ว่าทำไมถึงโกรธ รู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธสิ่งสำคัญในการฝึกการรู้ถึงการรู้จักและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คือ ต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือนหรือข้อแก้ตัวให้กับตนเอง

บางครั้งความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญและสมควรได้รับยกย่อง ในขณะที่การปกปิดความรู้สึกนั้น ๆ คืออะไร เพื่อจะได้หาแนวทางแก้ไข และปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น การตระหนักในข้อดีและข้อเสียของตนเอง ให้ประเมินในลักษณะของข้อเท็จจริงไม่ใช่การประเมินค่าของเราในทางลบด้วยด่วนสรุป เช่น ฉันทึบ่น หงุดหงิดง่าย ใคร ๆ ก็รำคาญเรา ใคร ๆ ก็เบื่อกับเรา เราก็ค่อย ๆ ดีตัวออกจากสังคม ไม่คบค้าสมาคมกับผู้อื่นเห็นเราดีตัวออกห่างไม่ชอบคบค้าสมาคมกับใคร เขาก็คิดว่าไม่ชอบและไม่ต้องทำให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวและก็จะถอยห่างออกมาจากเราและในที่สุดบทสรุปที่เรามีให้กับตัวเองก็เป็นจริงขึ้นมา ดังนั้น จึงควรตระหนักว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เป็นหนทางในทางพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ทศพร ประเสริฐสุข (2545: 31 – 33) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกรู้จักอารมณ์ตนเองฝึกการตระหนักรู้ (self awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มหรือเทคนิคอื่น ๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเองจำแนกได้ว่าอารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า แนวทางการตระหนักรู้ ควรให้เวลากับตนเองในการพัฒนาอารมณ์ฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองบอกตนว่ากำลังรู้สึกอย่างไร รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี ซึ่งสอดคล้องต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมาและยอมรับข้อบกพร่องของตน เปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความรู้สึกระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น

1.8 การวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

การวัดการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดของ Duval and Wicklund (1972) นั้นได้แบ่งการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลออกเป็น 2 ทิศทาง คือ

1. การตระหนักรู้ในตนเองส่วนบุคคล เป็นการวัดการรู้ตัวเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกที่มีอยู่ภายในของบุคคล ตามธรรมชาติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งผู้อื่นไม่สามารถมองเห็น

2. การตระหนักรู้ในตนเองเชิงสาธารณะ เป็นการวัดความรู้ตัวเกี่ยวกับพฤติกรรม การพูดจา และกิริยาท่าทางภายนอกของบุคคล ตามทฤษฎีของบุคคลที่คิดว่าผู้อื่นมีต่อตน ซึ่งผู้อื่นสามารถมองเห็น สังเกต มีความคิด ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมตอบโต้ได้

นอกจากนี้องค์ประกอบที่บุคคลสามารถตระหนักรู้ในตนเองได้นั้น จะประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรม เป็นองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ส่วนความคิด ความรู้สึก การรับรู้สัมผัส การหยั่งรู้ และประสบการณ์ภายในตน เป็นองค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งการรับรู้สัมผัส การหยั่งรู้ และประสบการณ์ภายในตน (จินตนาการ) ต่างก็แสดงออกทางความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมนั่นเอง

1.9 หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อาจกระทำได้ ดังวิธีการต่อไปนี้

1.9.1 การพิจารณาตนเองหรือการประเมินตนเอง (Self Assessing) เป็นการตรวจสอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเองอาจทำได้ ในสิ่งต่อไปนี้

1) ตนเองทางด้านร่างกาย (Physical Self) หมายถึง เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึกของบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับตนเองด้านสรีรวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งบุคคล แต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น ผู้หญิงมักให้ความสำคัญกับใบหน้า มากกว่าส่วนอื่น เป็นต้น ความรู้สึกต่อบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายจะมีผลต่อความรู้สึกที่มีต่อความเป็นตนเองโดยรวม ดังเช่น บุคคลที่มีความพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของตน มักจะมีมโนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

2) ตนเองด้านอุดมการณ์หรือปณิธาน (Self Ideal) ซึ่งรวมกับตนเองในทางศีลธรรมจรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเองในทางส่วนตัว

3) ตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self Esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึก การมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมินได้จากการเปรียบเทียบจากเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือโดยการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ หากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวังที่บุคคลได้ตั้งไว้ ระดับของความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนจะต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบัน เป็นไปตามที่ตนได้ตั้งปณิธานไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าและยอมรับนับถือตนเอง

1.9.2 การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้จักตนเองจะสมบูรณ์ไม่ได้ หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับบุคคลอื่น การมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้จักตนเองได้ชัดเจน ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลอื่น เป็นกระจกเงาที่ดีที่สุด” นั่นก็คือ บุคคลไม่สามารถรู้จักตนเองได้หมด มีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบและไม่ได้ตระหนัก

หากแต่บุคคลอื่นมองเห็นชัดเจน ตามที่เรียกว่าเป็นบริเวณจุดบอดในบุคคล ตามการวิเคราะห์โดย หน้าต่างใจ – แฮร์รี่ ดังกล่าวแล้ว ธรรมชาติในส่วนนี้เจ้าตัวจะรับทราบได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องมีใจ กว้างและรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่าผู้อื่นเขามองเห็นเราอย่างไร บางทีข้อมูลที่ได้อาจเป็นข้อมูลใหม่ ซึ่งบุคคลนั้นรับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเสียหน้า เกิดความละอาย และการที่ บุคคลไม่ยอมรับฟังข้อมูลจากคนอื่น เป็นเพราะวิธีการให้ข้อมูลไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องตาม กาลเทศะ เป็นต้น การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น เราสามารถทำได้ทั้งในลักษณะของการรับฟัง ข้อเสนอแนะ หรือข้อมูลป้อนกลับทั้งแบบเป็นรายบุคคล หรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งในการ พัฒนาความตระหนักในตนเอง โดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นนั้น จึงมีความสำคัญ ที่จะต้อง คำนึงถึงทั้ง 2 ด้าน คือ

1) *ด้านผู้รับฟัง* จะต้องใจกว้างในการที่จะรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง อย่างเป็นกลาง พร้อมทั้งจะนำไปพิจารณา ไม่จำเป็นเสมอไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะต้อง ถูกต้องทั้งหมด การพิจารณาอย่างเป็นกลางจะช่วยให้ความตระหนักของบุคคลถูกต้องชัดเจนตรง ตามความเป็นจริงได้มาก

2) *ด้านผู้ให้ข้อมูล* เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้นนั้น ไม่ถือว่าเป็นการ ประเมินบุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลตามที่ตนได้สังเกตได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การให้ข้อมูลป้อนกลับ” (Feed Back) ซึ่งมีข้อควรระวัง คือ ควรกระทำด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งทำลายบุคคล การให้ข้อมูลจะต้องถูกต้องชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เข้าใจได้ไม่คลุมเครือ บอกข้อมูลตามที่เห็นและสังเกตได้ ไม่ใช่การตัดสิน พฤติกรรมตามความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การให้ข้อมูลให้เหมาะสมกับ กาลเทศะ และความเป็นจริงให้ภาษาง่าย ๆ เป็นต้น

1.9.3 การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosing) การพัฒนาความตระหนักในตนเอง ส่วนหนึ่งนั้นได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตน ได้ตระหนักในความเป็นตนเองและพร้อมที่จะพัฒนา และเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัว เพราะการเปิดเผยตนเองนี้เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของหน้าต่างใจ – แฮร์รี่ หรือบริเวณปิดบัง ซ่อนเร้น กล่าวคือ ความเป็นตนเองในส่วนนี้ มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้ และปกปิดได้ตลอดเวลา ผู้อื่นไม่ได้รับรู้ การเปิดเผยตนเองจะทำให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองมากขึ้น และในทางกลับกันตนเองจะ ได้ตระหนักในความเป็นตนเองมากยิ่งขึ้น

การเปิดเผยตนเองโดยปกติแล้วอาจกระทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ การแสดง ความเห็นออกมาจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่ผู้อื่นทราบ และที่ผู้อื่นไม่ทราบ

และการให้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้งสามประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับ ความคิด ความรู้สึก และค่านิยม ของผู้เปิดเผยโดยตรง ดังนั้น การแสดงออกเหล่านี้ถือว่าเป็นการเปิดเผยตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องระลึกในการเปิดเผยตนเองนี้คือ จะต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์ ต่อความรู้สึก ความคิดของตนเอง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยความรู้สึกไว เนื้อเชื้อใจ และเชื่อมั่นในบุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากการเปิดเผยตนเองได้กระทำในลักษณะเช่นนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด และเป็นกันเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลต่ออย่างยิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เรียนรู้จากกันและกันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะ为本ันใดสำคัญต่อการพัฒนาความตระหนักในตนเองเพิ่มขึ้น

1.9.4 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง (Self Intervening) การพัฒนาความตระหนักในตนเอง เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ซึ่งจะต้องกระทำอยู่เสมอ จากกระบวนการใน 3 ขั้นตอน ดังที่ได้ กล่าวมาแล้ว คือ การประเมินตนเองและพิจารณาตนเองอยู่เสมอ การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น และการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนที่ผู้อื่นไม่ทราบ ให้ผู้อื่นได้รับทราบนั้นเป็นเพียงกระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นเพียงดัชนีให้บุคคลได้ค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นเพียงส่วนประกอบของความตระหนักในตนเอง ส่วนสำคัญที่เป็นเครื่องยืนยันให้ประจักษ์ว่า บุคคลมีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง นั่นคือการทำที่บุคคลจะต้องนำข้อมูลที่ได้มานั้นมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด และหาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Self – Designed Change) และลงมือปฏิบัติเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้อาจกระทำได้ตั้งแต่ การปรับปรุงวิธีคิด การควบคุมความรู้สึก และการเลือกสรร การกระทำที่ตนได้พิจารณาแล้วอย่างผู้ที่มีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง

หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักในตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาความตระหนักในตนเองได้โดยการพิจารณาตนเอง การรับฟังจากบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเอง และการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง การที่บุคคลจะเกิดความตระหนักในตนเองนั้นจะต้องนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

1.10 ปัจจัยหรือแนวทางในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้นสามารถกระทำได้หลายแนวทาง เช่น การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเองเกี่ยวกับความรู้ บุคลิกภาพ อารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนทักษะความสามารถต่าง ๆ ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 246 – 247) กล่าวว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นจุดสำคัญในการพัฒนาตนเองต่อไป บุคคลจึงควรจะได้ศึกษาตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะท่าทาง การยืน นั่ง พุด รวมตลอดไปถึงรูปร่างหน้าตาของเรา ควรเรียนรู้ว่าเราเป็นอย่างไร เพราะบุคลิกลักษณะ สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้นได้
2. การแต่งกาย การเลือกใช้เสื้อผ้า เครื่องประดับ สี สัน ความสะอาด รูปแบบ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงรสนิยม นิสัยใจคอ วัฒนธรรม ตลอดจนสถานะทางสังคม
3. สุขภาพร่างกายและจิตใจ เราควรจะรู้จักตัวเองว่าเราเป็นคนที่มีสุขภาพอนามัยอย่างไร อ่อนแอ แข็งแรง มีโรคประจำตัวหรือไม่ เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดีหรือไม่
4. ความรู้ คือ ความรอบรู้ และค่านิยมของเราในเรื่องต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่ เพราะเจตคติของเรามีผลเกี่ยวกับ พฤติกรรมของเราด้วยจากนั้นให้นำเอาสิ่งที่เราค้นพบเกี่ยวกับตนเอง มาวิเคราะห์สาเหตุ จะสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในการเรียนรู้เพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 การเรียนรู้ (To Know) เป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง บุคคลต้องรู้จักตนเองเสียก่อน ว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะ นิสัยใจคออย่างไร

