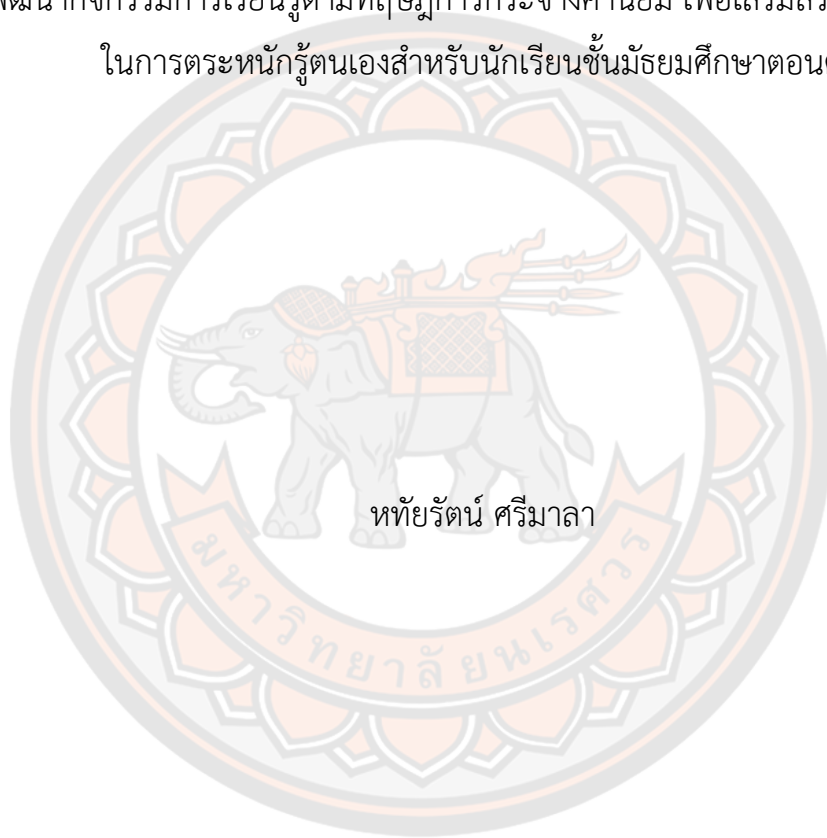




การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถ  
ในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



หทัยรัตน์ ศรีมาลา

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถ  
ในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายอำนาจค่านิยม เพื่อเสริมสร้าง  
ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น"

ของ หทัยรัตน์ ศรีมาลา

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

### คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา สุวรรณศรี)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคณา อ่อนธานี)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ จันทะคุณ)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร อารังโสติสกุล)

### อนุมัติ

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.กรองกาญจน์ ชูทิพย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

<b>ชื่อเรื่อง</b>	การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
<b>ผู้วิจัย</b>	หทัยรัตน์ ศรีมาลา
<b>ประธานที่ปรึกษา</b>	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคณา อ่อนธานี
<b>กรรมการที่ปรึกษา</b>	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ จันทะคุณ
<b>ประเภทสารนิพนธ์</b>	วิทยานิพนธ์ กศ.ม. หลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2565
<b>คำสำคัญ</b>	การกระจำงค่านิยม, กิจกรรมการเรียนรู้, การตระหนักรู้ตนเอง

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดำเนินการโดยกระบวนการวิจัยและพัฒนา ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 สร้างและประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมพิจารณาความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนผดุงราษฎร์จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้ หลังการปรับปรุงแก้ไข นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนผดุงราษฎร์จำนวน 9 คน และประเมินประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประเมินประสิทธิภาพ (E1/E2) ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการใช้กิจกรรม มีกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนผดุงราษฎร์ 30 คน ภาคเรียนที่ 2/2564 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม ใช้แผนการทดลอง One-Group Pretest-Posttest Design

ผลวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสำรวจคุณค่า ขั้นเลือกอย่างพิจารณา ขั้นตรวจสอบคุณค่า ขั้นยืนยันคุณค่า ขั้นแสดงออก และผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean= 4.55, S.D. = 0.67) และมีประสิทธิภาพ 80.90/78.44 2.) ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า 2.1) ในระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเอง ใน 3 ด้าน ดังนี้ (1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ทั้ง 4 ระดับของการตระหนักรู้อารมณ์ตน (2) ด้านการประเมินตนเอง

ตามจริง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ทั้ง 4 ระดับของการประเมินตนเองตามจริง (3) ด้านความมั่นใจในตนเอง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ใน 3 ระดับของความมั่นใจในตนเอง 2.2) เมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่านักเรียนมีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตน ด้านการประเมินตนเองตามจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5



<b>Title</b>	DEVELOPMENT OF LEARNING ACTIVITY BASED ON VALUES CLARIFICATION THEORY TO ENHANCE SELF-AWARENESS FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS
<b>Author</b>	Hatairat Srimala
<b>Advisor</b>	Assistant Professor Angkana Onthanee, Ph.D.
<b>Co-Advisor</b>	Assistant Professor Jakkrit Jantakoon, Ph.D.
<b>Academic Paper</b>	M.Ed. Thesis in Curriculum and Instruction - (Type A 2), Naresuan University, 2022
<b>Keywords</b>	Value clarification, Learning Activity, Self-Awareness

### ABSTRACT

This research aims to develop learning activity based on Value Clarification Theory to enhance self-awareness for lower secondary school students. The development and research methods are as the followings: 1<sup>st</sup> Step – Building and evaluating the activity efficiency by having 5 experts to consider the appropriateness which has been tested with 3 lower-secondary school students from Padoongrasdra School in order to assess their appropriateness in language, time, and instructional media. After these aspects have been developed, taken to be used on 9 lower-secondary school students from Padoongrasdra School, and evaluated the efficiency of 75/75 criteria, the data analysis was conducted by finding mean and statistics, standard deviation, as well as efficiency evaluation (E1/E2). 2<sup>nd</sup> Step – Studying the result of using the learning activity by having samplings who are 30 lower-secondary school students from Padoongrasdra School in their 2nd semester of academic year 2021 tested with Simple Random Sampling and One-Group Pretest-Posttest Design.

The research result found that: 1) The learning activity based on Value Clarification Theory to enhance self-awareness for secondary school students consists of 5 steps which are Values Exploration, Choosing Considerately, Pricing Value, Affirming Value, Acting on Values. The experts have evaluated the appropriateness to be in the most level (Mean = 4.55, S.D. = 0.67) and the efficiency of 80.90/78.44 2) The result of

using learning activity demonstrated that 2.1) During the use of learning activity, students have expressed their self-awareness in 3 aspects – (1) Emotional Awareness, students have expressed their behavior in 4 levels of emotional awareness. (2) Accurate Self-Assessment, students have expressed their behavior in 4 levels of accurate self-assessment. (3) Self-Confident, students have expressed their behavior in 3 levels of self-confident. 2.2) When making comparison between pre-test and post-test of self-awareness assessment to evaluate before and after use of learning activity, it was found that students have their ability of self-awareness in 3 aspects which are Emotional Awareness, Accurate Self-Assessment, as well as Self-Confident was higher than the pre-test score at the .05 level of significance in every aspect.





## ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคณา อ่อนธานี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ จันทะคุณ ที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีที่ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ อันประกอบไปด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร อารังโสตติสกุล และกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา สุวรรณศรี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จึงส่งผลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร อารังโสตติสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ ดร.แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ อาจารย์เพชร บุญศิริยะ และอาจารย์ฐิติกาญจน์ มั่นนุช ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอย่างละเอียด พร้อมให้ข้อเสนอแนะซึ่งผู้วิจัยสามารถนำไปปรับปรุงและพัฒนา งานวิจัยได้อย่างแท้จริง

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนผดุงราชูร์ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษา เอกชน เป็นอย่างสูงที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยเกี่ยวกับการ พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และเพื่อนร่วมงานในมูลนิธิคริสตศุณานุกูล ที่เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม และส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองต่อไป

หทัยรัตน์ ศรีมาลา



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
ประกาศคุุณูปการ.....	ช
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	๗
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
สมมุติฐานของการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามแนวทางหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	12
กิจกรรมการเรียนรู้.....	19
ทฤษฎีกระจำจ่านิยม.....	27
ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง.....	37

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	48
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	56
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น .....	56
1. การประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตาม ทฤษฎี การกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น .....	65
ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อ เสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น .....	67
บทที่ 4 ผลการวิจัย .....	77
ตอนที่ 1 ผลการสร้างและประเมินประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 ประกอบด้วย .....	78
ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริม ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น .....	87
บทที่ 5 บทสรุป .....	115
สรุปผลการวิจัย .....	116
อภิปรายผลการวิจัย .....	118
ข้อเสนอแนะ .....	122
บรรณานุกรม .....	125
ภาคผนวก .....	132
ประวัติผู้วิจัย .....	182



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงการสังเคราะห์กระบวนการการกระจำง่าค่านิยม .....	33
ตาราง 2 แสดงระดับและลักษณะการตอบสนองที่เกิดขึ้นในการแสดงความสามารถ ในการตระหนักรู้ตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ตามแนวคิด Hay Group (2005).....	47
ตาราง 3 แสดงการวิเคราะห์ วัตถุประสงค์ ขอบข่าย ของกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ สอดคล้องกับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง .....	58
ตาราง 4 แสดงแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่า ค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น .....	60
ตาราง 5 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม ที่ส่งเสริม ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง.....	61
ตาราง 6 แสดงองค์ประกอบและระดับของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง .....	68
ตาราง 7 แสดงรายละเอียดจำนวนข้อคำถามตามลักษณะของเนื้อหาการเรียนรู้และ องค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง .....	69
ตาราง 8 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน .....	80
ตาราง 9 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตาม ทฤษฎีการกระจำง่าค่า นิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน .....	82
ตาราง 10 แสดงการตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้.....	84

ตาราง 11 แสดงผลการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้.....	86
ตาราง 12 แสดงคำตอบ เมื่อถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่เพิ่งเกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ผ่านมา จาก กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 คนละอารมณ์.....	88
ตาราง 13 แสดงคำตอบจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลสะท้อนกลับ.....	92
ตาราง 14 แสดงคำตอบของแผนลงมือปฏิบัติจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง คนละ อารมณ์.....	95
ตาราง 15 แสดงคำตอบของแผนลงมือปฏิบัติจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลสะท้อน กลับ.....	97
ตาราง 16 แสดงคำตอบเรื่องการสำรวจความถนัดและจุดอ่อน กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ความถนัดและข้อจำกัด.....	105
ตาราง 17 แสดงคำตอบจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ฉันททำได้.....	109
ตาราง 18 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง ค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น.....	112
ตาราง 19 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองแยกตาม องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง ค่านิยม ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน.....	113
ตาราง 20 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	141

ตาราง 21 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตาม ทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับผู้เชี่ยวชาญ .....	146
ตาราง 22 แสดงผลผลการพิจารณาแบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัด ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง (ผู้เชี่ยวชาญ).....	166
ตาราง 23 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการ ตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น .....	159
ตาราง 24 แสดงผลคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ระหว่างก่อนเรียนและ หลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยมเพื่อส่งเสริมความสามารถ ในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 30 คน.....	170



## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 ขั้นตอนของกระบวนการกระจำงค่านิยม ของ Louis E. Rathes .....	31
ภาพ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	55
ภาพ 3 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระจำงค่านิยม .....	78
ภาพ 4 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง .....	89
ภาพ 5 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ระดับที่ 1 ตระหนักถึง ความรู้สึกของตน ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 .....	89
ภาพ 6 ตัวอย่างการแสดงออกถึงการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง .....	90
ภาพ 7 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง .....	91
ภาพ 8 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง .....	97
ภาพ 9 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง .....	99
ภาพ 10 กิจกรรมล่าลายเซ็น เพื่อสำรวจและรับรู้ความสามารถต่างๆของตนเองและผู้อื่น .....	100
ภาพ 11 สัมภาษณ์กลุ่มนักเรียน ในเรื่องจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองและผู้อื่น ในกิจกรรม การเรียนรู้ที่ 4.....	101
ภาพ 12 การอภิปรายกลุ่มย่อย ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1-3.....	102
ภาพ 13 บรรยายภาคการร่วมกิจกรรม “บริษัทไม่จำกัดความสามารถ” .....	103
ภาพ 14 บรรยายภาคการร่วมกิจกรรม “บริษัทไม่จำกัดความสามารถ” .....	104
ภาพ 15 ตัวอย่างคำตอบของนักเรียนที่แสดงความมั่นใจในตนเอง .....	107
ภาพ 16 ตัวอย่างคำตอบของนักเรียนที่แสดงความมั่นใจในตนเอง .....	108
ภาพ 17 ตัวอย่างคำตอบของนักเรียนที่แสดงความมั่นใจในตนเอง .....	110



ภาพ 18 กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตระหนักรู้  
 ตนเอง ก่อนและหลังเรียนแยกตามองค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
 ..... 114

ภาพ 19 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระจำง่าค่านิยม ..... 135



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โลกในศตวรรษที่ 21 เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและเกิดการปฏิวัติในหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด ทำให้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ต่างๆถูกแจกจ่ายและถูกเข้าถึงได้อย่างง่ายดาย โลกจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตรงกับผู้คนในยุคนี้ การปรับตัวและการเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์เช่นนี้จึงเป็นเรื่องจำเป็นเร่งด่วนที่บุคคลกรทางการศึกษาจะต้องตระหนักถึง ในฐานะผู้เตรียมบุคลากรแห่งอนาคต ปัจจุบันการศึกษาทั่วโลกได้ให้ความสนใจกับการเสริมสร้างทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ให้กับบุคลากรโลกตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อพวกเขาจะพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในโลกแห่งอนาคตได้อย่างเต็มศักยภาพ

องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่เห็นความจำเป็นของการเตรียมบุคลากรสำหรับอนาคต จึงได้จัดประชุมนานาชาติเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกลุ่มคนต่างๆทั่วโลกเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จนกระทั่งได้ข้อสรุปถึงแนวทางการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 โดยคณะกรรมการนานาชาติว่าด้วยการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ได้จัดทำรายงานที่มีชื่อว่า “Learning: The Treasure Within” (Delors et al., 1996, p. 37) แปลว่า “การเรียนรู้ ขุมทรัพย์ในตน” โดยมีสาระสำคัญกล่าวถึง “สี่เสาหลักทางการศึกษา” ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้ 4 ลักษณะ ได้แก่ (1) การเรียนรู้เพื่อรู้ “Learn to know” (2) การเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง “Learn to do” (3) การเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน “Learn to live together” (4) การเรียนรู้เพื่อชีวิต “Learn to be” และในเนื้อหาของเสาหลักที่ 4 การเรียนรู้เพื่อชีวิต ได้ระบุถึงทักษะชีวิตที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งได้กล่าวถึงการมุ่งส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเห็นได้ชัดว่า การพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการรู้จักตนเองนั้นเป็นสิ่งจำเป็นของการดำเนินชีวิตในอนาคตของผู้เรียน

นอกจากนี้ สถาบันการวิจัยระดับโลกได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักตนเอง อาทิเช่น สถาบันวิจัย New world for work และ California Community Colleges ประเทศสหรัฐอเมริกา

ได้จัดลำดับให้ ทักษะการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็น 1 ใน 10 ของทักษะที่จำเป็นที่สุดในศตวรรษที่ 21 อีกทั้งยังมีนักจิตวิทยาและนักเขียนชื่อดังของประเทศจีน Wei Xiuying ผู้เขียนหนังสือฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดของโลกสอนวิธีคิด ได้กล่าวว่า “การรู้จักตนเอง การแสวงหาความรู้ในสิ่งที่ไม่รู้ และการรู้จักตนเองว่าทำอะไรได้นั้น เป็นสิ่งสำคัญ แต่การรู้จักว่าตนเองไม่สามารถทำอะไรได้นั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่า” (Xiuying, 2016, pp. 20-21) (ชญญพร จาวะลา, ผู้แปล) ในหนังสือยังกล่าวเพิ่มเติมถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการกำหนดเป้าหมายชีวิตล่วงหน้าและการประสบความสำเร็จว่า เมื่อเปรียบเทียบความสำเร็จของบุคคล 600 คนที่มีระดับสติปัญญา ประสบการณ์และการศึกษาที่คล้ายคลึงกัน ปรากฏว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า คือ บุคคลที่มีความสามารถในการรู้จักตนเองที่ดี จึงสามารถวางแผนชีวิตได้เร็วกว่าคนอื่น ซึ่งมีเพียง 3% ของผู้ตอบแบบสำรวจเท่านั้น เราจะเห็นได้ว่าทักษะการตระหนักรู้ตนเองที่ดี จะมีอิทธิพลทางบวกต่อความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นหากทักษะดังกล่าวไม่ได้ถูกพัฒนาในเวลาอันเหมาะสม จะส่งผลต่อชีวิตในระยะยาว ดังเช่นคำกล่าวของศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช ในบล็อกส่วนตัวของโกทูโนว์ (GotoKnow.org ชุมชนแลกเปลี่ยนเรียนรู้บนอินเทอร์เน็ต) ซึ่งได้กล่าวถึงสภาพปัญหาทางการศึกษาในประเทศไทยที่ไม่เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดทักษะการรู้จักตนเอง ตั้งแต่วัยก่อนมัธยมปลายว่า “ต้องมีการปฏิรูปการศึกษาให้นักเรียนค่อยๆ รู้จักตัวเอง จนเมื่อเรียนชั้น ม.ปลาย ก็จะมีเส้นทางชีวิตที่ตนเองต้องการเพราะรู้จักตัวเอง ระบบการศึกษาที่ไม่ช่วยให้เด็กรู้จักตนเอง เป็นระบบที่ล้มเหลวและก่อปัญหาตามมาต่อสังคมในระยะยาว” (วิจารณ์ พานิช, 2554)

ตามสภาพการณ์ในปัจจุบันยังคงพบว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเลิกเรียนกลางคันหรือย้ายคณะอยู่บ่อยครั้ง จนเป็นเหตุให้นักเรียนใช้เวลายาวนานในการศึกษาในระดับอุดมศึกษา และบางคนเมื่อจบการศึกษาในระดับปริญญาตรีก็ยังคงขาดความชัดเจนในการเลือกประกอบอาชีพ (สรวงมณฑล สิทธิสมาน, 2562, รู้จักตัวเองทักษะดีที่เด็กพึงมี, ย่อหน้าที่ 2) หากพิจารณาจากทัศนะของนักการศึกษาทั้งสองจะพบว่า การรู้จักตนเองเป็นทักษะที่มีความจำเป็นต่อชีวิตในระยะยาวของผู้เรียน แต่ปัจจุบันการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเองนั้นยังไม่ได้ได้รับความสนใจมากเท่าที่ควร ซึ่งแท้ที่จริงนั้น ตามหลักการที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ระบุถึงความจำเป็นของการพัฒนาเสริมสร้างทักษะการตระหนักรู้ตนเอง และได้ระบุถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการตระหนักรู้ตนเองไว้อย่างชัดเจน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553, น.2-3) แต่ในทางปฏิบัติ บุคลากรทางการศึกษาในท้องถิ่นยังขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ตนเอง แต่มุ่งในการพัฒนาทักษะความรู้เชิงวิชาการ และเน้นรายวิชาต่างๆที่มีเนื้อหาสำหรับการสอบแข่งขันในเวทีต่างๆเป็นหลัก ทำให้ละเลยการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ตนเองที่เป็นทักษะจำเป็นสำหรับโลกอนาคต ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ได้กล่าวในงานสัมมนาเรื่อง การบริหารการศึกษาให้เด็กไทยเก่งดีมีสุข

ว่า “หากโรงเรียนใดสอนให้เด็กรู้จักตัวเอง สอนให้เด็กรู้จักตั้งคำถาม เช่น เขาเป็นใคร เกิดมาเพื่ออะไร และจะทำอะไรบ้าง จะทำให้เขาได้ทบทวนตัวเอง คำถามเหล่านี้จะกระตุ้นให้เด็กได้คิดและรู้จักวิเคราะห์ตัวเองซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นอย่างมาก เพราะเด็กคือมนุษย์ไม่ใช่หุ่นยนต์” (25 กุมภาพันธ์ 2553, คมชัดลึกออนไลน์) แม้ว่าการมุ่งเน้นด้านวิชาการมากกายนั้น จะให้นักเรียนเกิดความรู้ ความจำ และมีทักษะการคำนวณที่ยอดเยี่ยม แต่ปัจจุบันทุกคนต่างรับรู้แล้วว่าโลกอนาคต คือ โลกแห่งเทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ และปัญญาประดิษฐ์ ซึ่งวิทยาการเหล่านี้ถูกออกแบบมาเพื่อการจดจำ คำนวณ ประมวลผลมวลความรู้ขนาดมหึมา แทนที่จะใช้ความจำหรือการคำนวณของมนุษย์ ด้วยเหตุนี้ สิ่งที่ถูกกล่าทางการศึกษาควรหันมาให้ความสนใจและพัฒนา คือ Soft Skill ที่ปัญญาประดิษฐ์ไม่สามารถประมวลผล คำนวณ หรือวินิจฉัยได้อย่างมนุษย์ การให้สัมภาษณ์ของ Jack Ma ผู้บริหารบริษัทอาลีบาบา ในงาน World Economy Forum 2018 ได้กล่าวว่า “Teachers must stop teaching knowledge. We have to teach something unique, so a machine can never catch up with us.” (World Economic Forum, 2018) กล่าวโดยสรุป คือ ครูจะต้องหยุดสอนแต่ความรู้ แต่ครูจะต้องสอนในสิ่งที่สร้างความเป็นอัตลักษณ์ให้แก่บุคคล ที่เครื่องจักรไม่สามารถทำได้นั้น ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นหนึ่งใน Soft Skill จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนา เพื่อเสริมสร้างชีวิตของบุคคลหนึ่งให้ค้นพบศักยภาพภายในและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ตามที่ได้ระบุไว้ในจุดมุ่งหมายทางการศึกษา

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับการขาดทักษะการตระหนักรู้ตนเอง ได้พบประเด็นปัญหาที่น่าสนใจผ่านงานวิจัยต่างๆ ดังนี้ ผู้คนจำนวนไม่น้อยคิดว่าตนเองมีความตระหนักรู้ในตนเอง (หรือ การรู้จักตนเอง) อยู่แล้ว ซึ่งในความจริงนั้นกลับเป็นไปในทางตรงกันข้าม นักจิตวิทยา Tasha Eurich ผู้เขียนในหนังสือ INSIGHT: THE POWER OF SELF-AWARENESS IN A SELF-DELUDED WORLD (Eurich, 2018) ให้สัมภาษณ์กับวารสาร Knowledge Wharton ของมหาวิทยาลัย PENNSYLVANIA ว่า “ในงานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่ามีคน ร้อยละ 95 คิดว่าตนมีความตระหนักรู้ในตนเองแล้ว แต่แท้จริงแล้วพบว่ามีเพียงร้อยละ 10-15 ที่มีความตระหนักรู้ในตนเอง” นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในประเทศไทยที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนไทยขาดการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเอง ในงานวิจัยเรื่องการพัฒนาทักษะอาชีพและการดำรงชีพ สำหรับการเรียนรู้ศตวรรษที่ 21 ด้วยกระบวนการเชิงจิตวิทยาเสริมสร้างศักยภาพแห่งตน (เพ็ญญา กุลนภาตลและคณะ, 2562, น. 24-27) พบว่านักเรียนเขตในภาคตะวันออกเฉียง 8 จังหวัด ขาดการเรียนรู้ศักยภาพ และการวิเคราะห์ตนเองในด้านอาชีพ ไม่สามารถประเมินและพัฒนาทักษะของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและขาดความเข้าใจในความสามารถและความสนใจของตนเอง จากการศึกษายังพบอีกว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นในเฉพาะผู้เรียนเท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นในระดับผู้บริหารสถานศึกษาและคณะครูด้วย ผู้บริหารการศึกษาของสถานศึกษาส่วนใหญ่ ขาดการบริหารกิจกรรมเพื่อการแนะแนวการศึกษาที่ดี ด้วยเหตุนี้กิจกรรม

จึงดำเนินไปโดยขาดการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ไม่มีการแจ้งขอบเขตงานแก่ผู้สอนไม่มีการมอบหมายงานที่ชัดเจนและขาดการประเมินผล จึงส่งผลกระทบต่อเนื้องมายังครูในสถานศึกษา ทำให้คณะครูไม่ตระหนักถึงความสำคัญและไม่เต็มใจในการจัดกิจกรรมดังกล่าว (ชวกร จันทรทอง, 2555) อีกทั้งยังขาดบุคลากรที่มีความเข้าใจเฉพาะทางในด้านจิตวิทยาแนะแนว ผู้รับผิดชอบสอนในวิชาแนะแนวนั้นไม่ใช่ผู้ชำนาญ จึงส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างไม่เหมาะสมและไม่ได้รับความใส่ใจ (ศทวารุ ชันไชย, 2561)

จากทัศนะของนักการศึกษา นักจิตวิทยา และงานวิจัยต่างๆที่ได้กล่าวข้างต้น ได้สะท้อนให้เห็นว่า การรู้จักตนเองหรือการตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถที่จำเป็นต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และส่งผลต่อการพัฒนาการต่างๆของชีวิตในระยะยาว เพราะการตระหนักรู้ตนเองเป็นความสามารถที่บุคคลรับรู้ความเป็นไปของตนเอง ทั้งความรู้สึก ความคิด ความจริงในตน ความปรารถนาของตน การรู้จักประเมินค่า และสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการปฏิบัติหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างมั่นใจและเหมาะสมผ่านการใช้ทักษะทางความคิด ซึ่งทักษะดังกล่าวจะได้รับการพัฒนาตามธรรมชาติตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต แต่การพัฒนาทางความคิดนี้จะเข้าไปช้าหรือเร็ว หรือจะหยุดชะงักขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดู การเรียนรู้ การฝึกฝน และการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมสำหรับแต่ละช่วงวัย ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ของ Erik H. Erikson (1968, pp. 128-134) ได้ระบุว่าในช่วงอายุขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent period) อายุ 12-20 ปี เป็นระยะที่บุคคลจะให้ความสำคัญกับการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองเป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม มีความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง หากบุคคลเกิดความตระหนักรู้ความเป็นไปของตนเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตัวเอง รู้ความต้องการของตน และเข้าใจค่านิยมความเชื่อภายในของตน จะส่งผลให้บุคคลนั้น สามารถก้าวสู่ช่วงชีวิตต่อไปได้ดีและเหมาะสม แต่หากบุคคลไม่สามารถเข้าใจตัวเองได้ จะเกิดความสับสนและความขัดแย้งภายใน ส่งผลต่อการพัฒนาการในช่วงชีวิตขั้นต่อไป ด้วยเหตุนี้ นักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เป็นเยาวชนที่มีอายุ 12-15 ปี ซึ่งเป็นช่วงต้นของวัยรุ่น จึงเป็นกลุ่มคนที่เหมาะสมต่อการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองอย่างยิ่ง เพื่อให้เด็กเรียนวัยนี้ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความเข้าใจในตนเอง สามารถเติบโตไปอย่างเหมาะสม และมีความมั่นใจในตนเอง

การตระหนักรู้ตนเองเป็นกระบวนการทางความคิด ที่ต้องอาศัยการวิเคราะห์ พิจารณา ไตร่ตรองและประเมินคุณค่า สิ่งต่างๆภายในบุคคล ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองจึงต้องอาศัยกระบวนการที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิดขั้นสูง และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากความจำเป็ดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการตามทฤษฎีกระจำงค่านิยมของ Louis E. Rath เป็นกระบวนการที่เหมาะสมกับงานวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากกระบวนการตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมประกอบด้วยกระบวนการหลักอยู่ 3 ขั้นตอน ดังนี้ หนึ่ง



กระบวนการสำรวจ เป็นกระบวนการเพื่อพิจารณาสิ่งหลากหลายที่มีภายในบุคคล สอง กระบวนการ ยืนยันคุณค่า เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลได้พิจารณาอย่างละเอียดและเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเลือก (สมพร โตนวล, 2558) สาม กระบวนการแสดงออก เป็นขั้นแสดงออกถึงผลลัพธ์ของการเลือก หากไม่ได้ผ่านกระบวนการก่อนหน้าด้วยการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน การแสดงออกจะเกิดขึ้นอย่างเป็น รูปธรรม (นาตยา ปิลาธนนนท์, 2542) ทั้งนี้ กระบวนการกระจำงค่านิยมนั้นยังตั้งอยู่บนแนวคิด พื้นฐาน 3 ประการ ที่สามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการแสดงความเห็นและเลือกปฏิบัติ ตามสิ่งที่เหมาะสมได้ คือ ประการหนึ่ง กระบวนการกระจำงค่านิยม ยึดหลักประชาธิปไตย บนทัศนะ ที่ว่าบุคคลทุกคนสามารถเรียนรู้และตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง ประการที่สอง กระบวนการกระจำง ค่านิยมยึดหลักแนวคิดมนุษยนิยมที่ว่ามนุษย์จะพบค่านิยมที่เหมาะสมก็ต่อเมื่อบุคคลได้ใช้สติปัญญา ของตนอย่างมีเสรีภาพ ประการที่สาม กระบวนการกระจำงค่านิยมตั้งอยู่บนความคิดที่ว่า ค่านิยมเป็น เรื่องส่วนบุคคล ซึ่งค่านิยมนั้นจะมีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้ที่ยึดถือ (Raths, 1966) ดังนั้น จาก กระบวนการและแนวคิดหลักทั้งสามประการจะพบว่า กระบวนการตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม จะสามารถทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจถึงความ เป็นไปภายในตนเอง จนสามารถเลือกและตัดสินใจ ดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างตรงตามเป้าหมายและค่านิยมแท้ของตนเองได้ ทำให้ไม่เกิดความขัดแย้ง ในตนเอง และก่อให้เกิดเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองได้ในที่สุด จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ ในประเทศไทยส่วนใหญ่พบว่ามีการนำทฤษฎีการกระจำงค่านิยมไปใช้กับการปรับพฤติกรรมทางศีลธรรม เป็นส่วนใหญ่ ดังเช่นงานวิจัยการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความมั่นคงทางอารมณ์ เพื่อการบริโภค สื้อและข่าวสารอย่างชาญฉลาดของเยาวชน ในแขวงนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ของ (รณวีร์ พาผล, 2556) และงานวิจัยผลของการใช้กิจกรรมการกระจำงค่านิยมต่อการมีวินัยในตนเองของนักศึกษา วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี (สมพงษ์ บุญญา, 2555) ที่ใช้ทฤษฎีนี้เพื่อสร้างการมีวินัยในตนเอง แต่ การวิจัยที่นำทฤษฎีดังกล่าวมาพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองยังมีน้อยอยู่มาก และใน งานวิจัยต่างประเทศบางส่วนก็มักจะมีการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองด้วย กระบวนการทางจิตวิทยาเป็นส่วนใหญ่ ดังเช่น งานวิจัยของ Tsey (2019) เรื่อง Developing Self-Awareness as a Researcher: The Family Wellbeing Program ที่ได้ใช้กระบวนการส่งเสริม ภายในครอบครัวมาเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง แม้ว่าจะมีงานวิจัยบางส่วนที่ได้้นำการพัฒนา กระบวนการคิดโดยวิธีแบบ Mediated Learning Experience (MLE) มาใช้ ดังเช่นงานวิจัย Towards teaching and beyond: Strengthening education by understanding students self-awareness development (Flavian, 2016) แต่การนำทฤษฎีด้านการพัฒนาความคิดขั้นสูง ดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองนั้นยังคงมีไม่มากนัก

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีเหตุผล

ประกอบ คือ หนึ่ง การตระหนักรู้เป็นทักษะที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขในการเรียนและการใช้ชีวิตระยะยาว สอง กระบวนการระจ่างค่านิยมเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการคิดใคร่ครวญจากภายในเพื่อเลือกแนวปฏิบัติที่เหมาะสมอย่างมั่นใจ ผู้วิจัยจึงมองเห็นความเป็นไปได้ว่า กระบวนการดังกล่าวสามารถทำให้การจัดกิจกรรมบรรลุผลที่ต้องการได้ สาม จากการศึกษาพบว่าวัยมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่เหมาะสมที่สุดในการพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง สี่ ผู้วิจัยมองเห็นว่า ยังไม่มีงานวิจัยดังกล่าวในประเทศไทย และด้วยเหตุผลข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดแรงบันดาลใจและมีความตั้งใจจะพัฒนางานวิจัยครั้งนี้

### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดย
  - 2.1 ศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการระจ่างค่านิยม
  - 2.2 เปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการระจ่างค่านิยม

### ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เป็นแนวทางให้กับครู และหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเองแก่นักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอน โดยกำหนดขอบเขตแต่ละขั้นตอนเป็น 2 ด้าน คือ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และขอบเขตด้านตัวแปร ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้



**ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

**ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล**

1. ผู้เชี่ยวชาญในการประเมินกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยกำหนดรายละเอียดไว้ดังนี้

1.1 เป็นอาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษา สาขาเกี่ยวกับหลักสูตรและการสอน และมีประสบการณ์ด้านการสอนไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 2 คน

1.2 เป็นอาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษา สาขาเกี่ยวกับจิตวิทยา และมีประสบการณ์ด้านการสอนไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 2 คน

1.3 เป็นอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาวิชาแนะแนว และมีประสบการณ์ด้านการสอนไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 1 คน

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผดุงราษฎร์จังหวัดพิษณุโลก ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1 โดย

2.1 ขั้นการประเมินแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) ทดลองใช้กับโรงเรียนผดุงราษฎร์จำนวน 3 คน ได้แก่ นักเรียนที่มีคุณลักษณะสูง ปานกลาง และต่ำกว่าปานกลาง เพื่อพัฒนาความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.2 ขั้นการประเมินประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก (1:3) ทดลองใช้กับโรงเรียนผดุงราษฎร์จำนวน 9 คน ได้แก่ นักเรียนที่มีคุณลักษณะสูง 3 คน คุณลักษณะปานกลาง 3 คน และคุณลักษณะต่ำกว่าปานกลาง 3 คน เพื่อใช้ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้

**ขอบเขตด้านตัวแปร**

1. ความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้

2. ประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ ตามเกณฑ์ 75/75

**ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

**ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล**

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผดุงราษฎร์ จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

### ขอบเขตตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม

ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตัวเองได้อย่างตรงไปตรงมา มีความต้องการปรับปรุงตัวเอง และสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ได้
3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confident) หมายถึง การมีความกล้าและมีความเชื่อมั่นในความสามารถ ความมีคุณค่า และจุดมุ่งหมายของตัวเอง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม** หมายถึง กระบวนการที่จัดให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ในการรับรู้ความเป็นจริงในตนเอง ผ่านการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ คือ กลุ่มสัมพันธ์ การสัมภาษณ์ การบันทึกส่วนตัว การอภิปราย และการนำเสนอ โดยกิจกรรมจะเน้นให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ พิจารณา ตามลำดับของกระบวนการกระจำง่า ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจคุณค่า ขั้นนี้เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะเริ่มต้นสำรวจค่านิยมที่หลากหลาย เช่น บุคลิกนิสัย อารมณ์ ความชอบ ความสามารถ ความสนใจ เป็นต้น ซึ่งการเลือกหัวข้อการเรียนรู้ควรเป็นตามแนวทางของ Raths คือ เรื่องที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ นั้น ต้องมีความสำคัญต่อนักเรียน เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน มีประเด็นเชื่อมโยงไปเรื่องอื่นๆได้ เป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถควบคุมได้ และมีผลกระทบในหลายแง่มุม ซึ่งผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมหรือตั้งคำถามกับผู้เรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจทำความเข้าใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกอย่างเสรี และบันทึกลงในแผนบันทึกการเรียนรู้ หรือในบางครั้งผู้สอนอาจใช้วิธีสัมภาษณ์รายคน สำหรับนักเรียนที่ขาดความเข้าใจและต้องการอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2 ขั้นเลือกอย่างพิจารณา เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลาทบทวนว่าคำตอบหรือทางเลือกต่างๆของตนนั้นมีข้อใดบ้างที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นตนเองมากกว่าข้ออื่นๆ หรือพิจารณาว่าคำตอบใดที่นักเรียนเห็นคุณค่ามากกว่า ผ่านการตั้งคำถามที่จะช่วยให้นักเรียนพิจารณา และตีกรอบคำตอบให้แคบลงได้ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การทบทวน

ตามจุดประสงค์ของขั้นนี้ จากนั้นให้นักเรียนบันทึกคำตอบหรือตัวเลือกต่างๆของตนเองในแบบแผนบันทึกการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า เป็นขั้นที่ผู้สอนจะตั้งคำถาม เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ สามารถกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนเองว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด ก่อนที่นักเรียนจะเข้ากลุ่มเพื่อแสดงคำตอบกับเพื่อนคนอื่นอย่างมั่นใจ ซึ่งคำถามที่ผู้สอนจะใช้สามารถเป็นได้ทั้งปลายเปิดและปลายปิด หากนักเรียนไม่พอใจหรือไม่มั่นใจในตัวเลือกต่างๆที่ตนมี ให้นักเรียนกลับไปพิจารณาคำตอบจากขั้นก่อนหน้า หรือ ปรีกษาผู้สอน

ขั้นที่ 4 ขั้นยืนยันคุณค่า เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดให้นักเรียนได้เข้ากลุ่มย่อย เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึงคำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้าบุคคลอื่น ผ่านการอภิปราย การทำชิ้นงาน การสัมภาษณ์ ฯลฯ ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกไม่เกิน 5 คน และการยืนยันในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผยนั้น จะเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเป็นหรือสิ่งที่เลือกแล้ว อีกทั้ง ในการเข้ากลุ่มย่อยนี้ จะช่วยฝึกความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอีกด้วย

ขั้นที่ 5 ขั้นแสดงออก เป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ในขั้นนี้ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม โดยการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติของนักเรียนที่มีต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น

**2. ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง** หมายถึง พฤติกรรมและการรับรู้ที่บุคคลสังเกตและไตร่ตรอง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกภายในตนเอง จนนำไปสู่การรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ประเมินความสามารถของตนตามความเป็นจริง และมีความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองจำแนกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนได้ว่าเป็นอย่างไร และรับรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ดังนี้รับรู้ความรู้สึกตนเอง รับรู้สาเหตุของการเกิดความรู้สึกต่างๆ ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ รู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากอารมณ์ต่างๆ เริ่มตระหนักรู้ถึงค่านิยมของตนและเป้าหมายของตน

ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง คือ การที่บุคคลรับรู้ ความสามารถ จุดแข็งของตนเอง พร้อมกับรับรู้จุดอ่อน ข้อจำกัดของตนเองด้วย โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ดังนี้ รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งของตน สามารถสะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับการเรียนรู้ของตน เปิดใจรับฟังความคิดเห็นตรงไปตรงมา มุมมองใหม่ การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และการพัฒนาตนเอง สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

ด้านที่ 3 ความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ดังนี้ สามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงต่อหน้าผู้อื่น กล้าแสดงออกถึงมุมมองที่แตกต่างและเสี่ยงต่อความกดดัน สามารถแสดงจุดยืนของตนเองได้

**3. ความเหมาะสมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม** หมายถึง ระดับคุณภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ได้จากการให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินโดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดค่าออกเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00

**4. ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75** หมายถึง คุณภาพของกิจกรรมที่ใช้ในการประเมินคุณภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กำหนดเกณฑ์  $E_1/E_2$  เท่ากับ 75/75 โดย

75 ตัวแรก ( $E_1$ ) คือ ร้อยละของค่าเฉลี่ยที่นักเรียนได้จากการทำใบกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

75 ตัวหลัง ( $E_2$ ) คือ ร้อยละของค่าเฉลี่ยในการสอบด้วยแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

#### สมมุติฐานของการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม มีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามแนวทางหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

- 1.1 ความหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 1.2 เป้าหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 1.3 ขอบข่ายในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 1.4 โครงสร้างการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 1.5 การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 1.6 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว

2. กิจกรรมการเรียนรู้

- 2.1 ความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้
- 2.2 หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- 2.3 องค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้
- 2.4 ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดี
- 2.5 การประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้

3. ทฤษฎีการกระจายค่านิยม

- 3.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการกระจายค่านิยม
- 3.2 ความหมายของกระจายค่านิยม
- 3.3 ความสำคัญของกระจายค่านิยม
- 3.4 ขั้นตอนของกระบวนการกระจายค่านิยม
- 3.5 แนวทางการจัดกิจกรรมตามกระบวนการกระจายค่านิยม

4. ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

- 4.1 ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง
- 4.2 ความสำคัญของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง



- 4.3 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง
- 4.4 ช่วงอายุที่มีผลต่อความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง
- 4.5 แนวทางการวัดระดับความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง
- 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยภายในประเทศ
  - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

### **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามแนวทางหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในด้านความรู้ ด้านทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เรียน นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 ปี พุทธศักราช 2560 - 2564 ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเตรียมพร้อมผู้เรียนสู่ศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง ทั้งด้านความรู้ การดำรงชีวิต พร้อมกับเสริมสร้างสมรรถนะและทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2557, น.51-56) เพื่อให้ผู้เรียนสัมฤทธิ์ผลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสงบสุข

#### **ความหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**

ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้ให้ความหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนว่า เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตาม ศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับ กิจกรรมที่เลือกด้วยตัวเองตามความถนัดและความสนใจอย่างแท้จริง การพัฒนาที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยอาจจัดเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสนองนโยบายในการสร้างเยาวชนของชาติให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยและมีคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งสถานศึกษาจะต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย มีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553, น.2) ได้ความหมายของ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หมายถึง กิจกรรมที่จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน ได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ และเปิดโอกาสให้พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบ

วินัยปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

### **เป้าหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553, น.7) ได้ระบุเป้าหมายในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนได้มีโอกาส ใช้ความรู้ทักษะ ประสบการณ์จากการเรียนรู้ไปพัฒนาตนเองให้เกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี อันจะนำไปสู่คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทยและมีจิตสาธารณะ

### **ขอบข่ายในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553, น.8) ได้ระบุว่า สถานศึกษาต้องจัดกิจกรรมให้ครบทั้ง 3 ลักษณะ คือ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียนและกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ โดยสามารถจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้หลากหลายรูปแบบและวิธีการ โดยมีขอบข่ายดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ให้กว้างขวางลึกซึ้งยิ่งขึ้นในลักษณะเป็นกระบวนการเชิงบูรณาการโดยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรม ตลอดจนสามารถบูรณาการระหว่างกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์
2. เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความสนใจ ความถนัด และความต้องการของผู้เรียนตามความแตกต่างระหว่างบุคคล เน้นการให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของวิชาความรู้ อาชีพ และการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตลอดจนเห็นแนวทางในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ
3. เป็นกิจกรรมที่ปลูกฝัง และ ส่งเสริมจิตสำนึกการทำประโยชน์ต่อสังคมในด้านต่าง ๆ สนับสนุนค่านิยมที่ดีงามและเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
4. เป็นกิจกรรมที่ฝึกการทำงานและการให้บริการด้านต่าง ๆ ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อส่วนรวม เพื่อเสริมสร้างความมีน้ำใจ ความเอื้ออาทร ความเป็นพลเมืองดีและความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

### **โครงสร้างการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**

โครงสร้างเวลาการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละระดับชั้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



ตามหลักการของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดโครงสร้างเวลาในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีละ 120 ชั่วโมง และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 360 ชั่วโมง เป็นเวลาสำหรับจัดกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ สำหรับกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ให้สถานศึกษาจัดเวลาให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้

ระดับประถมศึกษา (ป.1-6)	รวม 6 ปี	จำนวน 60 ชั่วโมง
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-3)	รวม 3 ปี	จำนวน 45 ชั่วโมง
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6)	รวม 3 ปี	จำนวน 60 ชั่วโมง

การจัดสรรเวลาของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้ดีขึ้นกับการบริหารจัดการของสถานศึกษาทั้งนี้ให้เป็นไปตามโครงสร้างเวลาของหลักสูตร และผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาและฝึกปฏิบัติกิจกรรม 3 ลักษณะ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทุกปีจนจบการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

#### การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

สถานศึกษาควรกำหนดแนวทางที่ชัดเจนในการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 2 ประการ คือ การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรายกิจกรรม และการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อการตัดสิน

##### 1. การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรายกิจกรรม

1.1 ตรวจสอบเวลาเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

1.2 ประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนจากการปฏิบัติกิจกรรม และ ผลงาน หรือ ชิ้นงาน หรือ

คุณลักษณะของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดด้วยวิธีการหลากหลาย เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องในการปฏิบัติกิจกรรม

1.3 ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงาน หรือ ชิ้นงานหรือคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด เป็นผู้ผ่านการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรายกิจกรรม และนำผลการประเมิน ไปบันทึกในระเบียบแสดงผลการเรียนรู้

1.4 ผู้เรียนที่มีผลการประเมินไม่ผ่านในเกณฑ์ เวลาเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรม และผลงาน หรือชิ้นงาน หรือคุณลักษณะตามที่สถานศึกษากำหนด ครูหรือผู้รับผิดชอบต้องดำเนินการซ่อมเสริมและประเมินจนผ่าน ทั้งนี้ควรดำเนินการให้เสร็จสิ้นในปีการศึกษานั้น ๆ ยกเว้นมีเหตุสุดวิสัยให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษา

##### 2. การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อการตัดสิน

การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อตัดสินเลื่อนชั้นและจบระดับการศึกษาเป็นการประเมินการผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นรายปี/รายภาค เพื่อสรุปผลการผ่านในแต่ละกิจกรรม สรุป

ผลรวมเพื่อเลื่อนชั้นและประเมินผลรวมในปีสุดท้ายเพื่อการจบแต่ละระดับการศึกษาโดยการดำเนินการดังกล่าวมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

2.1 กำหนดให้มีผู้รับผิดชอบในการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของผู้เรียนทุกคนตลอดระดับการศึกษา

2.2 ผู้รับผิดชอบ สรุป และ ตัดสินผลการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของผู้เรียน ที่เป็นรายบุคคลตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด เกณฑ์การจบแต่ละระดับการศึกษาที่สถานศึกษากำหนดนั้น ผู้เรียนจะต้องผ่านกิจกรรม 3 กิจกรรมสำคัญ คือ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน ได้แก่ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ และนักศึกษาวิชาทหาร โดยเลือกเพียง 1 กิจกรรม และ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

2.3 ผู้รับผิดชอบเสนอผลการประเมินต่อคณะกรรมการ ของกลุ่มสาระการเรียนรู้และ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อให้ความเห็นชอบ

2.4 ผู้รับผิดชอบ เสนอผู้บริหารสถานศึกษาพิจารณาเพื่ออนุมัติผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนผ่านเกณฑ์การจบแต่ละระดับการศึกษา

### 3. เกณฑ์การตัดสิน

ผู้เรียนจะต้องได้รับการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและผ่านเกณฑ์ตามที่สถานศึกษากำหนด โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมินอย่างเหมาะสม ดังนี้

3.1 กำหนดคุณภาพ หรือ เกณฑ์ในการประเมินตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้สองระดับ คือ ผ่านและไม่ผ่าน

3.2 กำหนดประเด็นการประเมิน ให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ในแต่ละกิจกรรม และ กำหนดเกณฑ์การผ่านการประเมิน ดังนี้

ข้อที่ 1 เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินรายกิจกรรมผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมครบตามเกณฑ์ ปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงาน ชิ้นงาน คุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด ไม่ผ่านหมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ไม่ผ่านการปฏิบัติกิจกรรม หรือมีผลงาน ชิ้นงาน คุณลักษณะไม่เป็นไปตามที่สถานศึกษากำหนด

ข้อที่ 2 เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรายปี รายภาค

ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีผลการประเมินระดับ “ผ่าน” ในกิจกรรมสำคัญ ทั้ง 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

ไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีผลการประเมินระดับ “ไม่ผ่าน” ในกิจกรรมสำคัญกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งจาก 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

ข้อที่ 3 เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อจบระดับการศึกษา ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีผลการประเมินระดับ “ผ่าน” ทุกชั้นปีในระดับการศึกษานั้น ไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีผลการประเมินระดับ “ไม่ผ่าน” บางชั้นปีในระดับการศึกษานั้นแนวทางการแก้ไขนักเรียนกรณีไม่ผ่านเกณฑ์

กรณีที่ผู้เรียนไม่ผ่านกิจกรรมให้เป็นหน้าที่ของครูหรือผู้รับผิดชอบกิจกรรมที่จะต้องซ่อมเสริมโดยให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมจนครบตามเวลาที่ขาด หรือ ปฏิบัติกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น แล้วจึงประเมินให้ผ่านกิจกรรมเพื่อบันทึกในระเบียบแสดงผลการเรียน ยกเว้นมีเหตุสุดวิสัยให้รายงานผู้บริหารสถานศึกษาทราบเพื่อดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนอย่างเหมาะสมเป็นรายกรณีไป

### **แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว**

เนื่องจากแนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุม 3 ลักษณะ คือ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ และในงานวิจัยนี้จะศึกษาเป็นพิเศษเกี่ยวกับแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญสำหรับการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระจำจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โดยมีหัวข้อการศึกษา ดังนี้

#### **1. ความหมายของกิจกรรมแนะแนว**

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

#### **2. หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว**

การจัดกิจกรรมแนะแนวต้องส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ อันจะนำไปสู่สมรรถนะที่สำคัญ 5 ประการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 5 ประการ โดยนำไปบูรณาการในการจัดกิจกรรมตามลักษณะของกิจกรรมแนะแนวที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 อีกทั้งยังต้องส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิต โดยมุ่งจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน และวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา ที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ รวมทั้งด้านส่วนตัวและสังคม เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง เรียนรู้ด้วยตนเองด้วย

การปฏิบัติจนกระทั่งเกิดทักษะชีวิต ตลอดจนครูทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยมีครู  
 แนวโน้มเป็นพี่เลี้ยงและประสานงาน

3. วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนว3.1 เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่า  
 ในตนเองและผู้อื่น

3.2 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการเรียน อาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคม

3.3 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี  
 ความสุข

4. ขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนว

การจัดกิจกรรมแนว มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ  
 รู้จักแสวงหา และ ใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
 มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพ  
 อย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบ  
 อาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ

ด้านที่ 3 ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของ  
 ตนเองและผู้อื่น รักษ์สิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ  
 มีทักษะชีวิต และสามารถปรับตัว ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. แนวการจัดกิจกรรม