ระยะที่ 2 การเข้าใจ (To Understand) หลังจากที่บุคคลรู้แล้วว่าตนเองเป็นอย่างไร ก็ควรจะได้ทำความเข้าใจว่า ทำไมตนจึงเป็นเช่นนั้น เพราะสภาพแวดล้อม หรือเพราะการอบรมสั่งสอน หรือเพราะสภาพทางร่างกายของตนเอง

ระยะที่ 3 การยอมรับ (To Accept) การที่ตนเองยอมรับว่าตน ไม่สวย หรือไม่แข็งแรงก็เท่ากับว่าตนยอมรับความจริง การยอมรับจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ เพราะเมื่อยอมรับแล้วบุคคลก็จะไม่ปิดบังตัวเองต่อไป บุคคลจะสามารถค้นหาสาเหตุและแก้ไขได้ในที่สุด

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง จะเป็นแนวทางให้บุคคลได้ รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านพฤติกรรม รวมทั้งแรงผลักดันภายในของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และในส่วนที่บกพร่อง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้มากขึ้น และเป็นแนวทางให้บุคคลได้มีโอกาสปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

1.11 แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง นันทนา วงษ์อินทร์ (2543: 131 – 147) กล่าวว่า ขั้นตอนของการพัฒนา การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า การมีสติ ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุการแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับตลอดจน การรู้ตัวในเรื่องของความคิด เกี่ยวกับอารมณ์ โดยปกติ เมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภท ต่อไปนี้ คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไป ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไม

เราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้ แสดงว่า เรารู้ตัวว่าเราถูกรอบงำโดยอารมณ์

2. ไม่นิยมยินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ขอมรับสภาพ ละเลยไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้ แสดงว่ามีระดับของการรู้ตัวมากขึ้น

3. รู้เท่าทันอารมณ์รู้ตัวว่าในสภาพของอารมณ์จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดี ไม่ใช่การเลือกที่จะแสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์ หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย การรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น

1.12 งานวิจัยการตระหนักรู้ในตนเองในประเทศ

ณัชชา หล้าแสงกุล (2547: 125 - 132) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทางอาชีพแบบกลุ่มต่อการตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามแยกคลองไหลแหลก เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษาทางอาชีพแบบกลุ่มต่อการตระหนักรู้ในอาชีพอย่างมีเป้าหมาย ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาทางอาชีพแบบกลุ่ม จะมีคะแนนการตระหนักรู้ในอาชีพ หลังจากเข้าร่วม โปรแกรม การให้คำปรึกษาทางอาชีพแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรม การให้คำปรึกษาทางอาชีพแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาทางอาชีพแบบกลุ่ม จะมีคะแนนตระหนักรู้ในอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม

ปิยนากู สิทธิฤทธิ์ (2549: 126 - 127) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ผลการวิจัยสาเหตุทั้ง 6 ปัจจัย คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล บุคลิกภาพแสดงตัวสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลลักษณะความเป็นหญิง ลักษณะความเป็นชาย และเจตคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปฐริมาพร แสงพยัคฆ์ (2553: 72 - 74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน

ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม 10 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากับนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พุดินา ทรวงสมบัติชัย (2553: 80 - 81) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนขอนแก่นนครจังหวัดขอนแก่น จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง

มยุรี วิสูตราศัย (2547: 67 - 70) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ นักเรียนที่มีคะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 12 คน แล้วใช้สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

วาลิกา ญาณसार (2550: 97 -109) ศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 32 คน มีคะแนนการตระหนักรู้

ในตนเองและคะแนนความหวังต่ำ และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการจำคู่ตามคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเข้าร่วมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เพื่อเข้าร่วมการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า (1) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวัง สูงกว่าก่อนเข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวัง ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์อ้อต (2547: 48 - 51) ได้ศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นิสิตจำนวน 40 คน กลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตเพศหญิง กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชาย กลุ่มทดลอง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.13 งานวิจัยการตระหนักรู้ในตนเองในต่างประเทศ

Eppinger (อ้างถึงใน สุนทรี ชำรงโสทธิสกุล: 2550) ศึกษาเรื่องผลของการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในแต่ละครั้ง หลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์ พบว่า ผลการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา ทั้งกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

Fernan (1999) ได้ศึกษาการตระหนักรู้และความพึงพอใจของนักเรียนกับบริการด้านอาชีพ วิธีการเตรียมตัวสมัครงาน ประชากรส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาปีสุดท้าย เพศหญิง อายุระหว่าง 21 - 25 ปี ผลการวิจัยพบว่า ด้านศูนย์ให้บริการทางอาชีพ นักศึกษามีการตระหนักรู้และพอใจน้อยมาก ด้านการทดลองรับสมัคร นักศึกษามีการตระหนักรู้ และพอใจปานกลาง ด้านการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถของตน นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับที่

สูงพอสมควร และตัวแปร ที่มีผลกระทบ ทำให้เกิด ความแตกต่างกันของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัย คือ ภูมิภาค ส่วนเพศ และอายุมีผลน้อยมาก

2. คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ผู้วิจัยได้เลือกพิจารณาในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ควรได้รับการส่งเสริมให้นักเรียน ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองให้มากขึ้น ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และด้านทักษะ โดยผู้วิจัยได้เสนอ รายละเอียดพอสังเขป ไว้ดังนี้

2.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) หมายถึง การรู้จักและเข้าใจ อารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับอารมณ์ความรู้สึก สามารถจัดการความรู้สึกภายในตน ให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสม

- 2.1.1 รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 2.1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ
- 2.1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูดและทำ
- 2.1.4 กำหนดสถานะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

2.2 ด้านบุคลิกภาพ (Personality)

2.2.1 ความหมายของบุคลิกภาพได้มีผู้ให้ความหมายของบุคลิกภาพ ดังนี้

วรรณฯ พรหมบุรุษย์ (2540: 38) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ การแสดงตนตามสภาพที่ตนเข้าใจตนเอง ในด้านต่าง ๆ เช่น เข้าใจว่าตนสนใจอะไร มีจุดอ่อน จุดแข็งอะไร มีความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความต้องการอะไร และมีค่านิยมใดในการดำรงชีวิต

ดำรงศักดิ์ ชัยสนธิ และสุนีย์ เลิศแสวงกิจ (2542: 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะพิเศษเฉพาะของแต่ละบุคคล อันทำให้บุคคลนั้นแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ บุคลิกภาพ ประกอบด้วยรูปสมบัติและคุณสมบัติ รูปสมบัติ หมายถึง รูปร่างหน้าตา และการแต่งกาย คุณสมบัติ หมายถึง ลักษณะนิสัยต่าง ๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความกระตือรือร้น เป็นต้น

เพราพรรณ เปลี้นภู (2542: 60) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ สิ่งประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคล ซึ่งเนื่องมาจากแรงผลักดันทางสังคม พฤติกรรม ความสามารถทางสมอง ทักษะ

แรงจูงใจ วิธีการตัดสินใจ รูปร่างลักษณะ อารมณ์ พลังงานในร่างกาย ศิลธรรม และจรรยาความประพฤติสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ผสมผสานกันเป็นตัวบุคคลขึ้น

มาลินี จุฑะรพ (2543: 24) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของบุคคล ทั้งทางร่างกาย รูปร่างหน้าตา ท่าทาง การแต่งกาย คำพูด ความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ และวิธีการปรับตัว

รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง (2543: 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะต่าง ๆ ที่รวมกันแล้วทำให้บุคคลนั้นแตกต่างกับบุคคลอื่น ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่ อุปนิสัยใจคอ ทัศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2544: 105) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ รูปแบบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่ค่อนข้างเด่นชัดและถาวร บุคลิกภาพเป็นตัวอธิบายลักษณะของแต่ละบุคคลว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ลักษณะที่เด่นที่สุดของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไรที่จะแสดงพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งแสดงการกระทำออกมาซึ่งทำให้แต่ละคนเกิดความแตกต่างกันไป”

กอร์ดอน (Gordon, 1963: 14) ให้ความหมายไว้ว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมของพฤติกรรมทั้งหมดที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล

นอลล์ (Noll, 1965: 277) บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ทำให้บุคคลอื่นสามารถบอกได้ว่าเขาเป็นอย่างไร ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ กัน

มันน์ (Munn, 1966: 38) บุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนเป็นผลรวมของลักษณะทางพันธุกรรมสิ่งแวดล้อม และผลของบุคลิกภาพเป็นการปะทะกันระหว่างสถานการณ์ทางชีวภาพ สถานภาพทางสังคม และอิทธิพลทางวัฒนธรรม

อนาสตาซี (Anastasi, 1968: 111) กล่าวว่าบุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม พันธุกรรมเดียวกันแต่อยู่ในสภาพแวดล้อมต่างกัน อาจก่อให้เกิดบุคลิกภาพต่างกันหรือแม้แต่ในสภาพแวดล้อมและพันธุกรรมเดียวกันก็อาจทำให้เกิดบุคลิกภาพต่างกัน

แคทเทลล์ (Cattell, 1970: 2 -3) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราทำนายได้ว่า บุคคลจะทำอะไรในสถานการณ์ที่กำหนดให้ บุคลิกภาพเป็นเรื่องของพฤติกรรมทั้งของบุคคลทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นภายใน

เบอร์นาร์ด (Bernard, 1970: 502) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมทั้งหมดของท่าทาง รูปร่างลักษณะทางกาย พฤติกรรมที่แสดงออก แนวโน้มการกระทำ ขอบเขตความสามารถ ทั้งที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในและที่แสดงออกมาให้เห็น

กู๊ด (Good, 1973: 417) บุคลิกภาพ คือ ผลรวมของพันธุกรรมและประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล

มอร์ริส (Morris, 1996: 264) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง รูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ

แซมมวล (Samuel, 1981: 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะทางจิตวิทยาเฉพาะตัวบุคคลแต่ละคนซึ่งอาจแสดงออกเห็นทางพฤติกรรมและความคิด

จากความหมายของบุคลิกภาพที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึงผลรวมของคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่าง ๆ ภายในตัวบุคคล รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผย และซ่อนเร้นอยู่ภายใน เช่น ลักษณะทางด้านร่างกาย ลักษณะท่าทาง อุปนิสัย อารมณ์ และการปรับตัว

2.2.2 ทฤษฎีการเลือกอาชีพของ John and Holland ในทัศนะของ John and Holland: 1996 อ้างถึงใน นันทา สุริรักษา (2548: 17-18) บุคคลจะเลือกอาชีพใดมักขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพรวมทั้งตัวแปรจากสิ่งแวดล้อม Holland เชื่อว่า การเลือกอาชีพสะท้อนทางบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากนี้รูปแบบทางบุคลิกภาพของบุคคลจะแสดงออกทางการทำงานของบุคคลด้วย ดังนั้น การที่บุคคลมองตนเองเช่นไรและมองโลกอาชีพว่าเป็นอย่างไร จึงเป็นสาเหตุทำให้บุคคลเลือกอาชีพนั้นด้วย

นันทา สุริรักษา (2548: 17-18) ได้กล่าวว่า ตามทฤษฎีของ John and Holland นั้น ได้จัดแบบคนออกเป็น 6 กลุ่ม โดยอาศัยบุคลิกภาพซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะทางบุคลิกภาพแตกต่างกันไป หากบุคคลใดเลือกอาชีพเหมาะสมกับบุคลิกภาพ บุคคลนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความสุขในชีวิตพึงพอใจในอาชีพและจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จ ในอาชีพนั้น ๆ ได้ ดังนั้นก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจเลือกเรียนอะไร เพื่อการมีอาชีพในอนาคต ควรได้พิจารณาตนเองเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความสนใจ พิจารณาข้อมูลการศึกษา อาชีพ ตลาดแรงงาน และอื่น ๆ เพื่อจะได้เรียนได้คืออย่างมีความสุข และสามารถประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตน ดังจะขอเสนอกลุ่มอาชีพที่จำแนกบุคลิกภาพตามทฤษฎีของ John and Holland ไว้เป็นแนวทางในการเลือกการศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (เลือกแผนการเรียน) และเป็นพื้นฐานการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบจริงจัง (Realistic)

บุคลิกภาพ เป็นคนชอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับการควบคุม การปฏิบัติภารกิจกับเครื่องยนต์กลไก เครื่องมือ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ชอบแก้ไขซ่อมแซมวัสดุต่าง ๆ ทั้งไม้และโลหะ ชอบช่างช่าง ชอบกิจกรรมกลางแจ้ง ชอบงานประเภทใช้กำลังกาย ชอบการเคลื่อนไหว และใช้ทักษะ เป็นลักษณะงานของผู้ชาย ชอบงานประเภทมองเห็นปัญหาที่จะแก้ไขได้ชัดเจน เลี่ยงกิจกรรมแบบต้องใช้อาจอธิบาย สนใจ คณิตศาสตร์ ไม่ชอบงานภาษาหรือการศึกษาหรืองานที่เกี่ยวข้องกับคน เป็นคนขี้อาย ถ่อมตน เกรงใจคน คล้อยตามระเบียบ กฎเกณฑ์ ไม่มีพิธีรีตอง เก็บตัว หนักแน่น อดทน เอาการเอางาน จริงจัง พากเพียร เสมอต้น เสมอปลาย บุคคลพวกนี้อาจจะขาดทักษะทางสังคม

อาชีพ คือ วิศวกร เจ้าหน้าที่เกษตรกรรม ช่างเทคนิค ช่างซ่อม ช่างสำรวจ ช่างไฟฟ้า ช่างยนต์ ช่างตัดเสื้อ ช่างก่อสร้าง ช่างประปา ช่างเครื่อง นักประมง นักเดินป่า พนักงาน ป่าไม้ นักกีฬา นักเดินเรือ นักประดาน้ำ นักประดิษฐ์วัสดุ ครูสอนอุตสาหกรรมศิลป์ ครูสอนการเกษตร เจ้าหน้าที่อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น

ความสามารถ คือ อ่านพิมพ์เขียว แก๊ตแต่งเฟอร์นิเจอร์ ทำงานเกี่ยวกับเครื่องมือชนิดต่าง ๆ มีความรู้ทางคณิตศาสตร์ และทางเครื่องมือตลอดจนวิธีใช้

คณะที่เปิดสอน ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์ คณะประมง คณะวนศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบใช้ไหวพริบปัญญาและความคิดแบบนักวิชาการ (Investigative)

บุคลิกภาพ เป็นคนที่ชอบการวิเคราะห์ การประเมิน เป็นคนอยากรู้อยากเห็น ช่างสังเกต ช่างสงสัย ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ มีเหตุผล ละเอียดรอบคอบ ค่อนข้างอนุรักษ์นิยม ชอบเก็บตัว ไม่ชอบสังคมมากนัก ชอบงานอิสระ ไม่ชอบเอาอย่างใคร พึ่งพาตนเองได้ มีความมั่นใจในตนเอง ชอบคิด ชอบค้น ชอบแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ชอบวิจัยในโครงการทางวิทยาศาสตร์ ชอบทำงานที่ซับซ้อนหรืองานทดลองแบบประเภทท้าทายความสามารถ ไม่ชอบงานการค้าหรืองานโฆษณาชวนเชื่อ ยึดระเบียบกฎเกณฑ์สนใจการจัดและวางแผนระบบงาน บุคคลประเภทนี้อาจขาดทักษะในการเป็นผู้นำ เป็นคนมุ่งมั่นเป็นใหญ่ สนใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม

อาชีพ คือ นักเศรษฐศาสตร์ แพทย์ สัตวแพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร นักสืบสวน เทคนิคการแพทย์ นักพยาธิวิทยา นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ นักสถิติ นักชีววิทยา นักจุลชีววิทยา นักเคมี นักฟิสิกส์ นักวางแผน นักวิจัย

นักวิชาการ ครูสอนคณิตศาสตร์ ครูสอนวิทยาศาสตร์ นักโบราณคดี นักมานุษยวิทยา นักภูมิศาสตร์ เป็นต้น

ความสามารถ คือ มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และมีความสามารถที่จะฝึกฝนอบรมทางช่างบางสาขาได้ มีความสามารถทำงานได้โดยใช้กล้องจุลทรรศน์ ทำงานเกี่ยวกับผลของกระแสคลื่นทางวิทยุ ทางด้านความถี่ต่าง ๆ ได้ มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และแพทยศาสตร์

การทำงานของร่างกาย สามารถแปลส่วนผสมทางเคมี และรู้จักวิธีการใช้เครื่องมือทางเทคนิค

คณะที่เปิดสอน ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะโบราณคดี คณะเภสัชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ (สายวิทย์) คณะมนุษยศาสตร์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบศิลปิน (Artistic)

บุคลิกภาพ เป็นคนที่ชอบแสดงออก รักความเป็นอิสระ ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร ไม่ชอบฟังพหูอื่น ไม่คล้อยตามบุคคลอื่น เป็นคนชอบริเริ่มไม่เอาอย่างใคร ไม่ชอบสัมพันธ์แบบส่วนตัวโดยตรงกับใคร ไม่ชอบความจำเจหรืองานที่มีกฎระเบียบแน่นอน ช่างฝันอ่อนไหวง่าย ชอบแสดงออก เจ้าอารมณ์ มีอุดมคติ ชอบคิดค้นเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อม และแสดงออกทางศิลปกรรม มีความสามารถทางดนตรี อ่านหนังสือแบบแสดงความรู้สึกออกมาได้ ชอบฟังเพลง ชอบดูละคร เขียนหนังสือและแต่งกลอนได้ดี บุคคลประเภทนี้อาจขาดทักษะทางสำนักงาน

อาชีพ ผู้กำกับการแสดง ครูสอนภาษา ผู้สื่อข่าว ครูสอนละคร ครูสอนนาฏศิลป์ ผู้แปลภาษาต่างประเทศ นักปรัชญา ครูสอนวรรณคดี ครูสอนดนตรี เต็มรับ นักดนตรี นักโฆษณา นักแสดง ต่าง ๆ นักประชาสัมพันธ์ นางแบบ – นายแบบ นักจัดรายการวิทยุ – โทรทัศน์ ผู้ออกแบบเครื่องแต่งกาย นักวิจารณ์ ผู้ออกแบบเครื่องเรือน มัณฑนากร สถาปนิก จิตรกร นักแต่งเพลง นักแต่งบทละคร นักเขียน บทภาพยนตร์ ภูมิมาตร นักประดิษฐ์ช่างภาพ นักออกแบบ นักประพันธ์ นักร้อง นักเต้นรำ นักเขียนการ์ตูน ครูสอนศิลปะ นักพากย์ วาทยกร เป็นต้น

ความสามารถ คือ เล่นดนตรีได้ ร้องเพลงประสานเสียงได้ แสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ แสดงความรู้สึกได้ นิยมการไปฟังและดูละคร เขียนรูปได้อย่างใกล้เคียงความจริง เขียนหนังสือและแต่งกลอนดี

คณะที่เปิดสอน ได้แก่ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะมัณฑนศิลป์ คณะจิตกรรมประติมากรรมและภาพพิมพ์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 4 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบบริการสังคมและชอบสมาคม (Social)

บุคลิกภาพ เป็นคนที่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยคนที่มีปัญหาทางจิตใจ แต่ไม่ชอบให้ใครสั่ง ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร ชอบให้ความรู้ ชอบสนทนาและสังสรรค์กับผู้อื่น มีความเข้าใจคนอื่นได้ดี กล้าแสดงออก ร่าเริง มีความเมตตา กรุณา ชอบมีอำนาจเหนือคนอื่น มีอุดมคติ รับผิดชอบ อนุรักษ์นิยม ชอบคูกีฬา ชอบร่วมกิจกรรมบันเทิง ชอบเป็นสมาชิกองค์กรหรือศูนย์ ชอบดูแลเด็ก ๆ ที่มีกิจกรรมสนุกสนาน ชอบช่วยและรักษาพยาบาลผู้อื่นมีความสามารถในการพูด มีทักษะในการติดต่อกับผู้อื่น ชอบพัฒนาให้ความรู้หรือฝึกอบรมผู้อื่น ชอบงานด้านภาษามากกว่างานที่ต้องการใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์หรือคณิตศาสตร์ บุคคลแบบนี้ดูจะขาดทักษะทางเครื่องมืองัดกรัด ขาดความสามารถในการวิเคราะห์

อาชีพ คือ ครู อาจารย์ นักวิชาการศึกษานิเทศก์ นักสังคมสงเคราะห์ นักแนะแนว นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา ผู้ดูแลหอพัก ผู้ให้คำปรึกษา บรรณารักษ์ พยาบาล นักฝึกอบรม ล่าม นักโภชนาการ นักเทศน์ มัคคุเทศน์ พนักงานต้อนรับ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่งานบุคคล เป็นต้น

ความสามารถ คือ สามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี สามารถทำงานร่วมกับบุคคลที่มีอายุสูงกว่าได้ดี สามารถวางกิจกรรมหรือโครงการให้กับโรงเรียน หรือวัด มองคนได้อย่างถูกต้อง ชอบช่วยผู้อื่น และทำงานให้ชุมชนโดยสมัครใจ ชอบทำงานกับคนหมู่มาก