5.1 ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน

5.2 วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนคุณลักษณะที่พึงประสงค์วิสัยทัศน์ของ  
 สถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

5.3 กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ

5.4 ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจน  
 ธรรมชาติของผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม

5.5 กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนวของสถานศึกษา เป็นระดับการศึกษา  
 และชั้นปี

5.6 ออกแบบการจัดกิจกรรมแนว ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม  
 เวลาจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม และการประเมินผล

5.7 จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

5.8 จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม

5.9 ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน

## 6. การประเมินผล

การประเมินกิจกรรมแนะแนว ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครอง มีภารกิจที่รับผิดชอบดังนี้

ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยครูผู้จัดกิจกรรมมีภารกิจในการวางแผนการประเมิน ดำเนินการประเมินนำผลการประเมินไปพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ

ผู้เรียนอาจมีส่วนร่วมในการวางแผนการประเมิน ประเมินตนเองและเพื่อนผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นในการประเมิน ประเมินผลการพัฒนาผู้เรียน โดยประสานร่วมมือกับครูผู้จัดกิจกรรม ประเมิน บันทึก สรุปผลการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน ครูผู้จัดกิจกรรมตรวจสอบเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตัดสินผลการประเมินเป็น “ผ่าน” และ “ไม่ผ่าน” ดังนี้

ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงาน ชิ้นงาน คุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

ไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ผ่าน การปฏิบัติกิจกรรม หรือมีผลงาน/ชิ้นงาน/คุณลักษณะไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

การศึกษากิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจเป้าหมาย ขอบข่าย โครงสร้างการจัดกิจกรรม การประเมินกิจกรรม และแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวได้อย่างชัดเจน สามารถเชื่อมโยง หาความสอดคล้อง และประยุกต์ใช้ เพื่อนำสู่การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างเหมาะสมต่อไป



## กิจกรรมการเรียนรู้

### ความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้

จากการสืบค้นข้อมูลของผู้วิจัย พบว่ามีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า “กิจกรรมการเรียนรู้” ไว้ดังนี้

Good (1973, p. 332) ได้กล่าวถึงความหมายกิจกรรมการเรียนรู้ไว้อย่างหลากหลายดังนี้

กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติการทางการศึกษาที่รวมถึงการสอนแบบเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ ที่ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการสืบค้นเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ

กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง แนวปฏิบัติในการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้โดยปราศจากการบอกเล่าโดยตรง แต่อาจเกิดความรู้จากสถานการณ์ หรือเกิดจากการเสวนาแลกเปลี่ยนค่านิยม และแนวคิด

คู่มือการจัดการระบบการเรียนการสอนมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (2557, น.7) ได้ อธิบายความหมายว่า กิจกรรมการเรียนรู้ คือ กระบวนการใดๆก็ตามที่ผู้สอนนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ ไม่ใช่เป็นเพียงการถ่ายทอดเนื้อหาวิชา โดยใช้วิธีการบอกให้จดจำและนำไปท่องจำเพื่อ การสอบเท่านั้น แต่เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งซึ่งมีความหมายที่ลึกซึ้ง และนำมาสู่การจัดกระบวนการอย่าง สร้างสรรค์

วารสารณ์ ศรีวิโรจน์ (2558, น.2) ได้ให้ความหมายว่า กิจกรรมการเรียนรู้ คือ ปฏิบัติการใดๆ ของผู้เรียนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ หรือมาตรฐาน ตัวชี้วัดในหลักสูตรสถานศึกษา และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ วิธีการที่ครูหรือผู้เกี่ยวข้องได้จัด ดำเนินขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้

Wasserman (2009, pp. 5-8) กิจกรรมการเรียนรู้ คือ การวางแผนแผนกระบวนการเรียน การสอนที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นในห้องเรียน หรือ นอกห้องเรียน เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิด คุณลักษณะ หรือทักษะ หรือความรู้ ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยผ่านกระบวนการการถ่ายทอด ที่หลากหลาย

คู่มือการจัดการเรียนรู้ของสภายุโรป “Classification of learning activities” (European Union, 2016, p. 10) ได้ให้ความหมาย กิจกรรมการเรียนรู้ว่าเป็นการกระทำใดๆ ที่มุ่งเน้นการพัฒนา ความรู้ หรือสมรรถนะหรือทักษะส่วนบุคคลของผู้เรียนอย่างเข้มข้น

จากความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ระบุไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง ปฏิบัติการใดๆ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เกิดทักษะ สมรรถนะตาม จุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ปฏิบัติการต่างๆจะดำเนินไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอนมีแบบแผน โดยให้ผู้เรียน มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม

### หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

มีผู้ให้ความหมายของหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ดังนี้

จิราภรณ์ บุญประเสริฐและคณะ (2550, น.58) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักสูตร
2. จัดกิจกรรมให้ สอดคล้องกับจุดประสงค์การสอน
3. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความเหมาะสมของวัย ความสามารถ ความสนใจของ

ผู้เรียน

4. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของเนื้อหาวิชาที่มีความหลากหลาย
5. จัดกิจกรรมให้มีลำดับขั้นตอน เพื่อผู้เรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างต่อเนื่อง
6. จัดกิจกรรมที่น่าสนใจ โดยใช้สื่อการสอนที่เหมาะสม
7. จัดกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้กระทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอน

เป็นผู้อำนวยความสะดวก

8. จัดกิจกรรมโดยใช้วิธีการที่ทำหายความคิดความสามารถของผู้เรียน ฝึกฝนวิธีการ

แสวงหาความรู้และการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

9. จัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลายให้เหมาะสมกับสถานการณ์
10. จัดกิจกรรมโดยให้มีบรรยากาศที่รื่นรมย์ สนุกสนานและเป็นกันเอง
11. จัดกิจกรรมแล้วต้องมีการวัดผลไปปรับปรุงแก้ไขใช้ในครั้งต่อไป

คู่มือการจัดระบบการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (2557, น.10) ได้กล่าวถึงหลักการจัดการเรียนรู้เป็นความรู้พื้นฐานที่สำคัญสำหรับผู้สอน ไว้ 4 ประการ

1. หลักการเตรียมความพร้อมพื้นฐาน ได้แก่ การเตรียมตัวผู้สอนด้านความรู้ ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้และด้านการแก้ปัญหาการจัดการเรียนรู้

2. หลักการวางแผนและเตรียมการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การเตรียมเขียนแผน การจัดการเรียนรู้ การผลิตสื่อ เตรียมแบบทดสอบและซ่อมสอน

3. หลักการใช้จิตวิทยาการเรียนรู้ เช่น หลักความแตกต่างระหว่างบุคคล หลักการเร้าความสนใจ หลักการเสริมแรง

4. หลักการประเมินผลและรายงานผล ซึ่งเกี่ยวกับการกำหนดจุดประสงค์ การจัดการเรียนรู้ การสร้างและการใช้เครื่องมือการประเมิน การตีความหมายและการรายงานผลการประเมิน

วรารภรณ์ ศรีวิโรจน์ (2558, น.3) ให้สรุปหลักการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ดังนี้



1. เลือกประสบการณ์ที่สอดคล้อง กับ วัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ ตัวชี้วัด ผลการเรียนรู้ หากเป็นทักษะ ควรเป็นทักษะที่ปฏิบัติแล้ว ผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ตาม วัตถุประสงค์

2. เลือกประสบการณ์ที่ผู้เรียนพึงพอใจ สนุก น่าสนใจ ไม่ซ้ำซาก มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ ใน ชีวิตประจำวัน และทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน

3. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถทางด้านร่างกายของผู้เรียนที่จะปฏิบัติได้ และ ควรคำนึงถึงประสบการณ์เดิม เพื่อจัดกิจกรรมใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง

4. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนรู้หลายๆ ด้าน

5. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงควรจัดกิจกรรมให้หลากหลาย ให้ผู้เรียนได้ใช้ ประสบการณ์ในการเรียนรู้มากที่สุด

### องค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้

บุญชม ศรีสะอาด (2537, น.95) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ได้ศึกษา และปฏิบัติตามเพื่อให้บรรลุผลของกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจประกอบด้วย แผนการสอน สิ่งที่ต้องจัดเตรียมก่อนทำการสอน กำหนดบทบาทผู้เรียนและการจัดชั้นเรียน

2. แบบทดสอบวัดความก้าวหน้าของผู้เรียน เพื่อใช้ตรวจสอบหลังจากการผ่านกิจกรรมการ เรียนรู้ เพื่อให้รับรู้ผลลัพธ์ว่าผู้เรียนมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร ตรงกับจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้ กำหนดไว้หรือไม่

3. บัตรงาน คือ บัตรที่ระบุสิ่งที่นักเรียนพึงปฏิบัติในระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้

4. สื่อการเรียนรู้ต่างๆเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการสื่อสารหลากหลายรูปแบบ อาจเป็น บทความ เนื้อหา ภาพ วิดิทัศน์ แผนภูมิต่างๆ เป็นต้น

จิราภรณ์ บุญประเสริฐและคณะ (2550, น.55) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดทำ แผนการจัดการเรียนรู้ มี 3 ส่วนประกอบหลัก ได้แก่

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ (Objective) คือ สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน

2. การเรียนการสอน (Learning) คือ กระบวนการที่จะทำให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้

3. การวัดผลและประเมินผล (Evaluation) คือ สิ่งที่ต้องการตรวจสอบผู้เรียนว่าเกิด การเรียนรู้และมีพฤติกรรม หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามจุดประสงค์การเรียนรู้หรือไม่ มากน้อย เพียงใด

วรรณทิพา รอดแรงคำ (2551, น.1-2) ได้กล่าวองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดกิจกรรม เรียนรู้ ดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม เป็นส่วนที่บอกถึงลักษณะที่ต้องการพัฒนาผู้เรียน
2. คำชี้แจง โดยต้องอธิบายความมุ่งหมาย และ ความสำคัญของการจัดกิจกรรมและอธิบายหลักหรือแนวทางในการฝึกทักษะให้กับผู้เรียน ให้เห็นภาพของการจัดกิจกรรมคร่าวๆ และมีประโยชน์ที่จะได้ ทราบว่ากิจกรรมนั้น มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่
3. จุดมุ่งหมาย เป็นส่วนที่ระบุจุดมุ่งหมายสำคัญของกิจกรรมนั้นๆ ประกอบด้วยจุดมุ่งหมาย 2 ประเภท คือ จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม
4. แนวคิดเป็นส่วนที่ระบุเนื้อหาหรือมโนคติของกิจกรรมนั้น เป็นการอธิบายเกี่ยวกับสาระสำคัญที่ผู้เรียนควรได้รับและเข้าใจจากการเรียนตามกิจกรรมนั้น ซึ่งสาระสำคัญควรจะได้รับ การเน้นย้ำให้ ผู้เรียนได้เข้าใจ
5. สื่อ เป็นส่วนที่ระบุถึงวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรมเพื่อช่วยให้ครูทราบว่า จะต้องเตรียมอะไรไว้ล่วงหน้าบ้าง
6. เวลาที่ใช้ โดยประมาณว่ากิจกรรมนั้นควรจะใช้เวลาเท่าใด อาจจำเป็นต้องยืดหยุ่นตามความเหมาะสม หากพบว่าผู้เรียนมีความพร้อมมากการใช้เวลาอาจลดลงได้ หากผู้เรียนมีความพร้อมน้อย การใช้เวลาอาจเพิ่มขึ้น สิ่งที่สำคัญคือ ครูไม่ควรข้ามขั้นตอนหรือลดเวลาในการอธิบาย เพราะ การอธิบาย เป็นขั้นตอนที่สำคัญต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน
7. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เป็นส่วนที่ระบุวิธีการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ วิธีการจัดกิจกรรมให้จัดไว้เป็นขั้นตอน สอดคล้องต่อการดำเนินกิจกรรม โดยต้องคำนึงถึง ผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาความก้าวหน้าในด้านความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ด้านต่างๆ
8. การประเมินผล เป็นการทดสอบผู้เรียนหลังจากได้ปฏิบัติกิจกรรมแล้วว่ามีความรู้ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด โดยแบบทดสอบที่ใช้ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แนวคิด และเนื้อหาสาระ นอกจากนี้ ครูอาจประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม

จากการศึกษาองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ สรุปได้ว่า องค์ประกอบสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ระบุจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรม ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม และวิธีการประเมินผลกิจกรรม องค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สอนเกิดความชัดเจนในการเตรียมความพร้อมกิจกรรมและดำเนินกิจกรรมได้อย่างชัดเจนและบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

### ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดี

คู่มือการจัดระบบการเรียนการสอน ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ (มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 2557, น.3) ได้ระบุเรื่องลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

การจัดการเรียนรู้มีลักษณะที่เด่นชัดอยู่ 3 ลักษณะ คือ

1. การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งหมายความว่า การจัดการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้นั้นทั้งผู้สอนและผู้เรียนต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

2. การจัดการเรียนรู้มีจุดประสงค์ให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้เป็นพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 ด้านความรู้ ความคิด หรือด้านพุทธิพิสัย

ด้านที่ 2 ด้านทักษะกระบวนการ หรือด้านทักษะพิสัย

ด้านที่ 3 ด้านเจตคติ หรือด้านจิตพิสัย

3. การจัดการเรียนรู้จะบรรลุจุดประสงค์ใด ซึ่งต้องอาศัยความสามารถทั้งศาสตร์และศิลป์ ของตัวผู้สอน ซึ่งหมายความว่า การจัดการเรียนรู้จะบรรลุจุดประสงค์ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถ ของผู้สอนทั้งด้านวิชาการ ทักษะและเทคนิคการจัดการเรียนรู้ เป็นสำคัญ

วัฒนา หงสกุล (2561, น.479-486) ได้กล่าวถึงลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับ ศตวรรษที่ 21 ในการวารสารการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ดังนี้

ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ มีลักษณะสำคัญ 5 ประการด้วยกัน คือ

1. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่วนรวม

2. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะทำให้นักเรียนได้รับทักษะที่จำเป็นต้องใช้ สำหรับศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การสร้างนวัตกรรม การเรียนและการทำงานร่วมกันเป็นทีม การมีภาวะผู้นำ การสื่อสาร การใช้ข้อมูลและสารสนเทศ การติดต่อสื่อสารทางไกล การใช้คอมพิวเตอร์และปัญญาประดิษฐ์ การคิดคำนวณ

3. เป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการของการเรียนรู้โดยยึดปัญหาเป็นฐาน เพื่อการนำไปปฏิบัติ ส่งเสริมการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมการทำโครงการและแก้ปัญหาโจทย์ในรูปแบบต่างๆ

4. ส่งเสริมให้นักเรียนได้แสวงหาโอกาส นำไปสู่การออกแบบ ลงมือปฏิบัติ ค้นหาคำตอบจาก ห้องทดลอง ห้องปฏิบัติการ จัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียน สถานประกอบการ แปลงสภาพ โรงงาน บริษัท ธุรกิจของรัฐ หรือของเอกชน เพื่อค้นหาคำตอบจากสถานที่ สถานประกอบการจริง

5. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้สร้างสรรค์และกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

จากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น สรุปได้ว่าลักษณะของกิจกรรมเรียนรู้ที่ตีนั้น จะเกิดได้เมื่อผู้สอนได้ใส่ใจในการจัดทำกิจกรรมอย่างถี่ถ้วน คือ จัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จัดกิจกรรมโดยเน้นให้ผู้เรียนได้มีโอกาสใช้กระบวนการด้านความคิด กระบวนการด้านจิตใจ และได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะต่างๆด้วยตนเอง จนผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และองค์ความรู้ที่ได้ก็มีความยั่งยืน

(วิทวัส ดวงภุมเมศ, 2560, น.3) กล่าวถึงลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้มีลักษณะสำคัญ ประกอบด้วย 7 ประการ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่วนรวม (mindful Learning)
2. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะทำให้นักเรียนได้รับทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การสร้างนวัตกรรม การเรียนและการทำงาน ร่วมกันเป็นทีม การมีภาวะผู้นำ การสื่อสาร การใช้ข้อมูลและสารสนเทศ การติดต่อสื่อสารทางไกล การใช้คอมพิวเตอร์และปัญญาประดิษฐ์ การคิดคำนวณ
3. เป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการของการเรียนรู้โดยยึดปัญหาเป็นฐาน เพื่อการนำไปปฏิบัติ (Result-Based Learning) ส่งเสริมการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมการทำโครงการและ แก้ปัญหาโจทย์ในรูปแบบต่างๆ
4. ส่งเสริมให้ได้แสวงหาโอกาส นำไปสู่การออกแบบ ลงมือปฏิบัติ ค้นหาคำตอบจาก ห้องทดลอง ห้องปฏิบัติการ จัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียนสถานประกอบการ แพลงสาธิต โรงงาน บริษัท ธุรกิจของรัฐ หรือของเอกชน เพื่อค้นหาคำตอบจากสถานที่และสถานประกอบการจริง
5. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆทำให้นักเรียนและ/หรือครูค้นพบความรู้ใหม่สร้างสรรค์ความรู้ใหม่และสร้างนวัตกรรมใหม่
6. เรียนรู้ทั่วโลกและภูมิปัญญาหลักของไทย ศึกษาทางเลือกของสังคมไทยและของโลก ที่มีความหลากหลาย
7. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีเป้าหมาย (Purposeful Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ มีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตส่งเสริมวัฒนธรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตและ สามารถสร้างอาชีพได้

#### **การประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ความหมายของประสิทธิภาพของกิจกรรม

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า ประสิทธิภาพของกิจกรรมไว้ ดังนี้

เพชฌัญญู กิจระการ (2544) ได้กล่าวถึง ประสิทธิภาพของสื่อการเรียนการสอนว่า หมายถึง ความสามารถของบทเรียนในการสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้เกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ ถึงระดับเกณฑ์ที่ได้คาดหวังไว้ ซึ่งประสิทธิภาพนั้น จะพิจารณาจากค่าร้อยละการทำแบบฝึกหัดหรือ กระบวนการปฏิสัมพันธ์กับค่าร้อยละการทำแบบทดสอบเมื่อผู้เรียนจบบทเรียน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2556) อธิบายความหมายของเกณฑ์ประสิทธิภาพว่า คือ ระดับ ประสิทธิภาพของชุดการสอนที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เป็นระดับที่ผู้ผลิตชุดการสอนพึงพอใจ หากชุดการสอนมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แสดงว่าชุดการสอนนั้นมีคุณค่าที่จะนำไปสอน



และคุ้มค่ากับการลงทุนผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก การกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ ทำโดย การประเมินผลพฤติกรรมของผู้เรียน

## 2. ขั้นตอนทดสอบประสิทธิภาพ

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2556, น.14) กล่าวถึงขั้นตอนในการทดลองหาประสิทธิภาพของสื่อ การสอน 3 ประการดังนี้

1. ทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (One to one Testing) โดยนำบทเรียนหรือกิจกรรม การเรียนรู้ที่สร้างขึ้นไปทดลองกับนักเรียน 3 คน โดยเลือกระดับผลการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ ระดับละ 1 คน เพื่อเป็นการศึกษาถึงข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขในด้าน ภาษา รูปแบบการนำเสนอ ความเหมาะสมของระยะเวลาที่กำหนดในบทเรียนและข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข

2. การทดลองในชั้นทดลองกับกลุ่มเล็ก (Small Group Testing) เป็นการศึกษาถึงความ เหมาะสมของบทเรียนหรือกิจกรรมการเรียนรู้ในด้านต่างๆ เช่น ความชัดเจนในการใช้ภาษา ความ เข้าใจตรงกัน ระยะเวลาที่กำหนดไว้มีความเหมาะสม ผลลัพธ์ที่คาดหวัง เมื่อนำผลการทำแบบทดสอบ ระหว่างเรียนและผลการทดสอบหลังเรียนด้วยบทเรียนไปวิเคราะห์หาประสิทธิภาพแล้วได้ตามเกณฑ์ ที่กำหนดไว้หรือไม่นำข้อมูลที่ได้ในขั้นตอนนี้ไปปรับปรุงแก้ไขบทเรียนต่อไป

3. การทดลองในชั้นทดลองกับกลุ่มใหญ่ (Field Testing) เพื่อนำผลการทำแบบทดสอบ ระหว่างเรียน และผลการทดสอบหลังการเรียนด้วยบทเรียนไปวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของบทเรียน

รัตนะ บัวสนธ์ (2562, น.1-11) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการประเมินประสิทธิภาพของ นวัตกรรม ไว้ว่า ในการตรวจสอบประสิทธิภาพของนวัตกรรมมีวิธีการตรวจสอบที่สำคัญ สองประการ

ประการแรก คือ การตรวจสอบความสอดคล้องกันของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ที่มีต่อนวัตกรรมการเรียนการสอนตามที่กำหนดเป็นรายการข้อคำถาม ให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็น แบ่งเป็น 3 กรณี คือ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่แน่ใจ การตรวจสอบคุณภาพลักษณะนี้ เรียก กันว่า การหาค่าดัชนีสอดคล้องกัน (IOC : Index of Congruence) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ค่า IOC จะมีค่า 1.00 โดยปกติแล้วจะใช้เกณฑ์ค่า IOC 0.50 ก็จะได้ถือว่ามีความสอดคล้อง

ประการที่สอง การประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรม โดยการตรวจสอบคุณภาพของ นวัตกรรมผ่านการทดลองนำร่อง (Try out) ซึ่งจะนำนวัตกรรมการเรียนการสอนไปทดลองใช้กับกลุ่ม ผู้เรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย สำหรับการประเมินประสิทธิภาพของ นวัตกรรมมีลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1.การประเมินแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) (รัตนะ บัวสนธ์, 2552, หน้า 50-51) มีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบว่าภาษา สัญลักษณ์ หรือ รูปภาพที่ปรากฏในนวัตกรรมนั้น สามารถสื่อความกับกลุ่ม ผู้เรียนได้เข้าใจหรือไม่ มีส่วนใดที่ผู้เรียนดูแล้วไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิด ในการดำเนินงานการประเมิน แบบนี้ เริ่มจากการคัดเลือกกลุ่มผู้เรียนที่มีลักษณะหรือความสามารถทางการเรียนในรายวิชานั้นหรือ

ชั้นเรียนนั้น ๆ ต่างกัน 3 ลักษณะ คือ ความสามารถในการเรียนสูงกว่าปานกลาง ความสามารถทางการเรียนปานกลาง และความสามารถทางการเรียนต่ำกว่าปานกลาง มาลักษณะ ละ 1 คน นั่นคือ ต้องใช้ผู้เรียน 3 คน และนำนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น มาให้ผู้เรียนอ่านพิจารณา แล้วสอบถามผู้เรียนเป็นรายบุคคลว่ามีความเข้าใจหรือไม่ ในภาษา สัญลักษณ์ หรือ รูปภาพที่ปรากฏ หากผู้เรียนไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิด ก็ต้องปรับปรุงให้นวัตกรรมสื่อความหมายได้

2. การประเมินประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก(1:3) หมายถึง การนำนวัตกรรมที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากการประเมินประสิทธิภาพแบบหนึ่งต่อหนึ่ง มาทดลองใช้กับกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมายที่มีจำนวนมากขึ้น เช่น อาจจะใช้การประเมินแบบหนึ่งต่อสาม (1:3) หรือแบบหนึ่งต่อสี่ (1:4) ซึ่งก็หมายถึงต้องใช้กลุ่มบุคคลจำนวน 9 หรือ 12 คน การประเมินประสิทธิภาพแบบกลุ่มนี้จะมีการวิเคราะห์ค่าบ่งบอกดัชนีหรือเกณฑ์ประสิทธิภาพของนวัตกรรมที่เรียกว่าค่า E1/E2 โดยที่เกณฑ์ประสิทธิภาพ(E1/E2) ของนวัตกรรมการศึกษาเท่าที่นิยมใช้จะมีอยู่สามเกณฑ์ ได้แก่ 75/75 หรือ 80/80 และ 90/90 การจะใช้เกณฑ์ประสิทธิภาพนวัตกรรมการศึกษาจะมีเกณฑ์ในการพิจารณา คือ ใช้เกณฑ์ประสิทธิภาพ 75/75 กับนวัตกรรมการศึกษาที่มุ่งแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาความสามารถของผู้เรียนที่มีลักษณะซับซ้อนหรือมีเนื้อหาสาระค่อนข้างยาก ใช้เกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80 สำหรับเนื้อหาสาระที่ไม่ยากมากนัก มุ่งแก้ไขหรือพัฒนาความสามารถของผู้เรียนที่มีลักษณะความยากระดับปานกลาง นิยมใช้เกณฑ์ประสิทธิภาพ 90/90 หากเป็นนวัตกรรมที่มีเนื้อหาสาระมุ่งปฏิบัติหรือมุ่งพัฒนาจุดประสงค์การเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย ในการประเมินดังกล่าวจะพิจารณาควบคู่ไปกับพื้นฐานความรู้หรือความสามารถเดิมของกลุ่มผู้ได้รับการทดลองใช้และกลุ่มเป้าหมาย

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้ขั้นตอนการประเมินประสิทธิภาพตามหลักการของ รัตนะ บัวสนธ์ (2552, น.50-51) เป็นหลักในการดำเนินงานวิจัย เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นควรได้รับการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้วัตนกรรมมีคุณภาพมากพอก่อนนำไปทดลองจริง ในการวิจัยนี้ ได้มีการประเมินแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษา สัญลักษณ์ หรือ รูปภาพ ที่ปรากฏในนวัตกรรม และมีการประเมินประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก (1:3) เพื่อหาค่าดัชนีประสิทธิภาพทางการเรียนและกำหนดเกณฑ์ประเมินประสิทธิภาพ (E1/E2) ของกิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ 75/75 โดย 75 ตัวแรก (E1) คือ ร้อยละของค่าเฉลี่ยที่นักเรียนได้จากการทำใบกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม และ 75 ตัวหลัง (E2) คือ ร้อยละของค่าเฉลี่ยในการในการสอบด้วยแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม

## ทฤษฎีกระจ่างค่านิยม

### ความเป็นมาของทฤษฎีกระจ่างค่านิยม

ในช่วงกลางทศวรรษ 1960 มีหนังสือขายดีในหมู่นักการศึกษาที่ได้กล่าวถึง "การกระจ่างค่านิยม" (Values Clarification) ได้แพร่กระจายอย่างรวดเร็วในหมู่ครูในชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สิ่งที่เป็นแรงผลักดันให้ผู้คนสนใจวิธีการนี้ คือ วิธีการดังกล่าวนั้นสามารถช่วยให้นักเรียนได้ถ่ายทอดค่านิยมของตนเองออกมาผ่านตัวอักษรและสื่อต่างๆ และครูจะช่วยนักเรียนในการสะท้อนสิ่งที่เขาแสดงออกผ่านการอภิปราย การเขียน และการจัดกิจกรรมกลุ่มย่อย ผลที่ได้รับจากการวิธีการนี้สามารถทำให้นักเรียนเกิดพบค่านิยมแท้ของตนในการดำเนินชีวิตและในการทำงานของเขาได้ดี

Louis E. Rathes เป็นศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยนิวยอร์กในช่วงกลางปี 1960 Rathes ดำเนินการสอนบนแนวคิดของ John Dewey เกี่ยวกับค่านิยมในด้านการศึกษา การพัฒนาสื่อการเรียนการสอนและศึกษากลวิธีการสอนที่จะสนับสนุนนักเรียนของเขาได้คิดเกี่ยวกับการประเมินค่านิยมต่างๆในชีวิตของพวกเขา คำถามสำคัญทำให้ Rathes เริ่มต้นทำการวิจัยเรื่องการกระจ่างค่านิยมคือ "If a student were having difficulty in the area of values, what sort of behaviors would such a student manifest in the classroom?" ความหมายโดยสรุปคือ "ถ้านักเรียนประสบปัญหาในค่านิยมของตน นักเรียนแต่ละคนจะมีพฤติกรรมอย่างไรในห้องเรียนบ้าง?"

หลังจากนั้นในปี 1966 Louis E. Rathes และคณะได้ตีพิมพ์หนังสือที่มีชื่อว่า Values and Teaching เพื่ออธิบายการประจักษ์ในค่านิยมของตนเอง จึงเป็นที่มาของทฤษฎีพัฒนาค่านิยมที่เรียกว่า "การกระจ่างค่านิยม" (Values Clarification) ซึ่งได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วในหมู่ครูประจำชั้นในช่วงปลายทศวรรษที่ 1960 และต้นปี 1970 เป็นต้นมา

Rathes ได้อธิบายในหนังสือของเขาว่า กระบวนการกระจ่างค่านิยมนั้นตั้งอยู่บนแนวคิดพื้นฐาน 3 ประการ

ประการที่ 1 กระบวนการกระจ่างค่านิยม ยึดหลักประชาธิปไตย บนทัศนะที่ว่าบุคคลทุกคนสามารถเรียนรู้และตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง

ประการที่ 2 กระบวนการกระจ่างค่านิยมยึดหลักแนวคิดมนุษยนิยมที่ว่า มนุษย์แต่ละคนมีความเป็นไปได้ที่จะพิจารณาอย่างชาญฉลาดและรอบคอบ ดังนั้น มนุษย์จะพบค่านิยมที่เหมาะสมก็ต่อเมื่อบุคคลได้ใช้สติปัญญาของตนอย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่ 3 กระบวนการกระจ่างค่านิยม ตั้งอยู่บนความคิดที่ว่า ค่านิยมเป็นเรื่องส่วนบุคคล ซึ่งค่านิยมนั้นจะมีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้ที่ยึดถือ



### ความหมายของการกระจำงค่านิยม

Louis E. Raths ผู้คิดค้นทฤษฎีกระจำงค่านิยม ได้กล่าวไว้ในหนังสือ *Values and Teaching* (Raths, 1966, p. 9) เกี่ยวกับนิยามของคำว่า “ค่านิยม” ไว้ดังนี้ “The meaning of the term "Value" is by no means clear in the social sciences or philosophy (Macmillan & Kneller, 1964). One can find consensus for no definition. About the only agreement that emerges is that a value represents something important in human existence.” มีความหมายโดยสรุปว่า “ในทางสังคม วิทยาศาสตร์ และปรัชญา ยังไม่สามารถนิยามศัพท์คำว่า “ค่านิยม” ได้อย่างชัดเจน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นพ้องร่วมกันคือว่า ค่านิยม แสดงให้เห็นสิ่งสำคัญในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์” ซึ่งในหนังสือเล่มแรก Raths ไม่ได้เขียนคำจำกัดความที่ชัดเจนของการกระจำงค่านิยม

ภายหลัง Brian P. Hall นักการศึกษา ได้ให้ความหมายของการกระจำงค่านิยมไว้ในหนังสือ *Value clarification as learning process* (Hall, 1973, p. 51) ไว้โดยสรุปดังนี้ การกระจำงค่านิยม คือ กระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจว่าทางเลือกสำคัญที่ตนมักเลือกในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างไร ผ่านการสืบค้นพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดของตน หากบุคคลพบว่าตนดำเนินชีวิตบนค่านิยมที่เป็นมาโดยการหล่อหลอมจากการเลี้ยงดูมากกว่าการเลือกของตน บุคคลนั้นดำเนินชีวิตและมีเป้าหมายชีวิตที่ไม่ได้เป็นไปตามความต้องการแท้จริง โดยที่บุคคลนั้นไม่รู้ตัว

ทิตินา แคมมณี (2541, หน้า 11 อ้างอิงใน นิตยา กฤษเจริญ, 2550, น.17) กล่าวถึงลักษณะของการกระจำงค่านิยมว่า เป็นวิธีการเพื่อช่วยให้บุคคลได้คิดพิจารณาและสำรวจ ค่านิยมของตนตามเกณฑ์ของค่านิยมแท้

สุพล วังสิงห์ (2543, หน้า 80 อ้างอิงใน นิตยา กฤษเจริญ, 2550, น.21) กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีกระจำงค่านิยม ว่าเป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลเกิดความกระจำงในจริยธรรมของตนเอง รู้จักผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม ดำเนินกระบวนการด้วยการใช้คำถามหรือกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนบอกความคิด ความรู้สึกของตนออกมา

กิตติ กลิ่นหอม (2564, น.50) ได้กล่าวว่า การกระจำงค่านิยมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยผู้เรียนจะต้องคิด พิจารณา เลือก ตัดสินใจยอมรับ เห็นคุณค่าของสิ่งที่เลือก จนกระทั่งนำไปสู่การยึดถือ และลงมือปฏิบัติจริง

ในการศึกษานิยามของการกระจำงค่านิยมสรุปความหมายได้ว่า การกระจำงค่านิยม คือ การกระบวนกรที่ช่วยให้บุคคลเกิดเข้าใจถึงค่านิยมแท้ของตน ผ่านกระบวนการคิด พิจารณาและตัดสินใจเลือกตามที่ตนเองเห็นคุณค่า ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจในความเป็นไปของตนเอง และสามารถเลือกตัดสินใจดำเนินชีวิตในเป้าหมายที่ตรงตามค่านิยมแท้ของตนเองได้

นอกจากนี้ ในการศึกษาานิยามของ “ค่านิยม (Value)” พบว่า Rathes ไม่ได้ตีกรอบความหมายของค่านิยมเอาไว้ตายตัว แต่ให้ชี้ให้เห็นลักษณะสำคัญว่าเป็น สิ่งสำคัญภายในมนุษย์ที่ส่งผลถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ดังนั้น การตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นตัวแปรตามในงานวิจัยนี้ จึงเข้าข่ายการเป็นค่านิยมประเภทหนึ่งเพราะการตระหนักรู้ตนเองนั้น คือ แก่นความคิดสำคัญภายใน ที่ส่งผลถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์

### ความสำคัญของการกระจำงค่านิยม

Sidney B. Simon (1995, p. 9) หนึ่งในผู้เขียนหนังสือ *Values and Teaching* (Raths, 1966) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการกระจำงค่านิยม ว่าเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้คนตอบคำถามต่างๆ ของชีวิตและสร้างระบบค่านิยมของตนเอง ผ่านการถามคำถามที่ดี การเป็นผู้ฟังที่ดี การให้ส่งเสริมให้คนทำความรู้จักกับตนเอง และแสดงถึงความมั่นใจในตัวพวกเขาว่าพวกเขาจะเป็นผู้ค้นหาคำตอบที่ดี

นาดยา ปิลันธนานันท์ (2542, น.167-179) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการกระจำงค่านิยมไว้ โดยสรุปดังนี้ ค่านิยมเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เสมอและเป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นคนเราจึงมักเกิดความสับสนและกังวลเกี่ยวกับความแท้จริงหรือความเที่ยงตรงของค่านิยมที่เขายึดถืออยู่ในแต่ละสถานการณ์ จึงเป็นความจำเป็นที่แต่ละคนจะต้องค้นหาว่าเขาได้พัฒนาค่านิยมที่เขามีอยู่อย่างไร โดยเฉพาะเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เขาจะเริ่มสำรวจและเริ่มสงสัยในความคิด ความเชื่อ ตลอดจนค่านิยมที่เขามีในชีวิต ดังนั้น การกระทำให้วัยรุ่นเกิดการกระจำงค่านิยมจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่การศึกษาควรให้ความสำคัญ เนื่องจาก การเลี้ยงดู การเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อการหล่อหลอมค่านิยมในตัวบุคคล

Kirschenbaum (2013, pp. 20-21) การกระจำงค่านิยมเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาที่มีความโดดเด่น สามประการ ประการที่หนึ่ง เป็นกระบวนการช่วยให้ผู้คนรับรู้หรือกำหนดเป้าหมาย ทิศทางและลำดับความสำคัญของตนได้ ประการที่สอง ช่วยในการเลือกและตัดสินใจเพื่อบรรลุเป้าหมายตามทิศทางที่กำหนด และเป็นไปตามลำดับความสำคัญ และประการที่สาม ผลักดันให้เกิดการปฏิบัติจริงตามทางเลือกและการตัดสินใจของตน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ทิศทาง และลำดับความสำคัญที่ได้กำหนดไว้

Mary (2016, p. 43) การกระจำงค่านิยมสำหรับการศึกษา จะช่วยให้นักเรียนสามารถระบุตัวตนแท้ของตนเอง เนื่องจากกระบวนการนี้จะนำไปสู่การเลือกเส้นทางต่างๆที่นักเรียนอยากจะเป็น การกระจำงค่านิยมไม่ได้ปรับบุคลิกจากภายนอก เป็นการปรับความเข้าใจตนเองจากภายใน นอกจากนี้การกระจำงค่านิยมที่ได้นำมาใช้ในการศึกษาจะช่วยเด็กในเรื่อง การตัดสินใจ การค้นหาตนเอง การมีอิสระทางความคิดและการกระทำ และส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

Krishnamoorthy (2018, p. 96) การกระจำงค่านิยม เป็นกระบวนการที่ใช้กับการแก้ไขสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งหรือการตัดสินใจทางเลือกที่ดีที่สุด ยุทธศาสตร์นี้จะเปิดโอกาสให้บุคคล

เลือกและเปรียบเทียบคุณค่าของทางเลือกด้วยตนเอง ซึ่งสิ่งนี้สำคัญต่อนักเรียนในการค้นพบแนวคิดวิธีการประพฤติ ทัศนคติของตนเองให้เกิดความกระจ่าง เพื่อรับรู้ว่าจะอะไรคือค่านิยมแท้ในการดำเนินชีวิตของตน

จากทัศนะต่างๆข้างต้นสรุปได้ว่า การกระจ่างค่านิยมมีความสำคัญ ใน 3 ประการ

ประการที่ 1 เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคล รับรู้ และกำหนดเป้าหมายของตนได้

ประการที่ 2 เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความมั่นใจในการตัดสินใจ และเข้าใจเหตุผลของการตัดสินใจของตนเอง

ประการที่ 3 เป็นกระบวนการที่ผลักดันให้เกิดการลงมือปฏิบัติ ตามสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่น อย่างเป็นรูปธรรม

### ขั้นตอนของกระบวนการกระจ่างค่านิยม

Louis E. Rath ผู้พัฒนาทฤษฎีกระจ่างค่านิยมที่ได้ตีพิมพ์ในหนังสือ *Values and Teaching* (Raths, 1966, pp. 28-30) ได้ อธิบาย 3 องค์ประกอบ 7 ขั้นตอน ในการกระทำให้เกิดค่านิยมในบุคคล

องค์ประกอบที่ 1 เลือกค่านิยม

ขั้นเลือกค่านิยม (choosing one's beliefs and behaviors)

ขั้นตอนที่ 1 เลือกอย่างอิสระ (Choosing freely) ไม่มีการบังคับ เป็นการเลือกด้วยตนเอง ปราศจากการชักจูง หวานล่อม จากสังคม หรือสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนที่ 2 เลือกหลายๆทางเลือก (Choosing from a alternatives) เพื่อประกอบการตัดสินใจ ค่านิยมจะมีแนวทางให้เลือกหลากหลายทาง

ขั้นตอนที่ 3 เลือกหลังจากมีการพิจารณาผลที่จะได้จากทางเลือกนั้นๆ (Choosing after thoughtful consideration) การตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อเลือกทางเลือกต่างๆแล้วจึงเลือกทางเลือกที่ต้องการ หรืออาจจะสร้างทางเลือกใหม่ แม้ไม่ทราบผลที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้าก็ตาม

องค์ประกอบที่ 2 เห็นคุณค่าในค่านิยมที่เลือก

ขั้นเห็นคุณค่าในค่านิยมที่เลือก (Prizing one's beliefs and behaviors)

ขั้นตอนที่ 4 การให้คุณค่ากับค่านิยมที่เลือก (Prizing and being happy with the choice) เมื่อเลือกแนวทางของค่านิยมใด จะเกิดความรู้สึกภูมิใจและพอใจในสิ่งนั้น

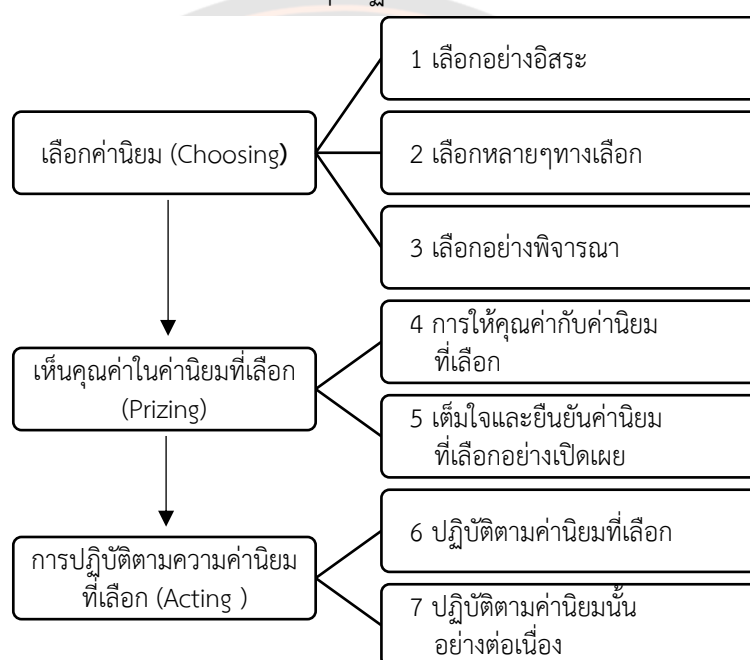
ขั้นตอนที่ 5 เต็มใจและยืนยันค่านิยมที่เลือกอย่างเปิดเผย (Prizing and willing to a firm the choice publicly) ค่านิยมใดที่เลือกแล้ว ต้องเกิดความยินดีที่จะยอมรับและยืนยันการเลือกอย่างเปิดเผย

องค์ประกอบที่ 3 การปฏิบัติตามความค่านิยมที่เลือก

ชั้นการปฏิบัติตามความค่านิยมที่เลือก (Acting one's beliefs)

ขั้นตอนที่ 6 ปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก (Acting on the choice) ค่านิยมใดที่เลือกแล้ว ต้องประพฤติปฏิบัติตามทางเลือกที่ได้ตัดสินใจ สิ่งที่คุณกระทำจะสะท้อนให้เห็นค่านิยมของเขาด้วยการตระหนักถึงค่านิยมเรื่องใด เรื่องหนึ่ง อาจเป็นเครื่องชี้ได้ว่าบุคคลนั้นกำลังเริ่มสร้างค่านิยมในเรื่องนั้นและพร้อมจะแสดงออกมา

ขั้นตอนที่ 7 ปฏิบัติตามค่านิยมนั้นอย่างต่อเนื่อง (Acting repeatedly in some pattern of life) ค่านิยมที่ได้รับการเลือกแล้ว ต้องประพฤติปฏิบัติตามค่านิยมนั้นอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย



ภาพ 1 ขั้นตอนของกระบวนการกระจำงค่านิยม ของ Louis E. Rath

นาตยา ปิรันธนานัน (2542, น.167-179)ได้นำเสนอกระบวนการกระจำงค่านิยมที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนไว้ 4 ขั้นตอน โดยได้อ้างอิงจากทฤษฎีของ (Raths, 1966) ไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นทำความเข้าใจ

ในขั้นนี้เน้นให้ผู้เรียนทำความเข้าใจต่อสิ่งที่เขากำลังศึกษา ซึ่งอาจมาอยู่ในรูปของวัสดุหรือสื่อการเรียนการสอนต่างๆ ให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในสาระและความคิดที่ปรากฏอยู่ในสื่อเหล่านั้นด้วยการแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น

1.1 บอกชื่อ หัวเรื่อง ประเด็นปัญหา

1.2 ระบุรายละเอียด

1.3 แปลความหมายของสาระในสื่อ ด้วยการแสดงความคิดเห็น ตั้งข้อสังเกต ตีความหมาย คาคณะแน หรือสรุป

1.4 อธิบายความหมาย

1.5 ทำความกระจ่างในข้อความต่างๆให้ผู้อื่นเข้าใจด้วยการใช้ภาษาของผู้เรียนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดงความสัมพันธ์

ในขั้นนี้จะเน้นความเข้าใจและการตีความข้อมูล ความรู้ในลักษณะของมโนคติ โดยให้ผู้เรียน ได้จากขั้นที่ 1 และจากเรื่องที่เขาศึกษา

2.1 พิจารณาประเด็นสำคัญของเรื่อง โดยบอกมโนคติที่ได้จากเรื่อง

2.2 พิจารณาข้อมูลความรู้ที่ผู้เรียนเห็นว่าสัมพันธ์กับเรื่องที่ศึกษา

2.3 สรุปบทวน ความเข้าใจขั้นที่ 1

2.4 กำหนดความหมายของคำ หรือข้อความที่ปรากฏในเรื่องขั้นใหม่

2.5 ทำความกระจ่างในความหมายของข้อความที่เขียนขั้นใหม่

2.6 วิเคราะห์และวิจารณ์คำ หรือข้อความที่เขียนขั้นใหม่

ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า

ในขั้นนี้มุ่งให้ผู้เรียนได้แสดงค่านิยมและความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นสภาพ การณ์ ปัญหา หรือวัตถุสิ่งของที่สามารถประเมินคุณค่าได้จากมโนคติที่ได้จากการศึกษา หรือประเมิน สิ่งที่เขาได้กระทำในขั้นที่ 2 ด้วยการแสดงพฤติกรรม เช่น

3.1 แสดงความชอบ หรือพึงพอใจ หรือใช้ถ้อยคำประเมิน เช่น ดี ดีที่สุด เลว

3.2 พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งนั้น จากการตัดสินใจนั้น หรือจากการกระทำนั้น

3.3 กำหนดเกณฑ์ประเมินที่จะจัดอันดับคุณภาพ หรือตัดสินใจในสิ่งต่างๆ

3.4 ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร อย่างไร

3.5 แสดงอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัว เช่น กังวลใจ เกลียด สนุกสนาน มีความสุข

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงออก

ในขั้นนี้จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนแสดงค่านิยมออกมาให้ผู้อื่นทราบ อันเนื่องมาจากขั้นที่ 3 จะเห็นว่า ขั้นตอนที่ 1-3 เป็นเพียงความคิดที่มีอยู่ภายในจิตใจของผู้เรียน แต่ยังมีได้แสดงออกมาเป็น พฤติกรรมให้ปรากฏในขั้นที่ 4 การจะให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามค่านิยมในจิตใจของเขาได้นั้น ต้องอาศัยกิจกรรมและสื่อที่เป็นแบบฝึกปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องและผู้เรียนกำลังศึกษา หรือสอดคล้อง กับประสบการณ์ของผู้เรียนจริงๆ การย้าให้ผู้เรียนแสดงค่านิยมและความเชื่อของเขาออกมาให้ผู้อื่น



รับทราบได้ตรวจสอบ และจัดสภาพความเชื่อของเขาเสียใหม่ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นและผลจากพฤติกรรมที่เขาเห็นคุณค่า ดังนั้นพฤติกรรมที่ผู้เรียนควรแสดงออกในขั้นนี้ คือ

4.1 แสดงความเข้าใจ ความคิดและมโนคติต่อเรื่องผู้เรียนศึกษา

4.2 นำความเข้าใจ ความคิดและมโนคติจากที่ได้ศึกษามาเชื่อมโยงให้สัมพันธ์กัน

4.3 ตัดสินใจใช้เกณฑ์การพิจารณาการคาดคะเนผลการแสดงความพึงพอใจ และการแสดงความรูสึกออกมา

4.4 กำหนดค่านิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วพิจารณาว่าผู้เรียนได้แสวงหาความรู้ ความคิด การกระทำ และการแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่อกันมาใช้อย่างไร โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาต่างๆ เช่น การยึดมั่นตนเอง การคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคม และลักษณะความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ เป็นต้น

หลังจากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการการกระจำจ่านิยมแล้ว ผู้วิจัยได้ปรับประยุกต์กระบวนการการกระจำจ่านิยมสำหรับงานวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้น โดยมีการสังเคราะห์ขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### ตาราง 1 แสดงการสังเคราะห์กระบวนการการกระจำจ่านิยม

7 ขั้น ของ Louis E. Raths (1966, pp.28-30)	นาคยา ปิลันธนานนท์ (2542, หน้า 167-179)	ขั้นตอนในงานวิจัยนี้
1.เลือกอย่างอิสระ (Choosing freely)		
2.เลือกหลายๆทางเลือก (Choosing from a alternatives)	1. ขั้นทำความเข้าใจ	1. ขั้นสำรวจคุณค่า
3.เลือกหลังจากมีการพิจารณาผลที่จะได้จากทางเลือกนั้นๆ (Choosing after thoughtful consideration)	2. ขั้นแสดงความสัมพันธ์	2. ขั้นเลือกอย่างพิจารณา
4.การให้คุณค่ากับค่านิยมที่เลือก (Prizing and being happy with the choice)		3. ขั้นตรวจสอบคุณค่า
5.เต็มใจและยืนยันค่านิยมที่เลือกอย่างเปิดเผย (Prizing and willing to a firm the choice publicly)	3. ขั้นตรวจสอบคุณค่า	4. ขั้นยืนยันคุณค่า
6.ปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก (Acting on the choice)		
7.ปฏิบัติตามค่านิยมนั้นอย่างต่อเนื่อง (Acting repeatedly in some pattern of life)	4.ขั้นแสดงออก	5. ขั้นแสดงออก



จากตาราง 1 ข้างต้นแสดงให้เห็นถึงการสังเคราะห์กระบวนการการกระจำง่าค่านิยมทั้ง 5 ชั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยรายละเอียดของแต่ละชั้นมีดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ชั้นสำรวจคุณค่า ในขั้นนี้เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะเริ่มค้นสำรวจค่านิยมที่หลากหลาย เช่น บุคลิกภาพ นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความสามารถ ความสนใจ เป็นต้น ซึ่งการเลือกหัวข้อการเรียนรู้ควรเป็นตามแนวทางของ Raths คือ เรื่องที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ นั้น ต้องมีความสำคัญต่อนักเรียน เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน มีประเด็นเชื่อมโยงไปเรื่องอื่นๆได้ เป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถควบคุมได้ และมีผลกระทบในหลายแง่มุม ซึ่งผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมหรือตั้งคำถามกับผู้เรียน เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจทำความเข้าใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกอย่างเสรี และบันทึกลงในแผนบันทึกการเรียนรู้ หรือในบางครั้งผู้สอนอาจใช้วิธีสัมภาษณ์รายคน สำหรับนักเรียนที่ขาดความเข้าใจและต้องการอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2 ชั้นเลือกอย่างพิจารณา เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลาทบทวน ว่า คำตอบ หรือทาง เลือกต่างๆ ของตนนั้นมีข้อใดบ้างที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นตนเองมากกว่าข้ออื่นๆ หรือพิจารณาว่าคำตอบใดที่นักเรียนเห็นคุณค่ามากกว่า ผ่านการตั้งคำถามที่จะช่วยให้นักเรียนพิจารณา และตีกรอบคำตอบให้แคบลงได้ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การทบทวนตามจุดประสงค์ของขั้นนี้ จากนั้นให้นักเรียนบันทึกคำตอบหรือตัวเลือกต่างๆ ของตนเองในแบบแผนบันทึกการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 ชั้นตรวจสอบคุณค่า เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจะตั้งคำถาม เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ สามารถกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด ก่อนที่นักเรียนจะเข้ากลุ่มเพื่อแสดงคำตอบกับเพื่อนคนอื่นอย่างมั่นใจ ซึ่งคำถามที่ผู้สอนจะใช้สามารถเป็นได้ทั้งปลายเปิดและปลายปิด หากนักเรียนไม่พอใจหรือไม่มั่นใจในตัวเลือกต่างๆ ที่ตนมี ให้นักเรียนกลับไปพิจารณาคำตอบจากขั้นก่อนหน้า หรือ ปรึกษาผู้สอน