คณะที่เปิดสอน ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสังคมวิทยา มานุษยวิทยา คณะสังคมสงเคราะห์ คณะรัฐศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะนิติศาสตร์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 5 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ (Enterprising)

บุคลิกภาพ เป็นคนที่ชอบกิจกรรมที่มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น ใช้ทักษะทางการพูดจา มองเห็นตนเองเป็นผู้นำเต็มตัว เชื่อมั่นตนเอง ชอบชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตามทำตาม หรือชอบดำเนินการให้บรรลุเป้าประสงค์ ชอบถกเถียงปัญหาทางการเมือง ชอบอภิปราย พูดจาตรงไปตรงมา กล้าแสดงออก กล้าโต้แย้ง กล้าคิดกล้าทำ กล้าเสี่ยง ชอบการแข่งขัน ทะเยอทะยาน ว่องไวคล่องแคล่ว ริเริ่ม และดำเนินธุรกิจส่วนตัว ชอบกิจกรรมชนิดเป็นกลุ่มและองค์กร ชอบพบปะบุคคลสำคัญ เป็นผู้นำกลุ่มในการทำกิจกรรม ชอบการทำปาฐกถา ร่วมขบวนในการรณรงค์หรือ

หาเสียง ชอบการบรรยายเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ชอบกิจกรรมที่ต้องเขียนสละสลวย หรือเป็นคำประพันธ์ หรือเขียนภาพ หรือปั้นแกะสลัก หรือกิจกรรมที่มีระเบียบมากเป็นพวกมุ่งมั่นและมุ่งมั่นสัมพันธ์

อาชีพ คือ นักธุรกิจ นักการตลาด นายธนาคาร นักบริหาร ผู้ขาย ประกันชีวิต นายหน้า ซื่อขาย ผู้จัดการ นักการเมือง ทนายความ อัยการ ผู้พิพากษา ที่ปรึกษาทาง ธุรกิจ โฆษก แอร์โฮสเตส เป็นต้น

ความสามารถ คือ มักเคยถูกเลือกให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ สมัยอยู่ใน โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย สามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติงานของผู้อื่น มีความกระตือรือร้นมาก ๆ สามารถชักจูงให้คนอื่นมาทำสิ่งที่ตนต้องการได้ ขาดสินค้าน่าสนใจ ชอบจัดการรวบรวมก่อตั้งเป็น สมาคมและองค์กรประกอบ เป็นผู้นำ การอภิปรายที่ดี เป็นตัวแทนเจรจาตกลงให้กับกลุ่มหรือองค์กร

คณะที่เปิดสอน ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 6 มีบุคลิกภาพแบบยึดมั่นและมีระเบียบแบบแผน (Conventional)

บุคลิกภาพ เป็นบุคคลที่ชอบทำงานเกี่ยวกับตัวเลข และการนับ จำนวน ชอบบทบาทที่เป็นผู้ได้บังคับบัญชา พอใจที่จะคล้อยตามหรือเชื่อฟังบุคคลอื่น ไม่ชอบเป็น ผู้นำ เลี่ยงการโต้แย้ง ไม่ชอบงานที่ใช้ทักษะทางกาย ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เจ้าระเบียบ ไม่ยืดหยุ่น อนุรักษ์นิยมมาก ขาดความคิดริเริ่ม และจินตนาการชอบเลียนแบบ จริงจังกับงาน อดทน รับผิดชอบสูง พากเพียร เก็บกอดและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ชอบทำงานสำนักงาน/งานเสมียน/ งานตัวเลข/งานเอกสารและงานสารบรรณ เช่น การเก็บบันทึกข้อมูล การจัดคัดลอกข้อมูล การจัดหมวดหมู่งาน ไม่ชอบงานด้านศิลปะ ดนตรี วรรณกรรม และงานวิทยาศาสตร์

อาชีพ คือ สมุห์บัญชี นักบัญชี เลขานุการ เจ้าหน้าที่การเงินการ ธนาคาร เจ้าหน้าที่งานพัสดุ เจ้าหน้าที่งานสารบรรณ ผู้ตรวจสอบบัญชี ผู้ช่วยบรรณารักษ์ เจ้าหน้าที่สรรพากร เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ ผู้คุมสต็อกสินค้า ผู้ควบคุมเครื่องยนต์ นักสถิติ เจ้าหน้าที่ธุรการ เจ้าหน้าที่งบประมาณ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์การเงิน แคลชเชียร์ พนักงานไปรษณีย์ เป็นต้น

ความสามารถ คือ ควบคุมการทำงานของเครื่องจักรทางธุรกิจ (เช่น คอมพิวเตอร์) จัดระเบียบงานเข้าหมวดหมู่ ทำงานในเวลาตามที่กำหนด พิมพ์หนังสือได้ ทำบัญชีรับจ่ายได้ เก็บประวัติข้อมูล และการนัดหมายต่าง ๆ ตลอดจนรายจ่ายในการซื้อขาย

คณะที่เปิดสอน ได้แก่ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะ มนุษยศาสตร์ (สาขาที่เกี่ยวกับเอกสาร) คณะเศรษฐศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ เป็นต้น

2.2.3 กระบวนการปรับปรุงบุคลิกภาพด้วยตนเอง ฉันทนิช อัศวนนท์ (2543: 112)

ได้กล่าวว่า กระบวนการเสริมสร้าง ปรับปรุงบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย ซึ่งจะส่งผลต่อการตระหนักรู้ในด้านบุคลิกภาพ ดังนี้

1. การสำรวจตนเอง การสำรวจตนเองทางบุคลิกภาพภายนอกเป็นเรื่องไม่ยากนักเพราะมีกระจกเงาสะท้อนภาพตัวเองสามารถมองเห็นได้ สิ่งที่เป็นปัญหาในการสำรวจตัวเองคือ ลักษณะนิสัย ซึ่งเป็นบุคลิกภาพภายในที่ปรากฏแก่สายตาบุคคลภายนอกทางพฤติกรรมในการสำรวจตัวเองทำได้ 3 แนวทาง คือ การวิเคราะห์ตนเอง การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น และการรู้จักตัวเอง

2. การรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเองมาทบทวนและตรวจตรา หากพบข้อบกพร่องก็เต็มใจรับไปปรับปรุง โดยมองหาลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบอย่างที่ดี แล้วคอยเตือนตนเองให้ละทิ้งบุคลิกลักษณะเดิม

สรุปได้ว่า กระบวนการปรับปรุงบุคลิกภาพด้วยตนเอง เป็นการวิเคราะห์บุคลิกภาพตนเอง เพื่อปรับปรุงแก้ไข บุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ และส่งเสริมพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในด้านบุคลิกภาพได้ดียิ่งขึ้น

2.3 ด้านค่านิยม (Values)

2.3.1 ความหมายของค่านิยมได้มีผู้ให้ความหมายของค่านิยม ดังนี้

สถิต วงศ์สวรรค์ (2540: 213) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ดีงามที่บุคคลในสังคมยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติ และมีอิทธิพล ต่อการคิด การกระทำ ค่านิยมจึงเป็นค่านิยมชมชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่ง หรือต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541: 367) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนสนใจปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลายมาเป็นสิ่งที่คนถือว่าต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คนยกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมจึงเป็น “วิถีของการจัดรูปความประพฤติ” ที่มีความหมายต่อบุคคล จะเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่น หรือยึดถือ และปฏิบัติตนในสังคมและชีวิต หรือเลือกปฏิบัติเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ และสถานการณ์นี้ ค่านิยมจึงรวมถึงจุดมุ่งหมายหรือความต้องการในชีวิตและสิ่งที่บุคคลชอบ

มาลี จุฑา (2542: 269) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึงสิ่งที่บุคคลยึดถือประจำใจที่ช่วยตัดสินใจในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลเลือกสรรว่าดีแล้ว และชอบมากกว่าสิ่งอื่นเพื่อยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ค่านิยมจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม

ธีระพร อูวรรณโณ (2543: 571) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้เลือกอย่างเสรี จากทางเลือกหลายทางเลือก หลังจากที่ได้พิจารณาไตร่ตรองแล้ว ชอบและมีความสุข

ยินดีกับทางเลือกที่เลือกแล้วเต็มใจจะเปิดเผยทางเลือกของตนให้คนอื่นทราบ ทำบางสิ่งบางอย่างกับทางเลือกที่เลือกแล้ว และทำซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต

ลีวัน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 127) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกต่อความเชื่อที่สังคมเห็นว่า ดี – ไม่ดี มีความสำคัญ – ไม่สำคัญ พึ่งปรารถนา – ไม่พึ่งปรารถนา ซึ่งเป็นอุดมการณ์ หรือวิถีชีวิตของมนุษย์

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2547: 31) ได้สรุปความหมายของค่านิยมว่า หมายถึง “ความคิด ความเชื่อ อุดมการณ์หรือพฤติกรรมที่มีลักษณะถาวร ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในสังคม โดยเฉพาะข้าราชการยึดถือ นำมาปฏิบัติในหน้าที่ ราชการหรือในการดำเนินชีวิต”

กิลแพตทริก (Killpatrick, 1973: 636) กล่าวว่า ค่านิยมหมายถึง ความต้องการ ที่ได้ประเมินอย่างดีแล้ว และพบว่า มีคุณค่าที่จะเลือก ซึ่งค่านิยมของแต่ละบุคคลนั้น เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับแตกต่างกัน

โรคิช (Rokeach อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิต 2545: 132) เห็นว่าเป็นความเชื่อที่มีลักษณะค่อนข้างถาวร และเชื่อว่าวิถีปฏิบัติบางอย่าง หรือเป้าหมายบางอย่างนั้น เป็นสิ่งที่ตัวเองหรือสังคมเห็นสมควรที่จะยึดถือปฏิบัติ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ถึงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำหรือเลือก จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความชอบหรือความพอใจนั้น ได้แก่ สิ่งที่ดีในการปฏิบัติ และมีอิทธิพลต่อการคิดและการกระทำ

ค่านิยมมีองค์ประกอบ 5 ประการ (Rokeach อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิต 2545: 132)

1. ค่านิยมเป็นสิ่งที่สืบเนื่องจากวัฒนธรรม สถาบันทางสังคม และบุคลิกภาพของกลุ่มคนในสังคมนั้น
 2. ในขณะเดียวกัน อิทธิพลของค่านิยมก็จะแสดงออกทางเจตคติและพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ทุกรูปแบบ
 3. ปริมาณของค่านิยมมีอยู่ไม่มากนักและอยู่ในข่ายที่จะรวมเป็นระบบและศึกษาได้
 4. ความแตกต่างของค่านิยมแสดงออกทางระดับมากกว่าทางอื่น
 5. ค่านิยมอาจรวมกันเข้าเป็นระบบค่านิยมได้
- ธรรมชาติของค่านิยม (Rokeach อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิต 2545: 132)

ดังนี้

1. ค่านิยมมีลักษณะสม่ำเสมอและคงที่ หมายถึง การไม่เปลี่ยนแปลงง่าย เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพของกลุ่มคนในสังคมหนึ่งแตกต่างจากอีกสังคมหนึ่ง ทำให้เกิดลักษณะประจำกลุ่มหรือลักษณะประจำชาติเป็นค่านิยมที่บุคคลจัดว่าสำคัญมากเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่า ค่านิยมที่มีความสำคัญน้อย การเปลี่ยนแปลงจึงไม่ใช่เป็นลักษณะชั่วคราวช่วยยามตามอารมณ์ของบุคคล