ขั้นที่ 4 ชั้นยืนยันคุณค่า เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดให้นักเรียนได้เข้ากลุ่มย่อย เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึงคำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้าบุคคลอื่น ผ่านการอภิปราย การทำชิ้นงาน การสัมภาษณ์ และ ฯลฯ ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกไม่เกิน 5 คน และการยืนยันในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผยนั้น จะเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเป็นหรือสิ่งที่เลือกแล้ว อีกทั้งในการเข้ากลุ่มย่อยนี้จะช่วยฝึกความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอีกด้วย

ขั้นที่ 5 ชั้นแสดงออก เป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นในขั้นนี้ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม โดยการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติของนักเรียนที่มีต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น

### แนวทางการจัดกิจกรรมตามกระบวนการกระจำงค่านิยม

Raths (1966) ได้กล่าวถึงแนวทางการคัดเลือกหัวข้อที่เหมาะสมสำหรับการนำมาจัดการเรียนรู้ตามกระบวนการกระจำงค่านิยมว่า มีหลักการพิจารณา 7 ประการด้วยกัน ดังนี้

1. เลือกประเด็นที่มีความสำคัญต่อนักเรียน
2. ประเด็นที่หยิบยกขึ้นมาอภิปรายต้องมีทางเลือกที่หลากหลาย
3. ประเด็นที่เลือกควรเกี่ยวข้องกับชีวิตของคน
4. ประเด็นที่เลือกควรมีผลกระทบต่อชีวิตคนในหลายแง่มุม
5. ประเด็นที่เลือกควรเป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถควบคุมได้
6. ประเด็นที่เลือกสามารถเชื่อมโยงไปยังประเด็นอื่นๆได้
7. ประเด็นที่เลือกควรเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิต

Simon (1995, pp. 10-12) ได้ออกแบบกิจกรรมการกระจำงค่านิยมไว้ในหนังสือ “Values Clarification” ไว้อย่างหลากหลาย โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมตามความเหมาะสมของกลุ่มคน ดังนี้

1. กิจกรรมการกระจำงค่านิยมแบบส่วนบุคคล เป็นการตอบคำถามเพื่อการกระจำงค่านิยมตามหนังสือที่ได้จัดเตรียมไว้และทำการจดบันทึกประจำวัน เพื่อบุคคลจะสามารถนำคำตอบต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมาพิจารณาทบทวน เพื่อเกิดการตัดสินใจ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. กิจกรรมการกระจำงค่านิยมสำหรับกลุ่มเพื่อนและคู่รัก เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกัน ผ่านการใช้คำถามเพื่อการกระจำงค่านิยมตามหนังสือที่ได้จัดเตรียมกว่า 2,000 กว่าคำถาม
3. กิจกรรมการกระจำงค่านิยมสำหรับครอบครัว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม ที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกันและกัน มีการสื่อสารกัน และการแสดงออกความเป็นตัวตนต่อกันและกัน
4. กิจกรรมการกระจำงค่านิยมสำหรับกลุ่มใหญ่หรือเพื่อนร่วมงาน เป็นกิจกรรมที่เน้นการวางแผน การอภิปรายในประเด็นต่างๆ และการตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับบริบทของคนในกลุ่ม แต่ไม่ควรเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบริบทการทำงาน เพื่อจะเกิดการทำความเข้าใจความคิดเห็น และความเป็นตัวตนของแต่ละคนมากขึ้น

Mary (2016, pp. 43-44) การจัดกิจกรรมที่ใช้กระบวนการกระจำงค่านิยมนั้น ครูจะอยู่ในบทบาทของผู้ให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษา ไม่ใช่ผู้สอน บางครั้งครูอาจพบว่าไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้ นักเรียนสามารถระบุค่านิยมหลักของตนเองได้ ดังนั้น ครูอาจจำเป็นต้องใช้ประโยชน์จากใบกิจกรรม และการระดมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ แม้ว่ากิจกรรมตามกระบวนการกระจำงค่านิยมจะมีหลายรูปแบบ แต่ก็มีขั้นตอนพื้นฐานบางประการที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ครูควรเริ่มต้นกิจกรรม "เปิดใจ" ซึ่งเน้นประเด็นที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย หลีกเลียงประเด็นที่ทำให้นักเรียนเกิดความลำบากใจที่จะพูด เช่น งานอดิเรกของนักเรียน สิ่งที่ชอบทำในวันหยุด เป็นต้น
2. กิจกรรมต้องส่งเสริมให้นักเรียนสามารถระบุจุดยืนของตนเองได้อย่างเปิดเผย
3. ครูต้องยอมรับคำตอบของนักเรียนโดยไม่ตัดสิน ประเมินค่า และไม่สนับสนุนความเห็นใดๆของนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นการท้าทายหรือเยาะเย้ย ซึ่งอาจส่งผลให้นักเรียนไม่มั่นใจในจุดยืนของตนหรือเกิดความมั่นใจเพราะมีการสนับสนุนจากครู
4. ควรขอให้นักเรียนอธิบายหรือให้เหตุผล ว่า เหตุใดนักเรียนจึงมีจุดยืนเช่นนี้
5. กิจกรรมควรเน้นในประเด็นที่นักเรียนมีความเกี่ยวข้องหรือสนใจ เช่น เรื่องราวในประวัติศาสตร์ ประเด็นทางสังคม เหตุการณ์ในปัจจุบัน การเมือง และเรื่องใกล้ตัวต่างๆ เป็นต้น

สื่อและกิจกรรมที่ใช้ก็มีความสำคัญอย่างมาก และมีหลักการโดยสังเขปเพื่อช่วยผู้สอนในการออกแบบสื่อและกิจกรรมประกอบการเรียนรู้ดังนี้

1. ใบงาน ใบกิจกรรม เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถทำให้สามารถระบุคุณค่าภายในของบุคคลได้ดังนั้นใบงานหรือใบกิจกรรมที่สร้างขึ้นจะต้องไม่ทำให้นักเรียนเกิดความสับสน แต่ต้องมีความชัดเจนในประเด็นที่ต้องศึกษา การตั้งคำถามที่ชัดเจน และใช้คำถามที่เกี่ยวข้องกับบริบทใกล้ตัวนักเรียน
2. การระดมความคิดและอภิปรายกลุ่ม เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งครูสามารถนำไปใช้เพื่อสังเกตค่านิยมภายในของนักเรียนได้ ผ่านการตั้งคำถามที่กระตุ้นให้ผู้เรียนได้พิจารณาพฤติกรรมของตนเอง เช่น นักเรียนเริ่มทำการบ้านเมื่อไหร่? นักเรียนทำกิจกรรมอะไรในระหว่างการอ่านหนังสือ? นักเรียนชอบใช้เวลาอยู่กับใคร? นักเรียนมีวิธีการทำอย่างไรให้ตนเองผ่อนคลายจากความเครียด? เป็นต้น

Abramowitz (1972, pp. 623-624) ได้กล่าวถึง 3 ยุทธศาสตร์การจัดกิจกรรมในห้องเรียนตามกระบวนการกระจำงค่านิยม ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่เป็นที่สุด ลักษณะของกิจกรรม คือ ให้นักเรียนระบุสิ่งที่นักเรียนชอบให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้นักเรียนเริ่มคัดเลือกกว่าอะไรคือสิ่งที่ชอบมากกว่า โดยใช้คำถามเพื่อช่วยนักเรียนในการคัดเลือก เช่น วิธีให้ทำเครื่องหมายสิ่งที่ชอบมากกว่าอย่างอื่น ให้เหลือเพียง 5 อย่าง และตั้งคำถามว่าอะไรที่นักเรียนยินดีเสียเงินเพื่อสิ่งนั้นมากที่สุด
2. ค้นหาทางออกของปัญหา เป็นกิจกรรมที่จะหยิบยกเหตุการณ์สมมติขึ้นมา แล้วให้นักเรียนแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นของตนว่าจะหาทางออกในสถานการณ์นี้อย่างไร โดยกิจกรรมลักษณะนี้จะต้องจับกลุ่มไม่เกิน 3-4 คน และให้ทุกคนในกลุ่มได้เสนอแนวคิดในการแก้ไขปัญหาของตน โดยไม่อนุญาตให้เพื่อนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นที่มีต่อแนวคิดของแต่ละคน ไม่ว่าจะเห็นในด้านเห็นด้วยและไม่

เห็นด้วย และต้องกำหนดให้มีคนหนึ่งในกลุ่ม จดบันทึกทุกข้อเสนอของเพื่อนที่ได้พูดในกลุ่ม แล้วเมื่อทุกคนพูดจบ ให้ผู้จดบันทึกสรุปความคิดเห็นของแต่ละคนในกลุ่ม ในกิจกรรมนี้ จะทำให้นักเรียนพบว่าในสถานการณ์เดียวกัน แต่ละคนมีแนวทางไม่เหมือนกัน และให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะมีมารยาทที่ดีในการยอมรับความเห็นผู้อื่น

3. ลงคะแนนค่านิยม ในกิจกรรมนี้จะให้ครูเตรียมหัวเรื่องประเด็นต่างๆมาประมาณ 10-20 ประเด็น แล้วให้นักเรียนแสดงออกว่า ในแต่ละประเด็นนักเรียนแต่ละคนเห็นด้วยหรือไม่ โดยให้นักเรียนทำสัญลักษณ์ทางร่างกายหรือแสดงออกอย่างเปิดเผยว่าตนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เช่นการยกมือ ยืนขึ้น ชูนิ้วโป่งขึ้น เมื่อเห็นด้วยหรือมีความรู้สึกในทางบวกกับประเด็นนั้น และให้นักเรียนชูนิ้วโป่งลง ส่ายหน้า กอดอก เมื่อไม่เห็นด้วยหรือรู้สึกทางลบ กิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนได้ฝึกฝนความมั่นใจในสิ่งที่ตนยึดถือ โดยปราศจากการตัดสินจากผู้อื่น

### **ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง**

ในการศึกษาค้นคว้างานวิจัยครั้งนี้พบว่า มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิจัยแต่ละท่านเรียกแทนคำว่า “Self-awareness” ในภาษาไทยแตกต่างกันออกไป เช่น การรู้จักตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง การเข้าใจตนเอง ความเข้าใจในตนเอง เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอเรียกแทนคำว่า “Self-awareness” ว่า การตระหนักรู้ตนเอง

คำว่า Self-Awareness หรือ การตระหนักรู้ตนเองนั้น ถูกใช้ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1972 เมื่อ Duval และ Wicklund ได้เสนอทฤษฎีการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness Theory) พวกเขาได้เขียนหนังสือที่มีชื่อว่า A theory of objective self-awareness โดยทฤษฎีดังกล่าวได้อธิบายถึงสถานะที่บุคคลให้ความสนใจกับตนเอง เสมือนว่าตนเป็นวัตถุ (Object) หรือเป้าหมายของความสนใจ (Subject) โดยแบ่งเป็นความสนใจในตัวตนเป็นด้านที่ซ่อนเร้นและตัวตนด้านที่เป็นสาธารณะ ในการทดลองดังกล่าวได้ศึกษาปัจจัยที่กระตุ้นให้บุคคลสนใจในตัวตนด้านที่ซ่อนเร้น พบว่า สิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจในตนเอง คือ คำถามเกี่ยวกับความรู้สึก ความหิว ความเจ็บทางกาย หรือ กระจุกขนาดเล็ก ส่วนปัจจัยที่กระตุ้นให้บุคคลสนใจตัวตนด้านสาธารณะ คือ การถูกจ้องมอง การถูกละเลย กล้องหรือกระจุกขนาดใหญ่

จากทฤษฎีแรกเริ่มของ Duval & Wicklund (1972) แสดงให้เห็นว่า บุคคลจะให้ความสนใจหรือเกิดการตระหนักในตนเองจำเป็นต้องมีสิ่งกระตุ้น เพื่อดึงดูดความสนใจของตนเอง

### **ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง**

Socrates (Socrates as cited in Green, 2017) นักปรัชญากรีกในสมัยก่อน ค.ศ 469-399 เป็นบุคคลแรกที่มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของการรู้จักตนเอง โดยได้กล่าวว่า จงรู้จักตนเอง



(Know Thyself) และกล่าวอีกว่า “ชีวิตที่ไม่รู้จักตนเองเป็นชีวิตที่ไม่มีค่า” (An unexamined life is not worth living)

Scheier (1981) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ว่าหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลได้ไตร่ตรองถึงความเป็นไปในตนเอง

Peter (1997) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Know one's emotions) ว่า เป็นการสังเกตและรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร ทั้งในยามปกติและยามอารมณ์ไม่ปกติ รู้ถึงลักษณะของอารมณ์ การแสดงออกตามอารมณ์ต่างๆ ตลอดจนผลย้อนกลับจากการเกิดอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง

Daniel Goleman (1998, p. 318) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-awareness) ไว้ว่า หมายถึง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองในขณะนั้นและใช้อารมณ์ที่ ดินนั้นเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง และมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2541, น.22) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นความสามารถในการค้นหาตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความต้องการ ตลอดจนรู้ถึงสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ ซึ่งทำให้รู้ตัวเมื่อต้องเผชิญกับภาวะเครียด อีกทั้ง ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ อีกด้วย นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตได้จัดการตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่ง ของทักษะชีวิตในหมวดจิตพิสัย

วสิกาล ญาณสาร (2550, น.16) ได้อธิบายความหมายของการตระหนักรู้ตนเองว่า เป็นความสามารถในการสำรวจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง รวมไปถึงรับรู้ ความสนใจ ความสามารถ ความถนัดภายในตนเอง โดยอาศัยการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง และการมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอก ผ่านกระบวนการการสำรวจ พิจารณา วิเคราะห์และประเมินตนเอง

Banks & Weintraub (2008, p. 58) กล่าวในงานวิจัยของตนว่า การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลที่มีต่อกระบวนการคิดของตนเอง เพื่อระบุความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง

จากการให้ความหมายความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของบุคคลข้างต้น สรุปได้ว่า ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลสังเกตและไตร่ตรอง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกภายในตนเอง จนนำไปสู่การรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ประเมินความสามารถของตนตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเอง

### ความสำคัญของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ได้จัดให้มีการประชุมนานาชาติ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกลุ่มคนต่างๆ ทั่วโลก เกี่ยวกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จนกระทั่งได้ข้อสรุปแนวทางการจัดการศึกษาใน ศตวรรษที่ 21 โดยคณะกรรมการนานาชาติว่าด้วยการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ทั้งหมด 15 ท่าน เป็นผู้จัดทำรายงานที่มีชื่อว่า “Learning: The Treasure Within” (Delors et al., 1996, p. 37) แปลว่า “การเรียนรู้ ชุมทรัพย์ในตน” โดยมีสาระสำคัญกล่าวถึง “สี่เสาหลักทางการศึกษา” ซึ่งประกอบด้วย การเรียนรู้ 4 ลักษณะ ได้แก่ (1) การเรียนรู้เพื่อรู้ “Learn to know” (2) การเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง “Learn to do” (3) การเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน “Learn to live together” (4) การเรียนรู้เพื่อชีวิต “Learn to be” และในเนื้อหาของเสาหลักที่ 4 การเรียนรู้เพื่อชีวิต ได้ระบุว่า การศึกษาต้องมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกด้านทั้งจิตใจและร่างกาย สติปัญญา ให้มีความสำคัญกับจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ภาษา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบต่อสังคม สิ่งแวดล้อม มีศีลธรรม สามารถปรับตัวและปรับปรุงบุคลิกภาพของตน สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544, น.4) ได้กล่าวว่า ความเข้าใจในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทุกคนควรจะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์และความต้องการของตัวเอง ความสามารถนี้นำไปสู่ความสามารถในการจัดการอารมณ์และความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ ทำให้สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งในชีวิตครอบครัวที่เกิดจากความคาดหวังที่แตกต่างกัน รวมทั้งความขัดแย้งทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอาจรวมหมายถึง การรู้บทบาทของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคมโดยมีบทบาทของตน และมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม พร้อมกับบทบาทที่มี คือ ความรับผิดชอบต่อบทบาทของตัวเองซึ่งทำให้เราไม่สามารถทำอะไรตามความรู้สึกและความต้องการของตัวเองตลอดเวลา

Sutton (2016) ได้กล่าวถึงผลดีของการได้มีทักษะรู้จักตนเองว่า การศึกษาความเป็นไปของตนเองในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึกภายใน มุมมองต่างๆ สามารถนำไปให้เรากลายเป็นบุคคลที่ตนเองต้องการได้มากขึ้น

ดังนั้นจะเห็นว่า ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองนั้นส่งผลดี 2 ส่วน คือ ส่งผลดีต่อส่วนตัว หมายถึง หากบุคคลมีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะมีโอกาสพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จได้ดี เนื่องจากสามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิด ความสามารถ ความถนัด จุดอ่อน จุดแข็งของตนได้ ในส่วนที่สอง คือ เป็นผลดีต่อส่วนรวม คือ สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะการที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม



แล้ว ก็จะสามารถลดความตึงเครียดในครอบครัว ในที่ทำงาน ในโรงเรียนได้ และเมื่อตนเองเกิดความเข้าใจในตนเองในระดับที่ดีแล้ว ก็มักส่งผลให้เกิดความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย

### องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง

มีนักจิตวิทยาได้นำเสนอแนวคิดขององค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองไว้หลายท่านดังนี้

Carl R. Roger (Roger, 1961, pp. 225-242) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับตนเองไว้ ดังนี้

1. ตนเองตามอุดมคติ (Ideal Self) หมายถึง ตนตามจินตนาการที่ตนคิดอยากจะเป็นและอยากจะมี เช่น อยากจะเป็นคนดี คนเด่น คนดัง อยากร่ำรวย เป็นต้น
2. ตนตามที่รับรู้ (Perceived Self) หมายถึง ตนตามที่ตนได้รับรู้ ทั้งที่ตนเองปกปิดและเปิดเผย รวมทั้งตนตามผู้อื่นคาดหวัง (Other Expectation)
3. ตนตามความเป็นจริง (Real Self) หมายถึง ตนที่เป็นจริง ซึ่งมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย ทั้งที่ทราบและไม่ทราบ ซึ่งเป็นธรรมชาติของบุคคล ว่าไม่มีบุคคลใดที่สมบูรณ์แบบ ดังคำกล่าวที่ว่า "Nobody Perfect" หมายถึง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

Goleman (1995, pp. 54-72) ได้แบ่งองค์ประกอบหรือสมรรถนะของการตระหนักรู้ตนเองไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ ประกอบด้วย

- 1.1 รู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆ
- 1.2 ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และความคิด การกระทำ และคำพูด
- 1.3 ยอมรับได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก
- 1.4 มีแนวทางในการตระหนักถึงคุณค่าและเป้าหมาย

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตัวเองได้อย่างตรงไปตรงมา มีความต้องการปรับปรุงตัวเอง และสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ได้ ประกอบด้วย

- 2.1 รู้จุดเด่นจุดด้อยของตัวเอง
- 2.2 สามารถไตร่ตรองและเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ได้
- 2.3 เปิดใจรับข้อมูลสะท้อนกลับ มุมมองความคิดใหม่ๆ เรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีการพัฒนาตัวเอง
- 2.4 สามารถมีอารมณ์ขันต่อตัวเองได้

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความกล้าและมีความเชื่อมั่นในความสามารถ ความมีคุณค่า และจุดมุ่งหมายของตัวเอง ประกอบด้วย

3.1 แสดงตนได้อย่างมั่นใจ ด้วยการมี “ตัวตน” ของตัวเอง

3.2 สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างและยืนยงในความเห็นของตน

3.3 มีความเด็ดขาด สามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างเด็ดเดี่ยวแม้จะรู้สึกไม่มั่นใจและอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

Rose (2011, pp. 4-8) ได้อธิบายว่า เพื่อจะพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง มีองค์ประกอบใดที่ต้องพัฒนาบ้าง ซึ่ง Rose ได้ระบุถึงลักษณะ 4 ประการ ที่เป็นพื้นฐานของการสำรวจการตระหนักรู้ในตนเอง

1. ตัวตนที่เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (Self as open to change) กล่าวถึง การที่บุคคลมีทัศนคติที่พร้อมจะรับรู้ตนและพร้อมจะเปลี่ยนแปลง เพราะการตระหนักรู้ตนเองนั้นไม่ได้จบเพียงที่การรับรู้ตัวตนเป็นอย่างไร และควรนำไปสู่ความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วย

2. ตัวตนตามบริบท (Self as contextual) เพราะการดำเนินชีวิตจริงแต่ละบุคคลยังต้องอยู่ในสังคมต่างบริบทกัน และด้วยเหตุนี้ทำให้เราพบว่าในบริบทที่แตกต่างกัน บุคคลก็จะมีความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต่างกันด้วย

3. ตัวตนที่มีความหลากหลาย (Self as multiple) หลายครั้งนักจิตวิทยาพบว่าตัวตนของแต่ละบุคคลไม่ได้มีความเหมือนในตลอดเวลา แต่เนื่องด้วยความสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งต่างๆรอบตัวได้ทำให้บุคคลมีความหลากหลายหลากหลายทางความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย

4. ไม่มีความเป็นตัวตนใดที่ขาดความสัมพันธ์กับบุคคล/สิ่งอื่น (No self without other) แม้เราจะบอกว่าการตระหนักรู้ตนเองเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล แต่แท้จริงความเป็นตัวตนของบุคคลนั้นได้รับอิทธิพลและเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ

แม้นักจิตวิทยาจะแบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองออกเป็นหลายองค์ประกอบที่แตกต่างกัน แต่เราจะพบว่าการรับรู้ตัวตนของตนเองนั้นจะเกิดจากสองส่วนหลักๆคือ การตระหนักรู้ตนเองจากภายในที่มีแต่ตนเองวินิจฉัยได้เท่านั้น กับตัวตนที่แสดงออกมาตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้หลักการของ Goleman (1995, pp. 54-72) เป็นหลักในการทำการดำเนินการวิจัย

#### **ช่วงอายุที่มีผลต่อความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง**

ในทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ตามทฤษฎีของ Erikson (1968, pp. 96-134) ได้ระบุว่า ในแต่ละช่วงอายุมีพัฒนาการในการรับรู้ตนเองและรับรู้สังคมแตกต่างกันดังนี้

##### **ขั้นที่ 1 ระยะทารก (Infancy period) อายุ 0-2 ปี**

ขั้นนี้ไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้าน ตลอดจนความรักและสอนให้ทารกพบกับสิ่งเร้าใหม่ๆ การได้รับสัมผัสอันอ่อนโยนอบอุ่น ได้รับความรักความพอใจทั้งทางร่างกายและ อารมณ์แล้ว ทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจใน

สิ่งแวดล้อมอันได้แก่แม่ของตนเองเป็นคนแรก ในทางตรงข้ามถ้าหากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้วทารกจะมีอาการหัวกัว้ว ไม่ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้ รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

#### ขั้นที่ 2 วัยเริ่มต้น (Toddler period) อายุ 2-3 ปี

ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้ กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกลองและอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัวในทางตรงข้าม ถ้าพ่อแม่เคร่งครัดเจ้าระเบียบ ให้เด็กอยู่ในระเบียบตลอดเวลาหรือเลี้ยงดู แบบปกป้องมากเกินไป ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปใน รูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเองหรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

#### ขั้นที่ 3 ระยะเวลาก่อนไปโรงเรียน (Preschool period) อายุ 3-6 ปี

ขั้นมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกลึกซึ้งเป็นระยะที่เด็ก มีการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง มีความสัมพันธ์ กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองอะไรใหม่ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไรขึ้นมาตามความคิดของตน ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับ การสนับสนุน ในการทำกิจกรรมต่างๆ จากทั้ง พ่อและแม่ เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถาม มีความคิดริเริ่ม แสดงความแยบคายในการแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับ สิ่งต่างๆ ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่ เข้มงวดควบคุม ความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิด ความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเมื่อพยายามทำอะไร ด้วยตัวของตัวเอง

#### ขั้นที่ 4 ระยะเวลาเข้าโรงเรียน (School period) อายุ 6-12 ปี

ขั้นเอาการเอางาน กับความมีปมด้อย ระยะเวลาที่เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนก็ย่อมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สติปัญญา แต่หาก เหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

#### ขั้นที่ 5 ระยะเวลาวัยรุ่น (Adolescent period) อายุ 12-20 ปี

ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง เป็น ระยะเวลาที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตัวเอง รู้ว่าตัวเอง ต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้ง

### ขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ 20-40 ปี

ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงาน และชีวิตครอบครัวหรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้าง และแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการ แสวงหาแนวทาง แห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

### ขั้นที่ 7 ระยะผู้ใหญ่ (Adult period) อายุ 40-60 ปี

ขั้นการอนุเคราะห์ที่เกื้อกูลกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลก ภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่างๆ เพื่อสังคมคิดถึงผู้อื่น ไม่โลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่ สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกหรือความคิดหมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีชีวิตอย่างไร้ความสุข

### ขั้นที่ 8 ระยะวัยสูงอายุ (Aging period) อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป

ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง วัยนี้ เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับ ความเป็นจริงของชีวิต ระลึกถึงความทรงจำใน อดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจ ผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทาง จิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับ ประสบการณ์ในชีวิตให้บุตร หลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลว และความผิดหวังในอดีต จะเกิด ความรู้สึก ท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกคับข้องใจ และไม่สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในงานวิจัยนี้ เน้นในไปกลุ่มวัยรุ่น อายุ 13-15 ปี ซึ่งสอดคล้องกับขั้นที่ 5 ที่เริ่มให้ความสนใจ ในอัตลักษณ์ของตน และหากไม่มีการพัฒนาความเข้าใจในตนเองในช่วงอายุนี้จะส่งผลให้ช่วงชีวิต ต่อไปสับสน ไม่ประสบความสำเร็จ และขาดความสุขในการดำเนินชีวิต ในงานวิจัยนี้จึงจำเป็นต้อง ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมของพัฒนาการของช่วงชีวิตในขั้นที่ 5 โดยผู้วิจัยได้ศึกษาในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ลักษณะพิเศษของช่วงชีวิตในขั้นที่ 5 หรือวัยรุ่น วัยนี้จะเกิดความคิดสงสัยในตัวเอง เช่น การคิดถามตนเองว่า “ฉันคือใคร?” หรือ “ฉันจะทำอาชีพอะไรดี?” เนื่องจากระยะวัยรุ่นเป็นระยะ ที่มีความรู้สึกสับสน ขาดความมั่นใจ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจเพื่อ เตรียมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ปัญหาของเด็กวัยรุ่นมักเป็นไปในทำนองที่ว่า ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไร ฉันไม่รู้ ว่าฉันจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด และฉันไม่รู้ว่าเป็นใคร อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน และ ความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมแวดล้อม ซึ่งรวมถึงกลุ่มย่อยทางวัฒนธรรม และศาสนามีผลต่อ การปรับตัวของวัยรุ่นอย่างยิ่ง เด็กวัยรุ่นจะค่อย ๆ พัฒนาการเป็นตัวของตัวเองขึ้น เขาจะแสวงหา ตนตามอุดมคติ (Ego – ideal) และค้นหาอัตลักษณ์เพื่อปรับตัวให้เข้ากับบทบาทใหม่ในสังคม เราพบว่าเด็กวัยรุ่นตอนปลายจำนวนมากยังไม่สามารถค้นพบอัตลักษณ์ของตน เด็กวัยรุ่นที่ประสบ อุปสรรคในพัฒนาการขั้นนี้ จะขาดทักษะที่เหมาะสมในการแก้ไขสถานการณ์ คือเมื่อเผชิญปัญหา



มักจะหลบเลี่ยงมากกว่าที่จะแก้ไข ในขณะที่สถานการณ์ หรือปัญหาหนึ่งยังไม่ได้รับการแก้ไข เมื่อปัญหาอื่นๆประดังเข้ามา ก็เกิดการสั่งสม และซับซ้อนของปัญหา กล่าวคือเด็กวัยรุ่นยังไม่มีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหา อย่างไรก็ตามวัยรุ่นแต่ละคนย่อมต้องการเวลาในการเรียนรู้ และปรับตัวเพื่อการพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่และได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างในสังคม

2. พัฒนาการทางสติปัญญาของช่วงชีวิตขั้นที่ 5 ความคิดจะพัฒนาสูงขึ้น คือมีความคิดเป็นแบบรูปธรรมมากขึ้นกว่าวัยก่อนหน้านี้ มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆได้มากขึ้นตามลำดับ

3. พัฒนาการทางสังคมของช่วงชีวิตขั้นที่ 5 วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีทักษะทางสังคมมากขึ้น รู้จักการสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ความภาคภูมิใจในตนเอง และบุคลิกภาพที่ดี ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัว หรือพบอุปสรรคในพัฒนาการขั้นนี้ เขาจะเกิดความรู้สึกรุนแรง ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพ และการแสดงออกของเขา การได้พูดหรือได้แสดงความคิดเห็นต่อหน้าคนหมู่มากนับว่าเป็นประโยชน์เป็นการแสวงหาอัตลักษณ์ของตัวเองอย่างหนึ่ง นอกจากนั้นวัยรุ่นจะเลือกผู้ใหญ่ที่ไม่ใช่พ่อแม่ มาเป็นแบบอย่างที่มีความหมาย และเป็นหัวใจของเขา วัยรุ่นจะมองคุณค่าของวัฒนธรรม ศาสนา และอุดมคติว่า เป็นสิ่งที่ดีงาม และเป็นสิ่งที่สนับสนุนส่งเสริมพัฒนาการและการแสวงหาอัตลักษณ์ของเขา ถ้าเขาประสบความสำเร็จในการแสวงหาตนเอง เขาจะสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเขาไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรค ปัญหาต่างๆ และไม่มั่นใจในอัตลักษณ์ของตน เขาจะเกิดความสับสนและแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสม

4. ประเด็นปัญหาที่พบได้บ่อยในช่วงชีวิตขั้นที่ 5 ได้แก่ ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ หรือบุคคลในครอบครัว การใช้สารเสพติด ปัญหาเกี่ยวกับประเด็นทางเพศ ปัญหาบุคลิกภาพ และพฤติกรรมที่ขัดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ

5. พัฒนาการทางบุคลิกภาพของช่วงชีวิตขั้นที่ 5 ทั้งนี้สยใจคือ ความคิด การกระทำ มีรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ และการเรียนรู้ที่ผ่านมา จะทำให้วัยรุ่นมีบุคลิกภาพที่ดี แต่ในทางตรงข้าม การประสบ อุปสรรคต่างๆ เช่น การขาดผู้ปกครองคอยดูแล สั่งสอน หรือการเรียนรู้แบบผิดๆ จะทำให้วัยรุ่นมีปัญหาบุคลิกภาพได้ ทำให้เขาปรับตัวเข้ากับคนอื่นยาก และเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ในกรณีที่เป็นปัญหามากๆ อาจนำไปสู่อาการผิดปกติทางบุคลิกภาพ (Personality Disorders)

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มเป้าหมาย ที่อยู่ในระยะวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีอนาคตที่ดีและมีความสุขต่อไป

### **แนวทางการวัดระดับความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง**

ในงานวิจัยเรื่องการประเมินความสามารถในการตระหนักตนเองในวัยรุ่น Measuring adolescent self-awareness and accuracy Using a Performance-Based assessment and Parental report ของ Sharon Zlotnik ได้กล่าวอธิบายถึงหลักการประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองว่า การประเมินความสามารถในการรู้จักตนเองเชิงปริมาณนั้น โดยส่วนใหญ่จะใช้หลักการในการประเมินผ่านการให้จัดลำดับคะแนนของบุคคลที่มีต่อการตอบสนองกับสถานการณ์ต่างๆ จะเป็นการประเมินตนเอง หรือผู้ใกล้ชิดประเมินก็ได้ (Zlotnik & Togli, 2018, p. 2) ซึ่งสอดคล้องกับ Sutton (2016, p. 2) ได้กล่าวในงานวิจัยของตนเรื่อง การวัดผลความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire ว่า ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองนั้นคือการที่บุคคลตระหนักรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในตนและการตอบสนองของตนต่อสิ่งที่มีภายนอก ดังนั้นการตระหนักรู้ในตนเองสามารถประเมินได้ในแง่มุมที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับว่างานวิจัยนั้นจะสนใจการตอบสนองในเรื่องใดบ้าง

ตามที่ได้ศึกษางานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการสร้างข้อคำถามในเชิงสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนได้พิจารณาการตอบสนองของตนเองในหลากหลายแง่มุมนั้น มีความเหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้น ภายใต้ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Goleman (1998, pp. 53-68) เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบและสร้างตัวเลือกรายๆ ในข้อคำถามเชิงสถานการณ์ ดังนี้

ด้านที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมสามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ ระดับของบุคคลที่มีการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นดังนี้

1.1 ตระหนักถึงความรู้สึกของตน (Aware of own feelings) คือ รับรู้ได้ว่าตนรู้สึกไปในทิศทางใด เช่น รู้สึกในทางลบหรือบวก ดีหรือแย่

1.2 ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ (Aware of triggers) คือ การรับรู้ได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้

1.3 เข้าใจผลกระทบของอารมณ์ (Understands implications of on emotion) คือ การยอมรับได้ว่าอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้นนั้น จะมีผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของตน



1.4 มีความเข้าใจทางอารมณ์ (Has emotional insight) คือ มีความสามารถที่จะนำความคิด ความรู้สึก ค่านิยมภายใน มาช่วยเป็นแนวทางในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ

ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตัวเองได้อย่างตรงไปตรงมา ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริง เป็นดังนี้

2.1 ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน (Aware of own strengths and limits) คือ รับรู้ว่าจะอะไรที่ตนเองทำได้ดี และอะไรที่ตนเองทำไม่ได้

2.2 เปิดรับความคิดเห็น (Open to feedback) คือ การยอมรับเสียงสะท้อนกลับที่มาถึงตนเอง และเรียนรู้ที่จะตอบสนองตามประสบการณ์เดิมที่เคยประสบมา

2.3 มีอารมณ์ขันในตนเอง (Has a sense of humor about oneself) คือ สามารถมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

2.4 เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา (Solicits honest Critiques) คือ เปิดใจยอมรับการวิจารณ์อันหลากหลายที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และพร้อมที่จะปรับปรุงตน

ด้านที่ 3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตัวเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน ลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นดังนี้

3.1 มีความมั่นใจในการทำงาน (Be confident in job capability) คือ มีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างให้สำเร็จได้

3.2 เชื่อมั่นในตนเอง (Believes in oneself) คือ สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อผู้อื่น ไม่สงสัยในตนเอง

3.3 มีความมั่นคงในตนเอง (Be Self-assured) คือ สามารถยืนหยัดในความคิด ความเห็น การตัดสินใจของตน แม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ที่หวั่นไหว กดดัน หรือพบกับความไม่แน่นอน

3.4 เป็นตัวของตัวเอง วางตัวในสังคมได้อย่างดี (Has “Presence”) คือ เชื่อมั่นในความสามารถ และการมีตัวตนของตน ความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีมารยาทและมักทำให้ผู้อื่นประทับใจ

จากนั้น เพื่อผู้วิจัยจะสามารถออกแบบเครื่องมือวัดระดับความสามารถในการตระหนักรู้สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการวัดระดับความสามารถในการรู้จักตนเองของ Hay Group (2005) ซึ่งเป็นที่ทีมงานวิจัยและสร้างนวัตกรรมที่ใช้แนวคิดของ Goleman ผู้เขียนหนังสือ Emotional intelligence (1995) เป็นฐานในการสร้างเครื่องมือเพื่อพัฒนาทักษะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เช่นเดียวกับที่งานวิจัยนี้ได้ใช้เป็นหลัก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาแนวทางวัด

ระดับของทีมีวิจัยของ Hay Group ซึ่งได้ผลิตหนังสือคู่มือ Emotional Competence Inventory (2005) และในคู่มือดังกล่าว ได้มีการอธิบายถึงระดับของการตระหนักรู้ตนเองในแต่ละด้าน ดังนี้

ตาราง 2 แสดงระดับและลักษณะการตอบสนองที่เกิดขึ้นในการแสดงความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ตามแนวคิด Hay Group (2005)

ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	ระดับ	ลักษณะการตอบสนอง
ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง Emotional Self-Awareness	1	ตระหนักถึงความรู้สึกของตน (Aware of own feelings)
	2	ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ (Aware of triggers)
	3	เข้าใจผลกระทบของอารมณ์ (Understands implications of on emotion)
	4	มีความเข้าใจทางอารมณ์ (Has emotional insight)
ประเมินตนเองตามความเป็นจริง Accurate Self-assessment	1	ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน (Aware of own strengths and limits)
	2	เปิดรับความคิดเห็น (Open to feedback)
	3	มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง (Has a sense of humor about oneself)
	4	เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่าง ตรงไปตรงมา (Solicits honest Critiques)
ความมั่นใจในตนเอง Self-confident	1	มีความมั่นใจในการทำงาน (Is confident in job capability)
	2	เชื่อมั่นในตนเอง (Believes in oneself)
	3	มีความมั่นคงในตนเอง (Is Self-assured)
	4	เป็นตัวของตัวเอง วางตัวได้ดี (Has “Presence”)

ในหนังสือคู่มือของทีมวิจัย Hay Group (2002) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีระดับความตระหนักรู้ในระดับสูง ควรมีคุณลักษณะดังนี้

- |                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. ความตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง | อยู่ในระดับ 3 ขึ้นไป |
| 2. การประเมินตนเองตามจริง      | อยู่ในระดับ 3 ขึ้นไป |
| 3. ความมั่นใจในตนเอง           | อยู่ในระดับ 4        |

ทั้งนี้ในการวิเคราะห์ของมูลของ ของ Hay Group ในคู่มือการวัดระดับสติปัญญาทางอารมณ์ ECI : Emotional Competence Inventory ยังกล่าวว่า การที่ผลคะแนนของบุคคลออกมาอยู่ในระดับใกล้เคียงกันทั้ง 3 องค์ประกอบ ดีกว่า ผลคะแนนที่บุคคลได้ผลคะแนนด้านหนึ่งด้านใดสูงกว่าด้านอื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด

จากศึกษาแนวทางการวัดและระดับขั้นของความสามารถในการรู้จักตนเองข้างต้นพบว่า ระดับสูงสุดของการตระหนักรู้ นั้น คือ การที่บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ภายในตนเองพร้อมกับรับรู้ความเป็นไปของสภาพแวดล้อม จากนั้นจึงเกิดการตัดสินใจว่าจะนำสิ่งที่เกิดจากการตระหนักรู้ไปใช้อย่างไร บุคคลที่นำสิ่งที่เกิดจากการตระหนักรู้ไปใช้ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การตระหนักรู้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเอง หากบุคคลไม่สามารถรับรู้สิ่งภายในตนเองและไม่รับรู้ความเป็นไปของสภาพแวดล้อม บุคคลนั้นจึงถูกเรียกว่าเป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ขั้นต่ำหรือขาดความตระหนักรู้นั่นเอง ฉะนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ กิจกรรมการเรียนรู้จะถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและรับรู้สภาพแวดล้อม เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและการตัดสินใจเลือกเส้นทางอนาคตที่เหมาะสมกับตนเอง และแนวทางการวัดระดับที่ผู้วิจัยจะนำมาพัฒนาในงานวิจัยครั้งนี้จะอ้างอิงตามแนวทางการวัดของ Hay Group เนื่องจากเป็นแนวทางการวัดระดับความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองที่สอดคล้องกับองค์ประกอบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของ Goleman ที่ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดนี้เป็นหลักในการพัฒนางานวิจัยนี้

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยภายในประเทศ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง และได้ศึกษาการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้ในงานวิจัยนี้ ซึ่งมีรายละเอียดโดยสรุป ดังนี้

สำราญ จุช่วย (2548) ได้พัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองต้องการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง มีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) ของโรงเรียนพาณิชย์การตั้งตรงจิตร ในภาคเรียนที่ 2 ปี

การศึกษา 2547 มีนักเรียนจำนวน 30 คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบสำรวจความสามารถในการรู้จักตนเอง 2) ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง 3) แผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง 4) แบบประเมินความสามารถในการรู้จักตนเองต้องการเลือกสาขางานอาชีพและแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ได้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าทดสอบ t-test แบบ Independent ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาและค่าเฉลี่ย พบว่า 1) ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเองที่ใช้กับนักเรียนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.57/85.07 2) ความสามารถในการรู้จักตนเองต้องการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียนหลังได้รับการสอนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการรู้จักตนเองต่อการเลือกสาขางานอาชีพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณัฐวีร์ นงนุช (2552) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่ร้อยละ 25 ลงมา จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้ค่าทดสอบ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล จึงได้ผลสรุปว่า 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งประกอบด้วยอีก 5 ด้าน คือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง 2) การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชุมพร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 366 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยงานวิจัยนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง 2) แบบวัดการร่วมรู้สึก ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิด ด้านอารมณ์ และด้านการแสดงออก ซึ่งหลังจากการดำเนินงานพบว่า 1) การร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง 2) นักเรียนหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเอง

โดยรวม ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง สูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณิศา พลอดโปรง (2555) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 ห้องเรียน ณ โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2555 กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม งานวิจัยนี้มีเครื่องมือวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ .93 2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ .89 ค่าความเที่ยงเท่ากับ .76 ค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ .43 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนพบว่านักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

เรวัต เงินเย็น (2558) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลรวมสูงสุดที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ ตัวแปรด้านการเรียนรู้ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับรู้แบบการเรียนรู้ต่างๆแล้ว จึงพบผลการวิจัยดังนี้ 1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเชียงรายของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คนพบว่า ตัวแปรสังเกตได้ของปัจจัยความตระหนักรู้ในตนเองค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ลำดับรองลงมา คือ ความมั่นใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 และการรับรู้อารมณ์ตนเองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 4.15 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลรวมสูงสุดในโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย คือ อิทธิพลจากตัวแปรด้านการเรียนรู้ 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพล



ทางตรงสูงสุดในโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย คือ ตัวแปรด้านบุคลิกภาพ ซึ่งมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เนื่องจากบุคลิกภาพเป็นผลรวมของคุณลักษณะต่างๆภายในตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม ที่ได้เปิดเผย หรือที่เก็บซ่อนเร้นภายใน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมตามทฤษฎีกระจำจ่านิยม ซึ่งเป็นนวัตกรรมของงานวิจัยนี้ ซึ่งมีรายละเอียดโดยสรุป ดังนี้

วรินทร์ ไชยกาล (2557) การพัฒนาสปริตปีซีซี ด้วยทฤษฎีกระจำจ่านิยม สำหรับนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/5 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัยภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 50 คน จาก 1 ห้องเรียน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชุดแบบฝึกกระจำจ่านิยมในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม จำนวน 4 ชุด และแบบทดสอบประเมินผลหลังเรียน ผู้วิจัยทำการทดลองใช้ชุดแบบฝึกกระจำจ่านิยมในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ในขณะที่ทำการทดลองได้จัดบันทึกข้อมูลสังเกตพฤติกรรมและอภิปรายร่วมกับนักเรียน หลังจากทดลองใช้ครบทั้งหมด 4 ชุด จากผลการวิจัยพบว่า ส่วนของแบบฝึกในเรื่องความรักภักดี นักเรียนจะรักและเคารพในพระมหากษัตริย์ไทย บำเพ็ญประโยชน์ในสังคม เรื่อง ความซื่อสัตย์สุจริต แสดงให้เห็นว่านักเรียนกระทำพฤติกรรมของความซื่อสัตย์มากและนำมาปฏิบัติประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันสม่ำเสมอและมีโอกาสชักชวนเพื่อนด้วยเรื่องความรับผิดชอบ ส่วนของแบบทดสอบประเมินผลหลังเรียนค่าเฉลี่ยของคะแนนเมื่อแบ่งเป็นแต่ละด้าน ดังนี้ ด้านความจงรักภักดี ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของห้องได้ 4.40 มีคะแนนร้อยละ 88.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86 ด้านความซื่อสัตย์สุจริต ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของห้องได้ 4.78 มีคะแนนร้อยละ 95.60 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68 ด้านความรับผิดชอบ ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของห้องได้ 4.42 มีคะแนนร้อยละ 88.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 ด้านความรักสามัคคีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของห้องได้ 4.50 มีคะแนนร้อยละ 90.00 ซึ่งถือว่า อยู่ในระดับที่น่าพอใจ นักเรียนส่วนใหญ่มีสปริตปีซีซี มีคุณธรรม จริยธรรมที่เด่นชัด และเหมาะสม ผลของการสอนด้วยชุดแบบฝึกกระจำจ่านิยมในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม โดยใช้กระบวนการ กระจำจ่านิยมมีการอภิปรายร่วมกับนักเรียน และประเมินผลแบบทดสอบประเมินผลหลังเรียน พบว่า สามารถ ส่งเสริมให้นักเรียน ได้กระจำจาดในค่านิยมของตนเองยิ่งขึ้นเกิดความมั่นใจ เข้าใจและเห็นคุณค่า ในสิ่งที่ตน ยึดถือและได้ตัดสินใจเลือกที่จะกระทำ ค่านิยมในคุณธรรม จริยธรรม ด้านสปริตปีซีซีจึงมีการพัฒนาที่ดีขึ้น



## งานวิจัยต่างประเทศ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง และการพัฒนากิจกรรมโดยใช้กระบวนการการกระจำค่านิยม ซึ่งมีรายละเอียดโดยสรุปดังนี้

Sandu, Pânișoară, & Pânișoară (2015) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองในวัยรุ่น (Study on the development of self-awareness in teenagers) โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานเพื่อประเมินภาพลักษณ์ตนเอง มีกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย 25 คน ที่มีอายุ 17 ปี ทั้งชายและหญิง แบบทดสอบที่ผ่านการคัดกรองแล้วนั้น ประกอบไปด้วยข้อคำถามและคำอธิบายถึงการตอบสนองตามสภาพต่างๆ ในการทดสอบครั้งแรกมีการทดสอบ 40 ข้อ พร้อมตัวเลือกการตอบสนองเพื่อวิเคราะห์ระดับของ "ภาพลักษณ์ของตนเอง Self-image" และการทดสอบครั้งที่สองจะเป็นแบบทดสอบให้ตอบคำถามแบบสั้นๆ โดยแบบทดสอบมีชื่อว่า Who am I? (McPartland, 1954) ผลของการวิเคราะห์ ข้อมูล ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันพบว่า จากการทดสอบทั้งสองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าของ  $r = .628$ ) เป็น  $p < 0.05$  ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) ซึ่งเป็นโครงสร้างทางจิตวิทยาที่สำคัญในวัยรุ่น การมีภาพลักษณ์ที่ดีมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบเปิดกว้างกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเติบโตของวัยรุ่น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่น ให้กำหนดอัตลักษณ์ของตนเองได้ การตระหนักรู้ตนเองมีผลต่อการพัฒนาความนับถือตนเอง (Self-esteem) ของวัยรุ่น ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายชีวิต และช่วยให้มีวุฒิภาวะที่เพียงพอต่อการเลือกเส้นทางอาชีพ

Flavian (2016) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน และมีครูเข้าร่วมงานวิจัย 4 คน ที่ดำเนินการสอนแบบ Mediated Learning Experience โดยใช้การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์รายบุคคล และการสังเกตเพื่อรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าการดำเนินการสอนแบบ Mediated Learning Experience ที่ครูเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้และใช้คำถามเรื่องการเรียนรู้และเน้นการพัฒนากระบวนการคิด ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้การสร้างบรรยากาศในห้องเรียนน่าสนใจและเพิ่มแรงจูงใจภายในของนักเรียนในการเรียนรู้มากขึ้น จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เกิดการตระหนักรู้ตนเองใน 6 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Awareness) การตระหนักรู้ถึงอายุและความเติบโตทางกายของตนเอง (Awareness of age and growth) การตระหนักรู้พฤติกรรมตนเอง (Behavioral Awareness) การตระหนักรู้ด้านวิชาการ (Academic Awareness) การตระหนักรู้บทบาททางสังคม (Awareness of societal roles) และการตระหนักรู้ในกระบวนการเรียนแบบ MLE (Awareness through the MLE processes)

Arif, Riza, & Pambudi (2019) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง การใช้เทคนิคการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการให้อภัยผู้อื่น (Value Clarification Technique In Enhancing Forgiveness) มีกลุ่มทดสอบที่ได้จากการสุ่มแบบเจาะจงเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (8th Grade) ใช้แผนวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง มีเครื่องมือวิจัยคือ 1) แบบวัดความสามารถการให้อภัย 8 ด้าน 2) แผนดำเนินกิจกรรม จากผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการทดสอบความสามารถในการให้อภัยผู้อื่น เมื่อเปรียบเทียบระหว่างข้อมูลก่อนการสอนและหลังการสอนจะได้ค่า Z ของ  $-2.521b$  ซึ่งตรงกับความน่าจะเป็นที่  $0.012 (<0.25)$  แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการให้อภัยผู้อื่น ก่อนเรียนและหลังการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 2) การใช้เทคนิคการกระจ่างค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการให้อภัยผู้อื่นนั้น ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสามารถในการให้อภัยผู้อื่นสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน ในทั้ง 8 ด้าน ตามแบบวัดของเครื่องมือวิจัย