2. ค่านิยมมีลักษณะเปรียบเทียบระดับความสำคัญ ซึ่งเป็นการปลูกฝัง ค่านิยมให้แก่นักเรียนจากการอบรมและเรียนรู้แต่ละคนจะได้รับการเน้นถึงความสำคัญของค่านิยมแตกต่างกัน

3. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความเชื่อ โรคิชได้อธิบายว่า เป็นความเชื่อ มี 3 รูปแบบ คือ

3.1 ความเชื่อแบบพรรณนา (Descriptive Belief) ความเชื่อที่สามารถทดสอบได้ว่าถูกต้องหรือไม่

3.2 ความเชื่อแบบประเมิน (Evaluative Belief) ความเชื่อที่ประเมินว่าสิ่งใดดีหรือไม่

3.3 ความเชื่อแบบกำหนดการ (Prescriptive Belief) ความเชื่อที่มีทิศทางและเป้าหมายของการกระทำที่ถูกตัดสินว่าเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่

2.3.2 ประเภทของค่านิยม

สปรองเกอร์ (Sprangers อ้างถึงในจุฑาธรัตน์ เอื้ออำนวย 2549: 254) แบ่งเป็น 6 ด้าน คือ

1. ค่านิยมทางด้านทฤษฎี เป็นค่านิยมด้านการแสวงหาความรู้
2. ค่านิยมทางด้านเศรษฐกิจเป็นค่านิยมที่กระตุ้นให้บุคคลสะสมเงินทองมีฐานะมั่นคง
3. ค่านิยมทางการปกครอง ช่วยผลักดันให้บุคคลแสวงหาอำนาจทางการเมือง และสนใจการปกครองประเทศ
4. ค่านิยมทางด้านสังคมเป็นค่านิยมที่บุคคลสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและเข้าร่วมในสังคม
5. ค่านิยมทางสุนทรียภาพ ช่วยให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในประสบการณ์ที่เกิดจากความซาบซึ้งในศิลปะและดนตรี
6. ค่านิยมทางด้านศาสนา ทำให้บุคคลปรารถนาที่จะนับถือและศรัทธาในศาสนา

2.4 ด้านความสนใจ (Interest)

2.4.1 ความหมายของความสนใจได้มีผู้ให้ความหมายของความสนใจ ดังนี้

สมบัติ สุขสมบุรณ์ (2540: 14) ได้สรุปความสนใจ หมายถึง ความรู้สึกชอบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่บุคคลมีจิตใจผูกพัน และจดจ่อเลือกหรือทำสิ่งใดที่ตนชอบมากกว่าสิ่งอื่นจนบรรลุถึงความมุ่งหมาย

มาลินี จุฑะรพ (2543: 56) กล่าวว่า ความสนใจ คือ ความโน้มเอียงที่บุคคลจะเลือก หรือจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนเองชอบ เช่น บางคนสนใจกล้วยไม้ บางคนสนใจการอ่านหนังสือพิมพ์ และบางคนสนใจวิทัศน์ เป็นต้น ความสนใจจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง และรู้จักเลือกอาชีพได้เหมาะสม

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 24) กล่าวว่า ความสนใจ หมายถึง ความรู้สึกชื่นชอบกิจกรรมหนึ่ง มากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ดังนั้นความรู้สึกใด ๆ ที่มีต่อกิจกรรมที่เขาชื่นชอบ จากการกระทำที่เขาชอบอย่างโดดเด่น หรือประพฤติกฎปฏิบัติกับสิ่งนั้นเป็นประจำ นั่นก็คือ สิ่งที่เขาสนใจ

โวลแมน (Wolman, 1973: 199) ได้อธิบายความหมายของความสนใจว่าเป็นเจตคติ ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกที่มีต่อความสำคัญของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง รวมทั้งความสนใจในการเลือกสิ่งนั้น หรือกิจกรรมนั้น

เพจ และคณะ (Page and Faculty, 1977: 181) ได้กล่าวว่าความสนใจ หมายถึง ความประสงค์ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่าง และความสนใจเป็นอาการที่จิตใจพุ่งเล็งกับการเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรืออาการสนุกเพลิดเพลินใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งวัดได้จากแบบวัดความสนใจจากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความสนใจ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบพอใจต้องการที่จะเป็นหรือต้องการที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้แก่ ความสนใจในอาชีพ ความสนใจในการเลือกแผนการเรียน

2.4.2 ธรรมชาติของความสนใจ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 24)

กล่าวว่า ความสนใจ เป็นความรู้สึก การเกิดความสนใจจึงเริ่มจากการรับรู้ก่อน การไม่รับรู้สิ่งใดก็จะไม่เกิดความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ ความสนใจก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย การรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่ประกันว่าเมื่อรับรู้สิ่งใดแล้วต้องสนใจสิ่งนั้น เพราะเมื่อรับรู้แล้ว อาจจะไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งนั้นหรือสิ่งเรานั้นไม่กระตุ้นให้มารับเอาไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ การรับรู้ก็จะผ่านไป ความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไม่ต่อเนื่องหายไปจากจินตนาการ เสมือนกับไม่ได้สัมผัสรับรู้สิ่งนั้นเลย ความสนใจก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ แต่ถ้าสิ่งเร้าทำให้จิตรับรู้อย่างต่อเนื่องความรู้สึกจะเกิดขึ้น ถ้าความรู้สึกเกิดการตอบสนองอย่างเต็มใจ เกิดความพึงพอใจ ความสนใจก็จะเกิดตามมา การเร้าเพื่อให้เกิดตอบสนอง จึงเป็นสิ่ง

สำคัญในการสร้างความสนใจ แต่จะมีมากน้อยหรือนานขนาดไหนขึ้นอยู่กับสภาวะของจิต หรือความรู้สึกจากธรรมชาติของความสนใจดังกล่าว สรุปได้ ดังนี้ เมื่อมีสิ่งเร้า บุคคลรับรู้ เกิดความสนใจ หรือไม่สนใจ ถ้าสิ่งเร้าทำให้บุคคลรับรู้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดความรู้สึก และเกิดการตอบสนองอย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นความพึงพอใจ และกลายเป็นความสนใจในที่สุด

2.4.3 ลักษณะความสนใจของเด็กวัยรุ่น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 361 – 362)

ได้กล่าวถึงลักษณะความสนใจของเด็กวัยรุ่น ว่ามีลักษณะชอบขำกว้างขวาง สนใจหลาย ๆ อย่าง และยังไม่ลึกซึ้งมาก เพราะเด็กยังไม่เข้าใจตนเอง ยังเป็นระยะลองผิดลองถูก ระยะเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต ความสนใจของเด็กนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีกหลายประการ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมรอบตัว บุคคลที่เด็กชื่นชม อย่างไรก็ตามความสนใจโดยรวม ของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ได้แก่ การศึกษา การช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมที่เป็นของใหม่และมีประโยชน์ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา ปรัชญา อุดมคติ สนใจที่จะมีเพื่อนต่างเพศ

จากการศึกษาลักษณะและความสนใจของเด็กวัยรุ่น สรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นยังไม่มี ความเข้าใจตนเอง ความสนใจจึงมีลักษณะแบบกว้าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวของเด็กวัยรุ่นนั่นเอง

2.4.4 การวัดความสนใจ

ในการวัดความสนใจ สามารถวัดได้หลายวิธี ซึ่งนักจิตวิทยา และนักการศึกษาได้เสนอ ดังนี้

เดวิส (Davis, 1964: 160 – 161) ได้เสนอแนะเทคนิคสำหรับการวัดความสนใจไว้ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่แต่ละบุคคลชอบทำในระยะ 2-3 ปีที่ผ่านมา ถ้าเขาขอมสละเวลาว่างที่มีอยู่เพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ก็แสดงว่า เขามีความสนใจในสิ่งนั้น

2. ค้นหาว่าแต่ละบุคคลมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ถ้าเขามีความรู้ในเรื่องนั้นมาก ก็แสดงว่าเขาสนใจในเรื่องนั้น เพราะคนเราย่อมจะทำการที่ตนเองสนใจได้ดีกว่าสิ่งที่ไม่สนใจ

3. ให้แต่ละบุคคลแสดงความรู้สึก ชอบ หรือ ไม่ชอบ ต่อข้อความต่าง ๆ ที่กำหนดให้

พาวเวลล์ (Powell, 1963: 337 – 338) ได้เสนอวิธีวัดความสนใจ ของบุคคล ดังนี้

1. ใช้แบบสำรวจความสนใจ (Interest Inventories) แบบสำรวจนี้ประกอบด้วย ข้อความที่เกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ในอาชีพต่าง ๆ โดยให้บุคคลแสดงความรู้สึก ชอบ หรือไม่ชอบ ในข้อความต่าง ๆ เหล่านั้น

2 ใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – End Questionnaire) โดยให้แต่ละ บุคคลอิสระที่จะตอบคำถามต่าง ๆ ตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

3. ใช้การสัมภาษณ์ (Interview) ซึ่งจะช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้สังเกตเห็น พฤติกรรมของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้

ทั้งนี้ วิธีประเมินความสนใจดังกล่าว ได้สอดคล้องกับ แจคเกอร์ และ โฟรลิซ (Jager & Froeblick, 1947: 12 – 14) ซึ่งกล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินความสนใจ ไว้ดังนี้ สังเกตความเป็นไปของแต่ละบุคคล พิจารณาความสนใจต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลแสดงออกศึกษา กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นกระทำ ใช้แบบสำรวจความสนใจ วัดโดยตรงจะเห็นได้ว่า วิธีประเมิน ความสนใจ มีหลายวิธี และหลายลักษณะ ซึ่งจะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและจุดมุ่งหมายใน การศึกษานั้น ทั้งนี้วิธีประเมินดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในด้านความสนใจของนักเรียน ได้ดียิ่งขึ้น

2.5 ด้านทักษะ (Skill)

2.5.1 ความหมายของทักษะได้มีผู้ให้ความหมายของทักษะ ดังนี้

มาลี จุฑา(2542: 127) กล่าวว่า ทักษะ หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรม การเคลื่อนไหว ของบุคคลที่ประสานสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2544: 230) กล่าวว่า ทักษะ คือ ความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว ชำนาญ และมีประสิทธิภาพ

ครอนบัค (Cronbach, 1977: 640) กล่าวว่า ทักษะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากการเรียนรู้สามารถกระทำได้โดยแทบจะไม่ต้องใช้ความคิด

ฮาร์โร (Harrow, 1980 อ้างถึงใน เพราพรรณ เปลียนภู 2542: 286) กล่าวว่า ทักษะ หมายถึง ความสามารถ ดังนี้

1. ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย
2. การเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยการประสานของสัมผัสต่าง ๆ เช่น มือและนิ้ว มือและตา มือ ตา และเท้า มือ เท้า ตา และหู เป็นต้น
3. การสื่อสารโดยใช้ท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้า ท่าทาง และการ เคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อการสื่อสาร