Fritz & Guthrie (2017) ได้พัฒนาการเรียนการสอนตามกระบวนการกระจ่างค่านิยม เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดภาวะผู้นำในผู้เรียนระดับอุดมศึกษา โดยงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1-2 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการพัฒนาความเป็นผู้นำ จำนวน 15 คน ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ควบคู่ไปกับกิจกรรมการกระจ่างค่านิยม ผลของการวิจัยพบว่า 1) ผู้เรียนมีระดับความสามารถในการเป็นผู้นำมากขึ้น เนื่องจากการจัดบรรยากาศชั้นเรียนตามแบบการกระจ่างค่านิยมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และได้แสดงออกถึงความเป็นผู้นำ 2) ผู้เรียนเกิดความกระจ่างชัดในค่านิยมของตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับรู้ค่านิยมของผู้อื่นในระหว่างการอภิปรายในชั้นเรียน 3) ผู้สอนเป็นหัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนกระบวนการการกระจ่างค่านิยม ผู้สอนที่พร้อมจะเรียนรู้ไปกับผู้เรียนทำให้บรรยากาศในชั้นเรียนน่าสนใจ และทำให้ผู้เรียนกล้าเปิดใจมากขึ้น

Tran (2019) ได้พัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยการพัฒนาโมเดลการแนะแนวในโรงเรียน (Improving The Self-awareness Capacity Of Secondary School Students By Forming A School Counseling Model Based On Student Capacity Development Orientation In Vietnam) โดยการสร้างแบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 726 คนและ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 474 คน เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness capacity problems: SAC) และความต้องการของนักเรียนในการให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (Need for self-awareness capacity problems counseling) ผลวิจัยแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองกับความต้องการของนักเรียนในการให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง และยังพบว่า

การสามารถระบุปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนยังช่วยให้ผู้วิจัยพัฒนาโมเดลใหม่ในการให้คำปรึกษานักเรียนในเรื่องปัญหาการตระหนักรู้ตนเองของโรงเรียนในประเทศไทยเวียดนามได้

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนา แต่หากมีการจัดกิจกรรมพัฒนาที่เหมาะสมก็จะสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองเพิ่มขึ้นได้ในเวลาอันสั้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการพัฒนาตัวแปรตามซึ่งแบ่งออกเป็นสองประเด็นใหญ่ดังนี้

ประเด็นแรก กระบวนการที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองนั้นควรมีลักษณะดังนี้ 1) เป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิดด้วยตนเองโดยปราศจากการบอกหรือชี้แนะจากผู้สอนที่มากจนเกินไป 2) เป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการแลกเปลี่ยนความเห็นของกันและกัน 3) เป็นกระบวนการที่ผู้สอนรับบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาแทนผู้สอน ซึ่งกระบวนการตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยมที่ผู้วิจัยได้เลือกใช้ในงานวิจัยนี้ มีคุณลักษณะสำคัญที่เหมาะสมในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง

ประเด็นที่สอง ช่วงวัยในการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ในการศึกษาพบว่าในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง คือช่วงอายุ 12-15 ปี ในช่วงวัยมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น เป็นช่วงวัยที่บุคคลจะเริ่มต้นสำรวจตนเองและค้นหาความเป็นไปภายในตนเอง หากผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่วัยเริ่มต้นสำรวจตัวเองนี้ จะส่งผลดีในระยะยาวต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระจ่างค่านิยมในประเทศไทย มักถูกนำมาใช้ในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม แต่งานวิจัยในระดับนานาชาติ ผู้วิจัยได้พบความหลากหลายของการนำทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม ไปใช้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านต่างๆ เช่น การมีภาวะผู้นำ การให้อภัยผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมองเห็นความเป็นไปได้ในการนำทฤษฎีดังกล่าวมาเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเองด้วยเช่นเดียวกัน อีกทั้งยังพบว่ากิจกรรมที่ดำเนินตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยมนั้น สามารถช่วยเสริมสร้างกระบวนการคิดเรื่องตนเองในผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ และยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับฟังความเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลในการยอดทางความคิดที่มีต่อตนเองมากขึ้น กระบวนการคิดดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเองได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ปัจจัยด้านช่วงอายุก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยขับเคลื่อนกิจกรรมการเรียนรู้ให้ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีประสิทธิภาพ 75/75

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

**ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แหล่งข้อมูล**

1. ผู้เชี่ยวชาญในการประเมินกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 5 คน ดังนี้
  - 1.1 รองศาสตราจารย์ ดร.วารินทร์ แก้วอุไร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน
  - 1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.วิเชียร อารังโสทธิสกุล อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน
  - 1.3 ดร.แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านการตระหนักรู้ตนเอง
  - 1.4 อาจารย์เพชร บุญศิริยะ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านการตระหนักรู้ตนเอง
  - 1.5 นางสาวฐิติกาญจน์ มั่นนุช หัวหน้างานแนะแนวประจำโรงเรียนผดุงราษฎร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผดุงราษฎร์ จังหวัดพิษณุโลก



2.1 ชั้นการประเมินแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) ทดลองใช้กับโรงเรียนผดุงราชบุรีจำนวน 3 คน ได้แก่ นักเรียนที่มีคุณลักษณะสูงกว่าปานกลาง ปานกลาง และต่ำกว่าปานกลาง เพื่อพัฒนาความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.2 ชั้นการประเมินประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก (1:3) ทดลองใช้กับโรงเรียนผดุงราชบุรีจำนวน 9 คน ได้แก่ นักเรียนที่มีคุณลักษณะสูง 3 คน คุณลักษณะปานกลาง 3 คน และคุณลักษณะต่ำกว่าปานกลาง 3 คน เพื่อใช้ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้

2.2.1 นักเรียนที่มีคุณลักษณะสูงกว่าปานกลาง คือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมทุกรายวิชาในเทอมที่ผ่านมาไม่ต่ำกว่า 3.50

2.2.2 นักเรียนที่มีคุณลักษณะปานกลาง คือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมทุกรายวิชาในเทอมที่ผ่านมาระหว่าง 2.50-3.50

2.2.3 นักเรียนที่มีคุณลักษณะต่ำกว่าปานกลาง คือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมทุกรายวิชาในเทอมที่ผ่านมาต่ำกว่า 2.50

#### **ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย**

1. ความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้
2. ประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้

#### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. แบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

#### **ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย**

##### **1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

1.1 วิเคราะห์ หลักการ วัตถุประสงค์ ขอบข่ายการเรียนรู้ แนวการจัดการเรียนรู้และการวัดประเมินผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้สอดคล้องกับเนื้อหาของการตระหนักรู้ตนเอง ตามแนวคิดของ Goleman (1995, pp. 54-72)

ตาราง 3 แสดงการวิเคราะห์ วัตถุประสงค์ ขอบข่าย ของกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตร  
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ สอดคล้อง  
กับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง

วัตถุประสงค์ ของกิจกรรมแนะแนว	ขอบข่ายเรียนรู้ ของกิจกรรมแนะแนว	ความสามารถใน การตระหนักรู้ตนเอง
<b>ข้อที่ 1</b> เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น	ด้านส่วนตัวและสังคม	1.ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกตนเอง 2.ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง 3.ด้านความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>ข้อที่ 2</b> เพื่อให้ผู้เรียน สามารถวางแผนการ เรียน อาชีพ รวมทั้งการ ดำเนินชีวิตและสังคม	ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ	1.ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกตนเอง 2.ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง 3.ด้านความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>ข้อที่ 3</b> เพื่อให้ผู้เรียน สามารถปรับตัวได้อย่าง เหมาะสม และอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	ด้านส่วนตัวและสังคม	1.ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกตนเอง 2.ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง 3.ด้านความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 ศึกษา วิเคราะห์กระบวนการสำคัญของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง  
ค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
ได้แก่ หลักการจัดกิจกรรมกระบวนการกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม

1.3 ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถ  
ในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

**ขั้นสำรวจคุณค่า** ประกอบไปด้วยกิจกรรมที่กระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียน  
จะเริ่มต้นสำรวจค่านิยมที่หลากหลาย เช่น บุคลิกนิสัย อารมณ์ ความชอบ ความสามารถ ความสนใจ  
เป็นต้น ซึ่งการเลือกหัวข้อการเรียนรู้ควรเป็นตามแนวทางของ Rath's คือ เรื่องที่นักเรียนจะได้เรียนรู้  
นั้น ต้องมีความสำคัญต่อนักเรียน เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน มีประเด็นเชื่อมโยงไปเรื่องอื่นๆได้ เป็น  
เรื่องที่นักเรียนสามารถควบคุมได้ และมีผลกระทบในหลายแง่มุม ซึ่งผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมหรือตั้ง  
คำถามกับผู้เรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจทำความเข้าใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ เปิดโอกาสให้แสดงความ  
คิดเห็นความรู้สึกอย่างเสรี และบันทึกลงในแผนบันทึกการเรียนรู้ หรือในบางครั้งผู้สอนอาจใช้วิธี  
สัมภาษณ์รายคน สำหรับนักเรียนที่ขาดความเข้าใจและต้องการอธิบายเพิ่มเติม

**ชั้นเลือกอย่างพิจารณา** เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลาทบทวนว่าคำตอบหรือทางเลือกต่างๆของตานั้นมีข้อใดบ้างที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นตนเองมากกว่าข้ออื่นๆ หรือพิจารณาว่าคำตอบใดที่นักเรียนเห็นคุณค่ามากกว่า ผ่านการตั้งคำถามที่จะช่วยให้นักเรียนพิจารณาและตีกรอบคำตอบให้แคบลงได้ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การทบทวนตามจุดประสงค์ของชั้นนี้ จากนั้นให้นักเรียนบันทึกคำตอบหรือตัวเลือกต่างๆของตนเองในแบบแผนบันทึกการเรียนรู้

**ชั้นตรวจสอบคุณค่า** เป็นชั้นที่ผู้สอนจะตั้งคำถาม เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ สามารถกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนเองว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด ก่อนที่นักเรียนจะเข้ากลุ่มเพื่อแสดงคำตอบกับเพื่อนคนอื่นอย่างมั่นใจ ซึ่งคำถามที่ผู้สอนจะใช้สามารถเป็นได้ทั้งปลายเปิดและปลายปิด หากนักเรียนไม่พอใจหรือไม่มั่นใจในตัวเลือกต่างๆที่ตนมี ให้นักเรียนกลับไปพิจารณาคำตอบจากชั้นก่อนหน้า หรือ ปรึกษาผู้สอน

**ชั้นยืนยันคุณค่า** เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดให้นักเรียนได้เข้ากลุ่มย่อย เพื่อแสดงออกถึงคำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้าบุคคลอื่น ผ่านการอภิปราย การทำชิ้นงาน การสัมภาษณ์ และ ฯลฯ ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกไม่เกิน 5 คน และการยืนยันในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผยนั้นจะเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเป็นหรือสิ่งที่เลือกแล้ว อีกทั้งในการเข้ากลุ่มย่อยนี้จะช่วยฝึกความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอีกด้วย

**ชั้นแสดงออก** เป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นในชั้นนี้ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม โดยการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติของนักเรียนที่มีต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น

1.4 จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบ กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการระจางค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 แผน รวมทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง ซึ่งแผนประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบไปด้วย

1. สารระสำคัญ
2. จุดประสงค์การเรียนรู้
3. สารระการเรียนรู้
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
6. กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการระจางค่านิยม
7. ภาระงาน เพื่อกำหนดภาระงานของครูและนักเรียนที่ต้องปฏิบัติ
8. สื่อการเรียนรู้
9. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ตาราง 4 แสดงแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง คำนิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ลำดับ	เรื่อง	ชื่อแผนกิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
1	ตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง	คนละอารมณ์	ผู้เรียนสามารถระบุ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่าง หลากหลาย	2 ชั่วโมง
		ผลสะท้อนกลับ	ผู้เรียนรับรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เมื่อแสดงอารมณ์บางอย่างออกไป	2 ชั่วโมง
2	ประเมินตนเอง ตามความจริง	ความถนัด และข้อจำกัด	ผู้เรียนสามารถระบุจุดแข็งและจุดอ่อน ของตนเองได้	2 ชั่วโมง
		เปิดหู เปิดใจ	ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง	2 ชั่วโมง
3	มั่นใจในตนเอง	ฉันทำได้	ผู้เรียน รับรู้ความสามารถของตนเอง และกล้าที่จะลงมือทำ	2 ชั่วโมง

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง คำนิยม ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นสำรวจคุณค่า 2) ขั้นเลือกอย่างพิจารณา 3) ขั้นตรวจสอบคุณค่า 4) ขั้นยืนยันคุณค่า 5) ขั้นแสดงออก สามารถนำมาเปรียบเทียบดังตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 5 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระจำง่าค่านิยม ที่ส่งเสริม  
ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

ขั้นตอน การจัดกิจกรรม	คำอธิบายลักษณะการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	ความสามารถในการตระหนักรู้ ตนเองที่คาดหวัง
<p><b>ขั้นตอนที่ 1</b> <b>ขั้นสำรวจ</b> <b>คุณค่า</b></p>	<p>เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะเริ่มต้นสำรวจค่านิยมที่ หลากหลาย ซึ่งการเลือกหัวข้อการ เรียนรู้ควรเป็นตามแนวทางของ Raths ซึ่งผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมหรือตั้ง คำถามกับผู้เรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ สำรวจทำความเข้าใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกอย่างเสรี และบันทึกลงใน บันทึกส่วนตัว หรือในบางครั้งผู้สอน อาจใช้วิธีสัมภาษณ์รายคน</p>	<p><b>ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง</b> - สามารถระบุอารมณ์ความรู้สึก ต่างๆของตนเองได้</p>
<p><b>ขั้นตอนที่ 2</b> <b>ขั้นเลือกอย่าง</b> <b>พิจารณา</b></p>	<p>เป็นขั้นที่ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้ใช้เวลาทบทวนว่าคำตอบหรือ ทางเลือกของตนว่า ตัวเลือกใดที่มีความ ใกล้เคียงกับความเป็นตนเองมากกว่าข้อ อื่นๆ หรือนักเรียนเห็นคุณค่ามากกว่า ผ่านการตั้งคำถามที่จะช่วยให้นักเรียน พิจารณาหรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่ นำไปสู่การทบทวนตามจุดประสงค์ของ ขั้นนี้ จากนั้นให้นักเรียนบันทึกคำตอบ ต่างๆของตนเองในแบบบันทึกส่วนตัว</p>	<p><b>ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง</b> - รับรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึก และผลกระทบของอารมณ์ - นำความรู้สึกที่พบมาเป็นตัวช่วย เลือกแนวทางการตัดสินใจ <b>ประเมินตนเองตามความเป็นจริง</b> - ประเมินจุดแข็งจุดอ่อนของตน - สามารถพิจารณาตนเองโดยอิง จากประสบการณ์เดิม</p>



ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน การจัดกิจกรรม	คำอธิบายลักษณะการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	ความสามารถในการตระหนักรู้ ตนเองที่คาดหวัง
<b>ขั้นตอนที่ 3</b> <b>ขั้นตรวจสอบ</b> <b>คุณค่า</b>	<p>เป็นขั้นที่ผู้สอนจะตั้งคำถาม เพื่อให้ นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อ คำตอบและตัวเลือกต่างๆ สามารถ กำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนว่า คำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด ก่อนที่นักเรียนจะเข้ากลุ่มเพื่อแสดง คำตอบกับเพื่อนคนอื่นอย่างมั่นใจ ซึ่ง คำถามที่ผู้สอนจะใช้สามารถเป็นได้ทั้ง ปลายเปิดและปลายปิด</p>	<p><b>ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง</b>  - นำความรู้สึกที่พบมาเป็นตัวช่วย เลือกแนวทางการตัดสินใจ  <b>ประเมินตนเองตามความเป็นจริง</b>  - มองตนเองในเชิงบวก</p>
<b>ขั้นตอนที่ 4</b> <b>ขั้นยืนยัน</b> <b>คุณค่า</b>	<p>เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดให้นักเรียนได้เข้า กลุ่มย่อย เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึง คำตอบของตนต่อหน้าบุคคลอื่น ผ่าน การอภิปรายกลุ่มที่มีสมาชิกไม่เกิน 5 คน ซึ่งการยืนยันในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผย จะเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความมั่นใจ ในสิ่งที่ตนเป็นหรือตนเลือกแล้ว อีกทั้งใน การเข้ากลุ่มย่อยนี้จะช่วยฝึกการรับฟัง ความคิดเห็นผู้อื่นอีกด้วย</p>	<p><b>ตนเองตามความเป็นจริง</b>  - เปิดใจรับความเห็นต่างๆของผู้อื่น ที่มีต่อตน  <b>มั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง</b>  - กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง ต่อผู้อื่น</p>
<b>ขั้นตอนที่ 5</b> <b>ขั้นแสดงออก</b>	<p>เป็นขั้นตอนนำไปสู่การประยุกต์ใช้ใน ชีวิต ดังนั้น ในขั้นนี้ผู้สอนจะเปิดโอกาส ให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึง วิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม โดยการนำเสนอ แนวทางการปฏิบัติของนักเรียนที่มีต่อ ตนเองหรือต่อผู้อื่น</p>	<p><b>มั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง</b>  - สามารถยืนหยัดในความเห็นของ ตนแม้คนอื่นไม่เห็นด้วย  - มั่นใจที่จะสร้างแนวทางปฏิบัติ</p>

1.5 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและนำมาปรับปรุง

1.6 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ปรับปรุงแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.7 นำกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.8 นำกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้ปรับปรุง ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปประเมินประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการประเมินแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) โดยจะนำกิจกรรมการเรียนรู้ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผดุงราชูร์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 3 คน ได้แก่ นักเรียนที่มีคุณลักษณะสูงกว่าปานกลาง ปานกลาง และต่ำกว่าปานกลาง เพื่อหาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งด้านภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้ แล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

1.9 นำกิจกรรมการเรียนรู้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เข้าสู่ขั้นตอนการประเมินประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก (1:3) ทดลองใช้ (Try out) กับโรงเรียนผดุงราชูร์ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 คน ได้แก่ นักเรียนที่มีคุณลักษณะสูง 3 คน คุณลักษณะปานกลาง 3 คน และคุณลักษณะต่ำกว่าปานกลาง 3 คน โดยการดำเนินตามขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้กำหนดไว้ พร้อมทั้งเก็บคะแนนจากใบงานหรือใบกิจกรรมระหว่างการทำกิจกรรม และทำการเก็บคะแนนจากการทำแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง จากนั้นนำไปวิเคราะห์และนำไปเทียบกับเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้

## 2. แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีผู้วิจัยท่านอื่นได้ทำการวิจัยไว้ก่อนหน้า นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินความเหมาะสม

## 2.2 กำหนดเนื้อหาและหัวข้อที่จะทำการประเมิน โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 การประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสำรวจคุณค่า
- ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเลือกอย่างพิจารณา
- ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า
- ขั้นตอนที่ 4 ขั้นยืนยันคุณค่า
- ขั้นตอนที่ 5 ขั้นนำเสนอแนวทางปฏิบัติ

2.2.2 การประเมินความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม

- 1) สารระสำคัญ
- 2) จุดประสงค์การเรียนรู้
- 3) สารการเรียนรู้
- 4) สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
- 5) คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 6) ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ 21
- 7) กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม
- 8) สื่อและแหล่งการเรียนรู้
- 9) การวัดและประเมินผล

2.3. สร้างแบบประเมินความเหมาะสมเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท โดย ส่วนที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่าจัดเป็น 5 ระดับดังนี้

- 5 หมายถึง กิจกรรม/แผนการจัดกิจกรรมฯมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง กิจกรรม/แผนการจัดกิจกรรมฯมีความเหมาะสมในระดับมาก
- 3 หมายถึง กิจกรรม/แผนการจัดกิจกรรมฯมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง กิจกรรม/แผนการจัดกิจกรรมฯมีความเหมาะสมในระดับน้อย
- 1 หมายถึง กิจกรรม/แผนการจัดกิจกรรมฯมีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

สำหรับการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ การประเมินรายละเอียดต่างๆในแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยแต่ละแผนประกอบด้วย หัวเรื่องแผนการจัดการเรียนรู้ โดยกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ คุณลักษณะสำคัญ เนื้อหาและเวลาที่ ใช้ ผลการเรียนรู้ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ส่วนข้อเสนอแนะ ปลายเปิดสำหรับผู้เชี่ยวชาญและถูกกำหนดไว้ในส่วนท้ายของแบบประเมิน

2.4 นำแบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษาและปรับปรุงแก้ไข

2.5 นำแบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มาปรับปรุงให้อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์ และนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการประเมินและให้ข้อเสนอแนะ

2.6 ปรับปรุงและแก้ไข แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้และแผนประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.7 จัดพิมพ์แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระจ่างค่านิยมฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้เก็บข้อมูล

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในขั้นตอนที่ 1 การสร้างและศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการดำเนินงานดังนี้

#### **1. การประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

1.1 นัดหมายผู้เชี่ยวชาญในการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2 ส่งกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พร้อมทั้งแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการประเมินตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม

1.3 รับกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพร้อมกับแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม จากผู้เชี่ยวชาญ

#### **2. การประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

2.1 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปหาความเหมาะสมของ

ภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้ โดยทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษาที่ 2564 โรงเรียนผดุงราษฎร์ จ.พิษณุโลก จำนวน 3 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

2.2 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำมาใช้ประเมินประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็กและพิจารณาความเหมาะสมของภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้ โดยทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษาที่ 2564 โรงเรียนผดุงราษฎร์ จ.พิษณุโลก จำนวน 9 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

2.3 จัดพิมพ์แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

### วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

การประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการประเมินแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

1.1 นำผลของการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนมาทำการวิเคราะห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และแบบประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองมาพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยมีคะแนนการประเมินความเหมาะสมและการแปลผล (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.121)

นำคะแนนที่ได้มาแปลความหมาย โดยนำไปเทียบกับเกณฑ์แปลความหมาย ดังนี้

4.51 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

3.51 – 4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมาก

2.51 – 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

ซึ่งเกณฑ์ขั้นต่ำในการพิจารณาว่าแบบประเมินมีความเหมาะสม ต้องมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00

2. การประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คำนวนได้จากสูตรการประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการ หรือ  $E_1$  และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ หรือ  $E_2$  (รัตนะ บัวสนธ์, 2552, น.50-51) ซึ่งเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินคุณภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎี



การกระจ่ายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กำหนดให้เกณฑ์ E1/E2 เท่ากับ 75/75

75 ตัวแรก (E1) คือ ร้อยละของค่าเฉลี่ยที่นักเรียนได้จากการทำใบกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่ายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

75 ตัวหลัง (E2) คือ ร้อยละของค่าเฉลี่ยในการสอบด้วยแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่ายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## **ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่ายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

### **แหล่งข้อมูล**

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผดุงราษฎร์ จังหวัดพิษณุโลก

ปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้และแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่ายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง และแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้

### **ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย**

#### **1. แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง**

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง และวิธีการสร้างแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองจากงานวิจัยที่มีผู้วิจัยท่านอื่นได้ทำไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด

1.2 จากการศึกษาวัตถุประสงค์ ขอบข่ายการเรียนรู้ แนวการจัดการเรียนรู้และการวัดประเมินผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้สอดคล้องกับเนื้อหาของการตระหนักรู้ตนเองตามแนวคิดของ Goleman สามารถแบ่งเนื้อหาในการ

เรียนรู้ได้เป็น 3 หัวเรื่องดังนี้ (1) การตระหนักรู้อารมณ์ (2)การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (3)ความมั่นใจในตนเอง

1.3 จากการศึกษาและสังเคราะห์เกณฑ์การประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองจากองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองตามแนวคิดของ Goleman (2012, pp. 53-68) 3 ด้าน ดังนี้

1.3.1 การตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนได้ว่าเป็นอย่างไร และรับรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นการอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น

1.3.2 การรู้ประเมินตนเอง คือ การที่บุคคลรับรู้ ความสามารถ จุดแข็ง ของตนเอง พร้อมกับรับรู้จุดอ่อน ข้อจำกัดของตนเองด้วย

1.3.3 ความมั่นใจในตนเอง คือ การที่บุคคลตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

และจากการศึกษาระดับของการตระหนักรู้ตนเอง 4 ระดับของ (Hay Group, 2002, p. 8) โดยมีรายละเอียดแสดงออกตามตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 6 แสดงองค์ประกอบและระดับของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

การตระหนักรู้ตนเอง	ระดับ	ระดับของการตระหนักรู้ตนเอง
1.การตระหนักรู้อารมณ์ ตนเอง	1	ตระหนักถึงความรู้สึกของตน
	2	ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์
	3	เข้าใจผลกระทบของอารมณ์
	4	มีความเข้าใจทางอารมณ์
2.การประเมินตนเองตาม ความเป็นจริง	1	ตระหนักถึงจุดอ่อนและจุดแข็งของตน
	2	เปิดรับความคิดเห็น
	3	มีอารมณ์ขันในตนเอง
	4	เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา
3.ความมั่นใจ ในตนเอง	1	มีความมั่นใจในการทำงาน
	2	เชื่อมั่นในตนเอง
	3	มีความมั่นคงในตนเอง
	4	เป็นตัวของตัวเอง วางตัวในสังคมได้อย่างดี

1.4 ศึกษาแนวทางการวัดและประเมินผลความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง และเลือกใช้แบบทดสอบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง เป็นแบบวัดปรนัย 4 ตัวเลือก โดยแต่ละตัวเลือกจะอ้างอิงลักษณะอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด ตามระดับทั้ง 4 ในแต่ละองค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง คือ ระดับ 1- 4 ซึ่งมีจำนวนคำถามมีทั้งหมด 42 ข้อ ใช้จริง 21 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านละ 7 ข้อ จำนวน 3 ด้าน หรือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง ส่วนเกณฑ์การให้คะแนน เป็นดังนี้