4. พฤติกรรมทางการพูด เป็นพฤติกรรมในการใช้ภาษา อันได้แก่ การแยกเสียง การออกเสียงคำ ความสัมพันธ์ระหว่างเสียงกับท่าทาง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถ ความถนัด หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทักษะในกลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ

2.5.2 ประเภทของทักษะ เบอร์นาร์ด (Bernard, 1972: 64 อ้างอิงใน มาลี จุฑา 2542: 128) ได้แบ่งทักษะไว้ 2 ประเภท คือ

1. ทักษะทางกลไกการสัมผัส (Sensor Motor Skill) เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้กลไกกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นการเคลื่อนไหวทางกลไกโดยอัตโนมัติ เช่น การเดิน การขับจี้รถจักรยานการใช้เครื่องมือครัวของแม่ครัว การเดินรำ ฯลฯ

2. ทักษะทางกลไกการรับรู้ (Perceptual – Motor Skill) เป็นทักษะในระดับที่ซับซ้อนขึ้นต้องอาศัยทั้งการรับรู้และการเคลื่อนไหวทางกลไก มักจะเป็นการเรียนรู้ความสัมพันธ์ (Associative Learning) ของสิ่งต่าง ๆ และเกี่ยวข้องกับการจำและความคิด ตัวอย่าง เช่น ในขณะที่เราใช้นิ้วมือเขียนหนังสือ เราจะต้องใช้การเคลื่อนไหวของนิ้วและมือ การจำ การคิด และสายตา เป็นต้น

2.5.3 คำที่ใช้แสดงออกถึงพฤติกรรมด้านทักษะ เพราพรธม เปลียนภู (2542: 289) ได้กล่าว การแสดงออกทางด้านทักษะว่ามีคำที่ใช้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นหรือวัดการแสดงออกนั้นได้ เช่น ถอด ประกอบ ออกแบบ ปฏิบัติ เดิน ทดลอง สาธิต ซ่อม ผสม วัด จับ ปรับแต่ง ปิด เคลือบ เสียบสาย ถ่ายแบบ ตัด อ่าน วาด เขียน ขัด ต่ เจาะ ไล่ ใช้ ติดตั้ง เปลี่ยน ผลิต รวบรวม ดำเนินการ เลือ ก ประดิษฐ์ สร้าง ทำความสะอาด รักษา รมัดระวัง แสดง และแก้ไข เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ สถาบันพัฒนาการศึกษาและอาชีพ อัลเบอร์ตา (Alberta Advanced Education and Career Development, 1998: 44 – 54) ซึ่งได้แยกลักษณะของกลุ่มงานอาชีพ ไว้ 7 กลุ่มอาชีพ

จากคำที่ใช้แสดงออกถึงพฤติกรรมหรือคุณลักษณะทางด้านทักษะ สรุปได้ว่าเป็นคำที่บ่งชี้ถึงคุณลักษณะ หรือการกระทำของบุคคล ที่เกิดจากทักษะ ความชำนาญ ของตนเอง ดังนั้น การให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง โดยการร่วมกิจกรรม และวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมด้านทักษะของตนเองย่อมจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเองในด้านทักษะ

3. งานวิจัยเกี่ยวกับการเลือกแผนการเรียนในประเทศ

เจษฎา คนสะอาด (2549: 61 - 63) ได้ศึกษาความสอดคล้องในการเลือกแผนการเรียนต่อในช่วงชั้นที่ 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาความสอดคล้องในการเลือกแผนการเรียนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนความสอดคล้องในการเลือกแผนการเรียนต่อ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมโครงการพัฒนาความสอดคล้องในการเลือกแผนการเรียนต่อในช่วงชั้นที่ 4 มีนักเรียนเปลี่ยนแปลงการเลือกแผนการเรียน จำนวน 4 คน ไม่เปลี่ยนแปลงการเลือกแผนการเรียน จำนวน 8 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาความสอดคล้องในการเลือกแผนการเรียนต่อในช่วงชั้นที่ 4 มีระดับความสอดคล้องในการเลือกแผนการเรียนต่อในช่วงชั้นที่ 4 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชัยวัฒน์ วารี (2545: 33 - 37) ได้ศึกษาการวางแผนชีวิตด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาการวางแผนชีวิตด้านอาชีพเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีการวางแผนชีวิตด้านอาชีพ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 12 คนซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการวางแผนชีวิตด้านอาชีพอยู่ในระดับปานกลางและนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาการวางแผนชีวิตด้านอาชีพมีการวางแผนด้านอาชีพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ต้องรัก จิตรบรรเทา (2551: 134 - 152) ได้ศึกษาชุดข้อมูลสำหรับการเลือกศึกษาต่อในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ชุดข้อมูลสำหรับการเลือกศึกษาต่อในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ มี 2 กลุ่ม คือกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ซึ่งแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยจำนวนหน่วยกิต คำนำน้าหนักคะแนนเฉลี่ยโดยรวม คำนำน้าหนักคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสาขาวิชา คำนำน้าหนักคะแนนไอเน็ต และคำนำน้าหนักคะแนนเอนต

วัลลัญญ์ ชุกกลิ่น (2549: 128 - 129) ได้ศึกษาชุดข้อมูลด้านอาชีพสำหรับนักเรียนในการเลือกเรียนแผนการเรียนศิลป์ – ภาษา ผลการวิจัยพบว่า ชุดข้อมูลด้านอาชีพสำหรับนักเรียนในการเลือกเรียนแผนการเรียนศิลป์ – ภาษา รวบรวมได้จำนวน 20 อาชีพ แต่ละอาชีพประกอบด้วยลักษณะงาน สภาพแวดล้อมของงานคุณสมบัติของผู้ประกอบอาชีพ การเข้าประกอบอาชีพ รายได้

และสวัสดิการ ความก้าวหน้าในอาชีพ การกระจายของผู้ประกอบอาชีพข้อดีและข้อจำกัดของอาชีพ และแนวโน้มของตลาดแรงงาน

อรจิรา รัตนเนตร (2551: 115 - 117) ได้ศึกษาชุดข้อมูลสำหรับการเลือกศึกษาต่อในแผนการเรียน ศิลป์ – คำนวณ ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาตามแผนการเรียน ศิลป์ – คำนวณ สามารถเลือกเรียนได้มากมายหลากหลายสถาบัน แต่คณะที่มองเห็นได้ชัดเจนและเป็นที่ยอมรับ คือ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี หรือคณะวิทยาการจัดการ และคณะเศรษฐศาสตร์ ซึ่งผู้เรียนสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาศึกษา และใช้ประกอบในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

อดิเทพ ศรีสุอารักษ์ (2545: 52) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิจิตรวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, และ 3 จำนวน 142 คน นักเรียนชาย 76 คน นักเรียนหญิง 66 คน ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพระหว่าง นักเรียนกับเพื่อน มโนภาพแห่งตน บรรยากาศการเรียน การสอนส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการเลือกแผนการเรียนในต่างประเทศ

Hall (1988: 802 – A) ได้ศึกษาเรื่อง การเลือกโปรแกรมการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยครูที่ปรึกษา 7 คน ครูผู้สอน 26 คน และนักเรียนระดับ 10, 11, 12 จำนวน 227 คน โดยวิธีการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า การเลือกโปรแกรมการเรียนขึ้นอยู่กับความสนใจ และต้องการที่จะทำให้มีความรู้ และทักษะความชำนาญในอาชีพ

Iredia (1987) : 374 – A) ได้ศึกษาเรื่อง เจตคติของนักเรียน สายอาชีพ และสายสามัญ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 370 คน เป็นชาย 171 คน หญิง 199 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนสายวิชาชีพและนักเรียนสายสามัญมีเจตคติต่อการศึกษาด้านอาชีพแตกต่างกัน (2) ความแตกต่างของเจตคติดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากความคิดเห็นของพ่อแม่ (3) ความแตกต่างของเจตคติดังกล่าวไม่ได้มีผลจากการได้รับความรู้สึกลงทางการศึกษา (4) ความแตกต่างดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ (5) เพศไม่มีผลต่อการเลือกโปรแกรมการเรียน (6) รายได้ของครอบครัวมีส่วนสำคัญในการเลือกโปรแกรมการเรียนของนักเรียน

4. วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

4.1 ความหมายของการแนะแนว

ได้มีผู้ให้ความหมายของการแนะแนว ดังนี้

ทศพร ประเสริฐสุข (2544) กล่าวว่า การแนะแนว เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถช่วยตนเองได้ ช่วยให้ได้รู้จักตนเอง เข้าใจคนอื่นในสังคม สามารถปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการแนะแนวมุ่งไปที่การช่วยให้นักเรียนแต่ละคนได้สามารถแก้ปัญหา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างฉลาด และดีที่สุด

ศิริลักษณ์ วัฒนศิริ (2545: 14) กล่าวว่า การแนะแนว เป็นการช่วยเหลือนักเรียนทั้งในลักษณะการให้บริการและกระบวนการช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี สามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาด และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างเหมาะสม

ก๊อด (Good, 1973: 270) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวไว้ว่า การแนะแนว คือ กระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง และโลกเกี่ยวกับตนเองได้ดีสามารถเสาะแสวงหาความรู้เพื่อจะนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการศึกษา การพัฒนาอาชีพ และการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

มิลเลอร์ (Miller, 1976: 13) ได้ให้คำจำกัดความของการแนะแนวว่า เป็นกระบวนการช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจและวางแผนอนาคตได้อย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การแนะแนว คือ กระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อพัฒนาตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม และช่วยให้นักเรียนปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4.2 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

ได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวดังนี้ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544: 136) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยและหลักสูตรแนะแนวที่วางไว้สำหรับแต่ละวัย

กรมวิชาการ (2546: 6) ได้ให้ความหมาย กิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ผู้เรียน

สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในทางพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งผู้สอนที่จะต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545: 81) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้บริการแนะแนวจัดให้แก่ผู้รับบริการในเวลาเรียนหรือนอกเวลาเรียน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับงานบริการแนะแนวด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้เด็ก วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่รู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ได้ค้นพบความสามารถความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน ได้เรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาและตัดสินใจ การปรับตัว ทั้งด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม ตลอดจนการวางแผนอนาคตด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สมร ทองดี และปราณี รามสุต (2545: 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวเป็นประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา ส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

พิทยาภรณ์ พิทยาจรกุล (2546: 36) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นมวลประสบการณ์ที่จัดให้เพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ปัญหามาให้ผู้รับบริการทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ โดยมีขอบข่ายทั้งสามด้านคือ ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อให้บุคคลรู้จักเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

สินิท วงศ์ธิดาธร (2546: 30) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแนะแนว ได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว

ประภัสสร โลहनันทชัย (2548: 61) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผนแก้ปัญหาตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

พิมลรัตน์ ขุนแก้ว (2548: 28) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหรือบริการที่โรงเรียนต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถและศักยภาพ

ของตนเอง เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนว ที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรม ที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบสำหรับผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือ ได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนา หรือสร้างเสริมตนเอง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

4.3 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

นุชบากร ตันทวารณ (2545: 30) กล่าวว่า คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย แผนกวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activity Package) หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการและแผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ
2. คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง
3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

อัมพร แสงวิเชียร (2546: 35) ได้ให้ความหมายชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่าเป็น เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายของการแนะแนว

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบได้แก่ สารสำคัญ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ หรือแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และบันทึกหลังการสอน

4.4 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546: 24) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง

3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรม และจริยธรรมแก่ผู้เรียน
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และต่อประเทศชาติ

พิทยาภรณ์ พิชารกุล (2546: 37) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่าเป็นวัตถุประสงค์สำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดแก่ผู้รับบริการ คือการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการดำเนินชีวิตส่วนตัวโดยราบรื่นที่เป็นทั้งคนดี คนเก่ง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยสันติสุข

พิมลรัตน์ ขุนแก้ว (2548: 29) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบศักยภาพความสามารถของตนเอง รู้จักการแสวงหาความรู้ข้อมูล พัฒนาบุคลิกภาพปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีอาชีพสุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกต่อการรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม

มูโร และคอตท์แมน (Muro and Kottman, 1995 อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 45 – 46) ได้ให้แนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว คือการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการมีลักษณะที่อยู่ในขอบข่ายดังนี้คือ ความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักแสวงหาความหมายของชีวิตด้านการเรียนรู้จากประสบการณ์แห่งชีวิต การมองโลกในแง่ดีการรู้จักและเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและยอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง มีทักษะในการเรียนรู้และตัดสินใจแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เสริมสร้างให้มีเจตคติเชิงบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม สอดคล้องกับกรมวิชาการ (2546: 24) ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวมุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเองได้ มีทักษะด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ต้องการให้ผู้รับบริการสามารถค้นพบศักยภาพของตนเอง ด้านความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตนเอง รวมทั้งมีค่านิยมที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

4.5 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546: 25) ได้กำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนว ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
2. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการทำงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้านรู้จักโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลายมีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพ มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ
3. การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4.6 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546: 25 - 26) ได้กำหนดลักษณะกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญดังต่อไปนี้

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของผู้เรียน
2. สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิตและสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง
3. เสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
4. เสริมสร้างค่านิยมที่ดี มีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม
5. เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง
6. จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้
7. จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

8. เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง

9. วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลาการเข้าร่วม กิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น

10. สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด และนำเสนอผู้เกี่ยวข้อง

พิมลรัตน์ ขุนแก้ว (2548: 31) ให้ข้อสรุปไว้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถของตนเอง เพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ ไม่เน้น วิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และสอดคล้องกับชีวิตจริง สามารถวัดผลและ ประเมินผลได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่เน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถและความถนัดของตนเอง โดยใช้เทคนิควิธีการ ที่หลากหลาย เน้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และเป็น กิจกรรมที่สามารถวัดและประเมินผลได้

4.7 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546: 26) ได้กำหนดกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

1. สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้เป็น ข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

2. ศึกษาวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนที่ได้จากการ สำรวจเพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจนำไปกำหนดสาระและรายละเอียดของ กิจกรรมแนะแนว

3. กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ

4. กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อกำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรม ในแต่ละด้านแล้วว่าแต่ละภาคเรียนจะต้องจัดกิจกรรมแนะแนวในสาระด้านใด จำนวนกี่ชั่วโมง ต่อมาจะต้องกำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้จัดทำ เป็นรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อยต่อไป

5. การจัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

6. ปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงาน

4.8 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน ผู้วิจัยนำหลักการเรียนและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดของทิสนา แจมมณี (2545: 142 – 144) มาประยุกต์ใช้ สาระสำคัญ 5 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Active Participation) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้กระทำ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง มีการช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา และสนุกสนานในการเรียนรู้

2. ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ (Group Interaction) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุยปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้ดี รวมทั้งช่วยให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ข้อมูลและทักษะที่กว้างขวาง

3. ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ (Experiential Learning) โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้ค้นหา และค้นพบคำตอบด้วยตนเอง

4. เน้นกระบวนการ (Process – Oriented) โดยการส่งเสริมผู้เรียนให้ คิด วิเคราะห์ ถึงกระบวนการกลุ่มและกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน

5. เน้นการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน (Application of Knowledge) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันด้วยการส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียน และเกิดการเรียนรู้มากขึ้น

พิทยาภรณ์ พิทยาธรกุล (2546: 47) ได้ให้ข้อสรุปว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นมีลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ในการสร้าง ซึ่งต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นหลัก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา โปรแกรม หรือโครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่ชัดเจนเป็นระบบและดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวให้แก่นักเรียน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวควรทำให้เป็นระบบ มีความเหมาะสมในแต่ละวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และควรสร้างให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ แก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา

4.9 การเรียนการสอน

กรมวิชาการ (2545: 31 – 32 อ้างถึงในสุภาภรณ์ กอเข้ม 2548: 49 – 50) ได้ให้หลักการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ดังนี้

1. บรรยากาศที่ท้าทาย กระตุ้นกำลังใจ เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการทำงาน
2. บรรยากาศที่มีอิสระ บรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับนับถือความสามารถของตนเอง คือ บรรยากาศที่มีอิสระ ผู้เรียนมีโอกาสที่จะเลือกสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่าสำหรับตนเอง
3. บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ การที่ครูเห็นคุณค่าในตัวผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความรู้สึที่ดีนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง
4. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ความรู้สึทางด้านจิตใจมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน ดังนั้นการที่ครูมีความเข้าใจเป็นมิตร ยอมรับ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือจะทำให้ผู้เรียนเกิดความอบอุ่น สบายใจ อยากรู้ เข้าใจ ความรู้สึนี้จะส่งผลต่อผู้เรียนที่จะเรียนรู้อย่างมีความสุข
5. บรรยากาศแห่งการดูแล หมายถึง บรรยากาศที่มีวินัย แต่มิได้อยู่ภายใต้การควบคุมลงโทษ ครูจะต้องชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจ เพราะเหตุใดจึงต้องทำสิ่งนี้ แต่ไม่ทำสิ่งนั้นและครูควรจะต้องคำนึงถึงการไม่ให้สิทธิพิเศษกับผู้เรียนบางคน เพราะทุกคนล้วนเป็นคนที่มีความสำคัญทั้งสิ้น
6. บรรยากาศแห่งความสำเร็จ เป็นสิ่งที่ครูควรสร้างให้เกิดในชั้นเรียน ดังนั้นครูจึงควรพูดถึงความสำเร็จมากกว่าพูดถึงความล้มเหลวของผู้เรียน ทั้งนี้เพราะคนเราเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้นเกิดจากความสำเร็จ มิใช่จากความล้มเหลว
7. บรรยากาศแห่งความใกล้ชิด การเอาใจใส่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของอารมณ์ความรู้สึ และความสามารถของผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนรู้สึดีงาม มีชีวิตชีวา ตื่นตัว กระฉับกระเฉงและรู้สึว่ามีความสำคัญ เช่นการสัมผัส การมอง การสบตา การยิ้มให้
8. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำงานกลุ่มร่วมกัน เน้นบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตยให้มีการเลือกประธานกลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และให้แสดงความคิดเห็นด้วยการใช้เหตุผลจนได้ข้อยุติของกลุ่ม โดยไม่ใช้วิธีโหวต
9. สะท้อนค่านิยมของนักเรียนจากคำตอบที่เป็นเหตุผลของนักเรียน
10. ถ้านักเรียนค้นหาคำตอบไม่ได้ หรือแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ ครูอาจยกตัวอย่างคำตอบของตนนำทางได้
11. เตรียมอุปกรณ์ ศึกษาเนื้อหา วิธีดำเนินกิจกรรมทุกครั้งก่อนจัดกิจกรรม
12. ให้นักเรียนทุกคนได้รับทราบข้อควรปฏิบัติในการร่วมกิจกรรมแนะแนว

4.10 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 29 – 41) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว สรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวควร ครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดย คำนึงถึงปัจจัยในด้านต่าง ๆ เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว โดยให้ สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเน้นในการพัฒนา เสริมสร้างตนเองสามารถแก้ปัญหา ป้องกันปัญหาได้
2. ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนา กิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้สอดคล้อง กับพัฒนาการแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่
 - 2.1 วัยเด็ก เป็นวัยที่ชอบสนุกสนาน สนุกสนาน สนใจการเล่น รับรู้เชิง รูปธรรมมากกว่านามธรรม ควรเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ปนเล่น ส่งเสริมการแสดงออก ใช้สื่อหรือ กิจกรรมสอดแทรกการพัฒนาทางสังคม และเน้นกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.2 วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นต้องการ การยอมรับความมีอิสระเสรี แสวงหาเอกลักษณ์และบทบาท สนใจการมีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีพลัง มากทั้งด้านร่างกาย ความคิดและปัญญา ควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่มและให้ลงมือปฏิบัติมากที่สุด การฝึกทักษะทางสังคมด้านการยอมรับ ส่งเสริมกิจกรรมประเภทที่ช่วยให้ได้แสดงออก ให้มีการคิด วิเคราะห์กรณีศึกษาใช้สื่อ เกม เพลง และกระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับยุคสมัย
 - 2.3 วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับบริการและ ผู้ให้บริการ เน้นการคิดวิเคราะห์หาเหตุผลและเสนอแนวคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับบริการ เล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

พิทยาภรณ์ พิทยธรรกุล (2546) กล่าวว่าแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ช่วยให้ผู้วิจัยได้แนวทาง กระบวนการและเทคนิคต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ที่เน้นผู้เรียน เป็นศูนย์กลางโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนมีบทบาทและมีส่วนร่วมมากที่สุด ผู้จัด กิจกรรมเป็นเพียงผู้กระตุ้น จัดบรรยากาศ และเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมเท่านั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดให้ ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนวในด้านการศึกษา อาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมจัดให้เหมาะสมกับ ลักษณะของผู้รับบริการในแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมายทั้ง 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่

4.11 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 48) กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วยขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล กิจกรรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ โดยใช้แนวคิดจาก ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group process learning) ซึ่ง นักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้ง กระบวนการคิดและการปฏิบัตินำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรม ซึ่งผู้ให้บริการต้อง กระตุ้นให้ผู้รับบริการได้เป็น “ผู้ร่วมทำกิจกรรม” ไม่ใช่ “ผู้สังเกตการณ์” และต้องจัดกิจกรรมให้ ผู้รับบริการมีอารมณ์ร่วมสนุกสนาน โดยอาจใช้เกม เพลง ขำว กรณีศึกษา ฯลฯ เป็นสื่อแนวทางใน การจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีแนวทาง การดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมุติทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าคิด เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือจุดมุ่งหมายของ กิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่า เกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้น หรือเขาตีความว่าสิ่งนั้นอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือสรุป สาระการเรียนรู้ จากการอภิปรายสะท้อนกลับ การรับรู้อาจศึกษาจากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติม ต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระ การเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจ ตนเองในการปฏิบัติตามแผนซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 อาจมีความต่อเนื่อง คาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ออกหรือบางครั้งมีการสลับขั้นตอน เช่น อาจจัดกิจกรรมนำเสนอสาระการ เรียนรู้หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วเป็นกิจกรรมสะท้อนกลับ การเรียนรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมได้ทดลองประสบการณ์และประยุกต์ใช้ ซึ่งขั้นตอนนี้จะอยู่เป็นขั้น สุดท้ายของกิจกรรมเสมอ และเมื่อถึงขั้นคิดและนำไปปฏิบัติก็อาจกลับเข้าสู่การแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้นนำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้น และเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต้องเนื่องต่อไปอีก

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนกิจกรรม สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การประเมินผล การจัดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of Learning Cycle) ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระชีวิต (Generalizing) ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้วิจัยนำทุกขั้นตอนมาใช้

4.12 เทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนว

ปราณี งามสุต (2533: 251 -255 อ้างถึงในบุษบากร ดันทวารณ 2546: 38) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ดังนี้

1. เทคนิคการแบ่งกลุ่มทำงาน เป็นเทคนิคที่ครูมอบหมายให้นักเรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มทั้งกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย เพื่อช่วยกันคว้าแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งตามความสามารถหรือความสนใจของนักเรียน เป็นการฝึกให้นักเรียนทำงานร่วมกันแบบประชาธิปไตย โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกัน เป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ

2. เทคนิคการอภิปราย เป็นเทคนิคแบบกลุ่มอีกวิธีหนึ่งเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยมีครูเป็นผู้ประสานงานและกระตุ้นให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น สรุป หรือเสนอแนะในความคิดเห็นที่แตกต่างกันของนักเรียนเป็นวิธีการฝึกให้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนและแสวงหาความรู้ความเข้าใจในทักษะที่เรียนร่วมกัน

3. เทคนิคแบบบทบาทสมมุติ เป็นเทคนิคที่กำหนดให้นักเรียนได้แสดงบทบาทเลียนแบบตามที่สมมุติขึ้นจากความเป็นจริงที่คุ้นเคยหรืออาจไม่คุ้นเคยมาก่อน เพื่อใช้เป็นสื่อในการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ โดยครูจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์สมมุติและบทบาทให้นักเรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ ตามบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ เจตคติ และค่านิยมของนักเรียนเองตามที่เข้าใจหรือคาดว่าควรจะเป็น เพื่อนำการแสดงออกของนักเรียนที่แสดงบทบาทสมมุติ มาช่วยให้เพื่อนที่ดูการแสดงได้วิเคราะห์พฤติกรรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้กว้างขวางยิ่งขึ้น เมื่อยุติการแสดงก็จะมีกรอภิปรายร่วมกัน การแสดงบทบาทสมมุติจะมีการเตรียมตัวล่วงหน้าหรือไม่เตรียมก็ได้

4. เทคนิคแบบสถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่สร้างสถานการณ์โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และให้นักเรียนได้สมมุติตนเองลงไปอยู่ใน

สถานการณ์นั้นเพื่อฝึกการคิดแก้ไขปัญหาแบบต่าง ๆ ตามความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของตนเอง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ใน ชีวิตประจำวันต่อไป

5. เทคนิคแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นการจัดให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองตามที่ครูจัดไว้ให้ มีการแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๆ ไม่เกิน 10 คน นักเรียนทำการศึกษาในแต่ละศูนย์ซึ่งมีชุดการแนะแนว มีเนื้อหาแตกต่างกันรวมกันทุกศูนย์จะเป็นหน่วยเดียวกัน เวลาที่ใช้ในแต่ละศูนย์จะเท่า ๆ กัน มีการหมุนเวียนกันเรียนจนครบทุกศูนย์

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า เทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนว หมายถึงการนำเทคนิคการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความถูกต้อง มีความชัดเจน สามารถจัดกิจกรรมแนะแนวได้อย่างเหมาะสมซึ่งผู้วิจัยนำเทคนิคการแบ่งกลุ่มทำงาน การอภิปราย บทบาทสมมุติสถานการณ์จำลอง มาใช้

4.13 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546: 28) ได้ให้หลักการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวว่า ในการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครองมีการกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ดังนี้

1. ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว

1.1 ต้องจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่สถานศึกษากำหนดและตามสภาพความต้องการปัญหาของผู้เรียน

1.2 ต้องรายงานเวลาและพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม

1.3 ต้องศึกษา ติดตาม และพัฒนาผู้เรียน ในกรณีที่ผู้เรียนไม่เข้าร่วมกิจกรรม

1.4 ต้องประเมินผลผู้เรียน โดยดูการพัฒนาการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ในกรณีที่ผลการประเมินยังไม่ผ่าน ให้ครูผู้จัดกิจกรรมดำเนินการให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมซ้ำหรือเพิ่มเติม จนกระทั่งผู้เรียนเกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

1.5 บันทึกผลการติดตามและประเมินผลผู้เรียนไว้เป็นหลักฐาน

2. ผู้เรียน

2.1 ต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดโดยมีหลักฐานแสดงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 ต้องปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติมตามที่ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมมอบหมาย ถ้าไม่เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

3. ผู้ปกครองผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียน มีการบันทึก สรุป พัฒนาการและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

4.14 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 2545 : 10) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวดังนี้ ช่วยให้ฝ่ายแนะแนวได้ข้อมูลด้านต่าง ๆ ของนักเรียนในปริมาณที่มากพอที่จะนำมาช่วยและพัฒนาความสามารถของนักเรียนได้ถึงขีดสูงสุดและสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว

4.14.1 งานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวในประเทศ

ชิดาพันธ์ มุลผล (2552 – 65 - 67) ได้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีของแมคเคลแลนค์ เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร พบว่า 1) ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีของแมคเคลแลนค์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนมีประสิทธิภาพ 85.33 / 81.03 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80 / 80 2) นักเรียนที่เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรณู พิณิจการ (2545: 51 - 54) ได้ศึกษาการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางลี่วิทยา อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่สร้างขึ้นมีจำนวน 12 ชุด ชุดการสอนแต่ละชุดมีค่าประสิทธิภาพ E1/E2 อยู่ระหว่าง 75.33/87.00 – 82.66/88.00 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีความก้าวหน้าเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวและสังคมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรุพรรณ รัตนกุลไพศาล (2545: 81 -85) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพอย่างมีเป้าหมายที่มีต่อพฤติกรรมการสำรวจอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพอย่างมีเป้าหมาย มีคะแนนการสำรวจอาชีพหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพอย่างมีเป้าหมายสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพอย่างมีเป้าหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนการสำรวจอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพอย่างมีเป้าหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 หลังจากการทดลอง 1 เดือน นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพ อย่างมีเป้าหมายมีคะแนนการสำรวจอาชีพไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง

วารีย์ คชศิลา (2546: 4) การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจ เลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนมีความเข้าใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริลักษณ์ วัฒนศิริ (2545: 54 -57) ได้ศึกษา การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาารคุณ กรุงเทพมหานคร พบว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพที่สร้างขึ้นมีจำนวน 12 ชุด ชุดการสอน แต่ละชุดมีประสิทธิภาพอยู่ระหว่าง 44.00/69.66 – 71.66/97.66 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ มีความก้าวหน้าเกี่ยวกับอาชีพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิตวิไล ประมัย (2548: 98 – 100) ได้ศึกษาผลของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสวนบัว เขตพญาไท กรุงเทพฯ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เรื่อง การคิดสร้างสรรค์และกระบวนการการคิดขั้นพื้นฐานที่สร้างขึ้นมีจำนวน 16 ชุด ชุดการสอนแต่ละชุดมีค่าประสิทธิภาพ E1/E2 อยู่ระหว่าง 69.75-97.18 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีการรู้คิดเรื่องการคิดสร้างสรรค์และกระบวนการคิดขั้นพื้นฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ นักเรียนเห็นด้วยกับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีการรู้คิด เรื่องการคิดสร้างสรรค์ และกระบวนการคิดขั้นพื้นฐานอยู่ในระดับมาก

คาร์ตัน ยินดีพบ (2548: 73 – 75) ได้ศึกษาผลของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ประกอบด้วยชุดการสอนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีประสิทธิภาพ 76.55, 77.74 และ 79.31 ตามลำดับก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคุณธรรมทุกด้านเพิ่มขึ้น ซึ่งได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจและความสามัคคี

สุพัฒนา ทองนุ่น (2548: 74 – 77) ได้ศึกษาผลของการสร้างชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ชุดการ
สอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านการศึกษาและอาชีพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่สร้างขึ้นมี
จำนวน 17 ชุด มีความก้าวหน้าแต่ละชุด มีประสิทธิภาพอยู่ระหว่าง 56.00/77.33 – 74.00/94.67 และ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านการศึกษาและอาชีพมี
ความก้าวหน้าเกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายบัว นนทศิลา (2548: 69 – 72) ได้ศึกษาผลของการสร้างชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาด้านสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาด้านสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 17 กิจกรรม มีค่าประสิทธิภาพ E1/E2
อยู่ระหว่าง 44.00 - 87.23 และ 54.89 -91.91 และนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนา
ด้านสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุมาพร สงสุวรรณ (2551: 41) ได้ศึกษาผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มี
ต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา พบว่า พฤติกรรมความ
มีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
มีความมีวินัยในตนเองเพิ่มมากขึ้น และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมี
ความมีวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01

วรฉัตร ไตรทิพย์ (2552: 59 - 60) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านถนน
(ประสมทรัพย์ประชานุกูล 1) จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม มีพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวมสูงกว่าก่อนการ
ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อ
ส่วนรวมมีพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554: 60 - 65) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) ภายหลังจากใช้
ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่มี

จิตสาธารณะสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักการของทฤษฎี พฤติกรรมนิยมมีจิตสาธารณะโดยแยกตามรายองค์ประกอบของจิตสาธารณะ 3 องค์ประกอบ สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.14.2 งานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวในต่างประเทศ

แมคโคลแมน (Macroman, 1975: 109) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เรียน โดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคม ศึกษา มากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียน โดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียน โดยใช้กิจกรรม กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552 - 2559)

แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552 – 2559)(สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน 2554) มีเจตนารมณ์ที่สำคัญ คือ พัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข และพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็ง มีการพัฒนา ที่ยั่งยืนและมีคุณภาพใน 3 ด้าน คือ เป็นสังคมคุณภาพ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ และ สังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งแผนยุทธศาสตร์การแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) จะเป็นส่วนหนึ่งของ กระบวนการพัฒนาให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมไทยที่มีลักษณะ ดังกล่าว เพราะการแนะแนวมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเองและ ผู้อื่น เข้าใจชีวิต รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะชีวิต รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของ สังคมไทยและสังคมโลก สร้างอาชีพ โดยให้ผู้เรียนรู้ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ รู้ข้อมูล อาชีพ สังคมคุณลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นในการวางแผนอาชีพ สามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองกับอาชีพ เพื่อตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพได้อย่างประสบผลสำเร็จ ซึ่งส่งผล ต่อการพัฒนาสังคมไทยให้มีความเข้มแข็ง