ตัวเลือกในระดับที่ 1 ให้คะแนน 1 คะแนน

ตัวเลือกในระดับที่ 2 ให้คะแนน 2 คะแนน

ตัวเลือกในระดับที่ 3 ให้คะแนน 3 คะแนน

ตัวเลือกในระดับที่ 4 ให้คะแนน 4 คะแนน

**ตาราง 7 แสดงรายละเอียดจำนวนข้อคำถามตามลักษณะของเนื้อหาการเรียนรู้และองค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง**

องค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง		
การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	การประเมินตนเองตามความเป็นจริง	ความมั่นใจในตนเอง
14(7) ข้อ	14(7) ข้อ	14(7) ข้อ
<b>รวมทั้งหมด 42(21) ข้อ</b>		

จากตารางข้างต้น ผู้วิจัยได้แสดงข้อคำถามตามเนื้อหาของการตระหนักรู้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ตามลักษณะองค์ประกอบในการวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองตามแนวคิดของ Goleman ลักษณะของคำถามเป็นตามตัวอย่างดังต่อไปนี้

1.5 นำเสนอแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.6 นำเสนอแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาและระดับของการตระหนักรู้ตนเอง

ให้คะแนน 0 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาและระดับของการตระหนักรู้ตนเอง

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและระดับของการตระหนักรู้ตนเอง

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (index of item-objective congruence) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.72) และคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

1.7 นำแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1 ห้องเรียน ที่ผ่านการเรียนเนื้อหาแล้ว เพื่อคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ดังนี้

1.7.1 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Index) ของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ด้วยวิธี Item-total Correlation ใช้สูตรสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียสัน (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.110) เกณฑ์การพิจารณาในการเลือกแบบทดสอบที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป พบว่าแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.26-0.51 โดยผ่านมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ 35 ข้อ

1.7.2 คัดเลือกข้อคำถามที่ดีที่สุดสำหรับเป็นข้อคำถามในแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทั้ง 3 ด้าน และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของ Cronbrach (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น. 117) เกณฑ์การพิจารณาในการเลือกแบบทดสอบที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป พบว่าแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

1.8 พิมพ์แบบทดสอบฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการทดลองต่อไป จัดพิมพ์แบบทดสอบเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

## 2.แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้

แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผ่านการวิเคราะห์พฤติกรรมของนักเรียนในขณะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำจ่านิยมฯ ซึ่งจะวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา และเรียบเรียงเนื้อหาเป็นความเรียง ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยจะใช้บันทึกเหตุการณ์ขณะทำการจัดการเรียนรู้ ผ่านการจดบันทึกเหตุการณ์ทั่วไปเหตุการณ์ที่สำคัญและสอดแทรกความคิดเห็น เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปประเมินว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนมีความเหมาะสมมากน้อยอย่างไร และควรมีการแก้ไขอย่างไร ผลจากการบันทึกดังกล่าวจะนำไปปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ยังสามารถแสดงถึงเปลี่ยนแปลงความสามารถในตระหนักรู้ตนเองที่เกิด

จากผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยมได้อีกด้วย ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้เป็นดังนี้

2.1 ศึกษา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบบันทึกภาคสนาม

2.2 กำหนดประเด็น ขอบข่ายพฤติกรรมในการสังเกตโดยจะทำการบันทึกเหตุการณ์กิจกรรมต่างๆและผลที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โดย มีประเด็นที่จะศึกษา ได้แก่

2.2.1 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้าน จากแนวคิดของ (Goleman, 1998, pp. 54 -72)

- 1) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)
- 2) การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment)
- 3) ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)

และนำไปใช้บันทึกลงในแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ที่ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม 5 ขั้น ซึ่งประกอบด้วย 1) ขั้นสำรวจคุณค่า 2) ขั้นเลือกอย่างพิจารณา 3) ขั้นตรวจสอบคุณค่า 4) ขั้นยืนยันคุณค่า 5) ขั้นแสดงออก

2.3 สร้างแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ตามแนวทาง ของ รัตนะ บัวสนธ์ (2558, น.159-168) เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนที่บ่งบอกวันเวลาสถานที่ช่วงเวลาและผู้ที่ทำการเก็บข้อมูลซึ่งจะเขียนไว้ในบันทึกภาคสนาม

ส่วนที่ 2 คือส่วนที่ทำการบันทึกภาคสนามเป็นส่วนเกี่ยวกับสาระต่างๆที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งในส่วนนี้จะประกอบด้วย ส่วนบันทึกพรรณนาหรือบรรยาย และ ส่วนบันทึกทบทวนหรือบันทึกสะท้อนกลับ

2.4 นำแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง

2.5 ปรับปรุงแก้ไขแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้และจัดพิมพ์แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลแบบแผนการทดลอง



### แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนวิจัย แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง (One Group Pretest-Posttest Design) ออกแบบการทดลองดังต่อไปนี้ (Fitzgibbon, Morris, & Fitz-Gibbon, 1987, p. 113)

Pretest	treatment	Posttest
T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

T<sub>1</sub> แทน การวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองก่อนเรียนโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม

T<sub>2</sub> แทน การวัดคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองหลังเรียนโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม

X แทน การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ชี้แจงการดำเนินการสอนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อนเรียน กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

3. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 5 แผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เวลาทั้งหมด 10 ชั่วโมง ในระหว่างจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีรายละเอียดตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

3.1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การตระหนักรู้อารมณ์ของตน ตอนที่ 1 “คนละอารมณ์” จำนวน 2 ชั่วโมง

3.2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การตระหนักรู้อารมณ์ของตน ตอนที่ 2 “ผลสะท้อนกลับ” จำนวน 2 ชั่วโมง

3.3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การประเมินตนเองตามความเป็นจริง ตอนที่ 1 “ความถนัดและข้อจำกัด” จำนวน 2 ชั่วโมง

3.4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การประเมินตนเองตามจริง ตอนที่ 2 “เปิดหูเปิดใจ” จำนวน 2 ชั่วโมง

3.5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความมั่นใจในตนเอง “ฉันทำได้” จำนวน 2 ชั่วโมง

4. เมื่อสิ้นสุดการสอนโดยการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ด้วยแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองฉบับหลังเรียน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

1.1. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนแต่ละคน ทั้งก่อนทดลองและหลังการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม ทั้งหมดมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกัน จากนั้นแปลความหมายค่าน้ำหนักคะแนนเฉลี่ย ออกเป็น 4 ระดับ ตามแนวคิดของ Hay Group (2005) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.00 หมายถึง มีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในระดับ 4

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในระดับ 3

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในระดับ 2

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในระดับ 1

1.2. เปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังเรียนกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้สถิติทดสอบ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test Dependent)

2. นำผลการบันทึกภาคสนามที่ได้จากการบันทึกระหว่างดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ทฤษฎีการกระจำค่านิยม มาวิเคราะห์เนื้อหา

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าคำนิยาม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้สูตร E1/ E2 (รัตนะ บัวสนธ์, 2552, น.103)

1.1 การคำนวณหาประสิทธิภาพของกระบวนการ (E<sub>1</sub>)

$$E_1 = \frac{\sum X_1}{N} \times 100$$

เมื่อ E<sub>1</sub> แทน ประสิทธิภาพของนวัตกรรมการศึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างการใช้ หรือผลที่เกิดขึ้นเป็นระยะๆ

$\sum X_1$  แทน คะแนนของทุกคน จากแบบฝึกหัดย่อยแต่ละชุด หรือจากผลการ ปฏิบัติแต่ละครั้ง

N แทน จำนวนผู้เรียน

A แทน ผลรวมคะแนนเต็มของแบบฝึกหัดหรือการฝึกปฏิบัติย่อยทุกครั้ง

1.2 การคำนวณหาประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E<sub>2</sub>)

$$E_2 = \frac{\sum X_2}{N} \times 100$$

เมื่อ E<sub>2</sub> แทน ประสิทธิภาพของนวัตกรรมการศึกษาที่เกิดขึ้น ภายหลังการใช้สิ้นสุดลงหรือผลสรุปรวม

$\sum X_2$  แทน คะแนนรวมของทุกคนจากแบบทดสอบสรุปรวม

N แทน จำนวนผู้เรียน

B แทน คะแนนเต็มของแบบฝึกทดสอบหรือการฝึกปฏิบัติ ย่อยหลังการใช้นวัตกรรม

2. สถิติที่ใช้ในการหาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าคำนิยาม มีดังนี้

2.1. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.126)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	$S.D.$	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$x$	แทน	ค่าคะแนนแต่ละตัว
	$N$	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม

2.2. ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.123)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$N$	แทน	จำนวนคนทั้งหมดในกลุ่มเป้าหมาย

### 3. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

3.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตร IOC (index of item-objective congruence) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.70)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	$IOC$	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	$N$	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

3.2 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination index) ด้วยวิธี Item-total Correlation ใช้สูตร สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.105)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	$r_{xy}$	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X และ Y
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของค่าตัวแปร X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของค่าตัวแปร Y

$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่างค่าตัวแปร X และ Y
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าตัวแปร X
$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าตัวแปร Y
$N$	แทน	จำนวนคู่ของค่าตัวแปรหรือจำนวนสมาชิกในกลุ่ม

3.3. ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -coefficient) ของ Cronbach (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 117)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ	$\alpha$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	$k$	แทน	จำนวนข้อสอบ
	$S_i^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
	$S_t^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

#### 4. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมุติฐาน

สถิติที่ใช้เปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางทฤษฎีการกระจำค่านิยม คือ t-test Dependent (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น.112)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ	$t$	แทน	ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบค่าวิกฤตเพื่อทราบความมีนัยสำคัญ
	$D$	แทน	ผลต่างระหว่างคู่คะแนน
	$n$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง หรือจำนวนคู่คะแนน



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

**ตอนที่ 1 ผลการสร้างและประเมินประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 ประกอบด้วย**

1. ผลการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ผลการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

2.1 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ผลการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามเกณฑ์ 75/75

**ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

1. ผลการศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม

**ตอนที่ 1 ผลการสร้างและประเมินประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 ประกอบด้วย**

1. ผลการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ ได้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ในการรับรู้ความเป็นจริงในตนเอง ผ่านการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เช่น กลุ่มสัมพันธ์ การสัมภาษณ์ การบันทึกส่วนตัว การอภิปราย และการนำเสนอ โดยกิจกรรมจะเน้นให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ พิจารณา ตามลำดับของกระบวนการกระจำง่าค่านิยม ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้



ภาพ 3 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม

**ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจคุณค่า** เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะเริ่มต้นสำรวจค่านิยมที่หลากหลาย เช่น บุคลิกภาพ นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความสามารถ ความสนใจ เป็นต้น ซึ่งการเลือกหัวข้อการเรียนรู้ควรเป็นตามแนวทางของ Raths คือ เรื่องที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ นั้น ต้องมีความสำคัญต่อนักเรียน เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน มีประเด็นเชื่อมโยงไปเรื่องอื่นๆได้ เป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถควบคุมได้ และมีผลกระทบในหลายแง่มุม ซึ่งผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมหรือตั้งคำถามกับผู้เรียน เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจทำความเข้าใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกลอยๆ และบันทึกลงในแผนบันทึกการเรียนรู้ หรือในบางครั้งผู้สอนอาจใช้วิธีสัมภาษณ์รายคน สำหรับนักเรียนที่ขาดความเข้าใจและต้องการอธิบายเพิ่มเติม

**ขั้นที่ 2 ขั้นเลือกอย่างพิจารณา** เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลาทบทวนว่าคำตอบหรือทางเลือกต่างๆของตานั้นมีข้อใดบ้างที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นตนเองมากกว่าข้ออื่นๆ หรือพิจารณาว่าคำตอบใดที่นักเรียนเห็นคุณค่ามากกว่า ผ่านการตั้งคำถามที่จะช่วยให้นักเรียนพิจารณา และตีกรอบคำตอบให้แคบลงได้ หรืออาจเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การทบทวนตามจุดประสงค์ของขั้นนี้ จากนั้นให้นักเรียนบันทึกคำตอบหรือตัวเลือกต่างๆของตนเองในแบบแผนบันทึกการเรียนรู้

**ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า** เป็นขั้นที่ผู้สอนจะตั้งคำถาม เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ สามารถกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด ก่อนที่นักเรียนจะเข้ากลุ่มเพื่อแสดงคำตอบกับเพื่อนคนอื่นอย่างมั่นใจ ซึ่งคำถามที่ผู้สอนจะใช้สามารถเป็นได้ทั้งปลายเปิดและปลายปิด หากนักเรียนไม่พอใจหรือไม่มั่นใจในตัวเลือกต่างๆที่ตนมี ให้นักเรียนกลับไปพิจารณาคำตอบจากขั้นก่อนหน้า หรือปรึกษาผู้สอน

**ขั้นที่ 4 ขั้นยืนยันคุณค่า** เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดให้นักเรียนได้เข้ากลุ่มย่อย เพื่อให้ นักเรียนได้แสดงออกถึงคำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้าบุคคลอื่น ผ่านการอภิปราย การทำชิ้นงาน การสัมภาษณ์ และ ฯลฯ ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกไม่เกิน 5 คน และการยืนยันในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผยจะเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเป็นหรือสิ่งที่เลือกแล้ว อีกทั้ง ในการเข้ากลุ่มย่อยนี้จะช่วยฝึกความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอีกด้วย

**ขั้นที่ 5 ขั้นแสดงออก** เป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ในขั้นนี้ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม โดยการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติของนักเรียนที่มีต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น

2. ผลการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

2.1 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่า นิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 8 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่า นิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1	<b>ขั้นสำรวจคุณค่า</b>			
	1.1 กระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้โดยนักเรียนจะเริ่มต้นสำรวจค่านิยมที่หลากหลาย	4.60	0.55	มากที่สุด
	1.2 เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเสรี	4.40	0.89	มาก
2	<b>ขั้นพิจารณา</b>			
	2.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลาทบทวนคำตอบหรือทางเลือกต่างๆของตน	4.80	0.45	มากที่สุด
	2.2 คำถามหรือกิจกรรมในขั้นนี้สามารถช่วยให้นักเรียนพิจารณาและตีกรอบคำตอบ สิ่งที่นักเรียนเห็นคุณค่าให้แคลง	4.40	0.89	มาก
3	<b>ขั้นตรวจสอบคุณค่า</b>			
	3.1 ผู้สอนสามารถตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ เพื่อกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด	4.40	0.89	มาก
4	<b>ขั้นยืนยันคุณค่า</b>			
	4.1 กิจกรรมกลุ่มย่อยสามารถสนับสนุนให้นักเรียนได้แสดงออกถึงคำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้าบุคคลอื่นได้อย่างมั่นใจ	4.20	0.84	มาก

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
4.2	กิจกรรมกลุ่มย่อยช่วยฝึกความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นได้	4.60	0.89	มากที่สุด
5	<b>ขั้นแสดงออก</b>			
5.1	เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม	4.80	0.45	มากที่สุด
6	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง เน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง	4.60	0.55	มากที่สุด
7	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยมสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	4.60	0.55	มากที่สุด
8	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	4.60	0.55	มากที่สุด
9	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.60	0.55	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	4.55	0.67	มากที่สุด

จากตาราง 8 พบว่าผลการพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.55, S.D = 0.67$ )

2.2 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แสดงดังตาราง 9



ตาราง 9 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่า นิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
<b>1</b>	<b>สาระสำคัญ</b>			
	1.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.40	0.89	มาก
	1.2 สะท้อนความคิดรวบยอดครบถ้วนตามสาระการเรียนรู้	4.00	0.71	มาก
	1.3 มีความถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย	4.00	0.71	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.13</b>	<b>0.77</b>	<b>มาก</b>
<b>2</b>	<b>จุดประสงค์การเรียนรู้</b>			
	2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	4.40	0.89	มาก
	2.2 สอดคล้องกับความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	4.40	0.89	มาก
	2.3 ระบุพฤติกรรมที่สามารถวัดและประเมินผลได้ชัดเจน	4.20	0.84	มาก
	2.4 ชัดเจนเข้าใจง่าย	4.40	0.55	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.35</b>	<b>0.79</b>	<b>มาก</b>
<b>3</b>	<b>สาระการเรียนรู้</b>			
	3.1 สอดคล้องกับสาระสำคัญ	4.60	0.55	มากที่สุด
	3.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.70</b>	<b>0.50</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>4</b>	<b>สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน</b>			
	4.1 สอดคล้องกับกระบวนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม	4.60	0.55	มากที่สุด
<b>5</b>	<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>			
	5.1 สอดคล้องถูกต้องตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานปีพุทธศักราช 2551	4.80	0.45	มากที่สุด
<b>6</b>	<b>ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ 21</b>			
	6.1 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม	4.60	0.55	มากที่สุด

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
<b>7</b>	<b>กระบวนการจัดการเรียนรู้</b>			
7.1	สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.80	0.45	มากที่สุด
7.2	ครอบคลุมเนื้อหาของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	4.60	0.55	มากที่สุด
7.3	กิจกรรมไปเป็นตามขั้นตอนของทฤษฎีการกระจำงค่านิยม	4.80	0.45	มากที่สุด
7.4	ได้เสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองให้นักเรียน	5.00	0.00	มากที่สุด
7.5	กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง	4.60	0.55	มากที่สุด
7.6	ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสม	4.60	0.55	มากที่สุด
7.7	เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.74</b>	<b>0.43</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>8</b>	<b>สื่อและแหล่งการเรียนรู้</b>			
8.1	เหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน	4.80	0.45	มากที่สุด
8.2	ส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	4.80	0.45	มากที่สุด
8.3	ครบถ้วนตามสาระการเรียนรู้	4.20	0.84	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.60</b>	<b>0.58</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>9</b>	<b>การวัดและประเมินผล</b>			
9.1	ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	4.60	0.55	มากที่สุด
9.2	เครื่องมือที่ใช้วัดสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.40	0.89	มาก
9.3	เกณฑ์การประเมินสอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียน	4.40	0.89	มาก
9.4	ประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองได้อย่างครอบคลุม	4.40	0.89	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.45</b>	<b>0.81</b>	<b>มาก</b>
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.50</b>	<b>0.61</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 9 พบว่าผลการพิจารณาความเหมาะสมแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.50, S.D = 0.61$ )

ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้

3. ผลการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามเกณฑ์ 75/75

3.1 ผลการนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนผดุงราชกุลร์ เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 3 คน ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้ ซึ่งพบข้อปรับปรุงดังต่อไปนี้

#### ตาราง 10 แสดงการตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้

ประเด็น	ปัญหา	แนวทางแก้ไข
ด้านภาษา	1. มีบางคำที่นักเรียนไม่เคยได้ยิน จึงขาดความเข้าใจ	1. เพิ่มวงเล็บเพื่ออธิบายความหมาย อย่างง่ายไว้ให้นักเรียน
ด้านเวลา	1.ระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม การเรียนรู้ในบางขั้นตอนไม่เพียงพอ เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม และ การนำเสนอผลงานตนเอง 2.ระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม การเรียนรู้ในบางขั้นตอนมากเกินไป เช่น การอภิปรายในกลุ่มย่อย และการ เขียนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน	1.แก้ไขโดยเพิ่มเวลาให้เหมาะสม เพียงพอต่อกิจกรรมการเรียนรู้ 2. แก้ไขโดยลดเวลาให้เหมาะสม ต่อกิจกรรมการเรียนรู้

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	ปัญหา	แนวทางแก้ไข
ด้านสื่อ การเรียนรู้	1. สมุดบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน มีนักเรียนบางคนต้องการตอบคำถาม ด้วยการวาดรูป แต่ช่องคำตอบในสมุด นั้นเป็นแบบเส้น จึงพบว่าการมีเส้น เพื่อให้นักเรียนเขียนตอบ เป็นการ กำหนดกรอบการตอบคำถามของ นักเรียน 2. ในบางกิจกรรมบางกิจกรรมที่มีการ ใช้สีเพื่อสร้างสรรค์ผลงาน ครูจะต้อง เตรียมอุปกรณ์สำหรับนักเรียน ใน กรณีนักเรียน 3 คน ครูอาจสามารถ เตรียมอุปกรณ์ให้นักเรียนได้ แต่ในกรณี มีจำนวนนักเรียนมากขึ้นจะเป็นเรื่อง ยากสำหรับการเตรียมอุปกรณ์	1. ปรับปรุงโดย เปลี่ยนรูปแบบช่อง คำตอบจากแบบเส้น และเป็นช่องว่าง เพื่อให้นักเรียนมีอิสระในการจดบันทึก คำตอบอย่างอิสระ 2. หากมีกิจกรรมที่ต้องใช้สี ควรแจ้ง นักเรียนล่วงหน้าเพื่อให้นักเรียนนำมาใช้ ในกิจกรรม

3.2 ผลการนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปทดลองใช้กับนักเรียน โรงเรียนผดุงราษฎร์ เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 9 คน ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม ซึ่งมีผลวิเคราะห์ตามตาราง 11 ดังนี้

ตาราง 11 แสดงผลการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามเกณฑ์ 75/75 กับนักเรียนจำนวน 9 คน

แผนประกอบ กิจกรรมการเรียนรู้	แผนที่ 1 ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (12)	แผนที่ 2 ประเมินตนเองตามความจริง(12)	แผนที่ 3 มั่นใจในตนเอง (8)	แผนที่ 4 มั่นใจในตนเอง (8)	แผนที่ 5 มั่นใจในตนเอง (8)	คะแนนสอบ หลังเรียน (84)	E <sub>2</sub>
นักเรียน 1	9	11	5			61	
นักเรียน 2	8	12	8			69	
นักเรียน 3	8	9	7			57	
นักเรียน 4	11	10	7			72	
นักเรียน 5	12	11	6			75	
นักเรียน 6	8	11	8			67	78.44
นักเรียน 7	8	8	7			69	
นักเรียน 8	8	12	8			65	
นักเรียน 9	8	7	5			58	
<b>รวม</b>	<b>81</b>	<b>91</b>	<b>61</b>			<b>593</b>	
<b>E<sub>1</sub></b>	<b>72.22</b>	<b>85.19</b>	<b>87.50</b>				

รวมเฉลี่ย E<sub>1</sub>/ E<sub>2</sub>= 80.90/78.44



จากตาราง 11 พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวมมีประสิทธิภาพ 80.90/78.44 สูงกว่าเกณฑ์ 75/75

## ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ผลการศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม

ในการศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผดุงราษฎร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการบันทึกลงในแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้และได้นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกนั้นมาวิเคราะห์ ตีความ เพื่อศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองที่เกิดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม และจากบันทึกภาคสนาม พบว่า นักเรียนได้แสดงออกถึงความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional Awareness) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-Confident) และผู้วิจัยพบว่านักเรียนได้แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ถึงความสามารถในระดับต่างๆดังต่อไปนี้

### ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)

การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ตนเองตามแนวคิดของ Goleman (1998) ซึ่งจากการสังเกตนักเรียนระหว่างดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม ผู้สอนพบพฤติกรรมที่บ่งชี้ได้ว่านักเรียนเกิดความตระหนักรู้อารมณ์ตนในระดับต่างๆ ดังต่อไปนี้

**ระดับที่ 1** **ตระหนักถึงความรู้สึกของตน (Aware of own feelings)** คือ การรู้รู้ความรู้สึกของตนเอง ในการระหว่างการทำกิจกรรม นักเรียนได้แสดงออกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกของตน ดังเช่น ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 “คนละอารมณ์” หลังจากนักเรียนได้สำรวจภาพใบหน้าต่างๆที่มีอารมณ์หลากหลาย ผู้สอนได้นำนักเรียนกลับมาจดจ่อที่ตนเองโดยให้นักเรียนตอบคำถามลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งทำให้พบว่า นักเรียนได้แสดงคำตอบที่หลากหลาย นักเรียนส่วนใหญ่สามารถระบุอารมณ์ของตนเองได้ 2- 4 อารมณ์ เช่น ดีใจ ผิดหวัง เบื่อ เสียใจ เจ็บใจ เป็นต้น มีนักเรียนบางคนสามารถบอกได้มากกว่า 4 อารมณ์ ในขณะที่

นักเรียนส่วนน้อยตอบได้เพียง 1 อารมณ์เท่านั้น แต่อย่างไรก็ดี เมื่อสอบถามว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรแล้ว นักเรียนสามารถบอกได้ ดังตาราง 12

ตาราง 12 แสดงคำตอบ เมื่อถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่เพิ่งเกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ผ่านมา จากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 คนละอารมณ์

นักเรียน คนที่	คำตอบของนักเรียน	นักเรียน คนที่	คำตอบของนักเรียน
1	บ๊อบ เบื่อ พิเรนทร์ ไม่ชอบ มีความสุข	16	เบื่อ เมินเฉย
2	กระอักกระอ่วน ดิ่ง หนักใจ เบื่อ บ๊อบ	17	เบื่อ สงบ
3	ง เบื่อ หยิ่ง สนุก จดจ่อ	18	มันใจ สนุก
4	เกรียวกราด คาใจ หงุดหงิด อิจฉา	19	ปลื้ม หงุดหงิด เขิน บ้า สับสน
5	อิมใจ ทรมาน	20	มีความสุข เซอร์ไพรส์ เสียตาย
6	เบื่อ มีความสุข ดีใจ	21	ยอมแพ้ สนใจ
7	ดีใจ สบายใจ จดจ่อ แค้น สำนึกผิด	22	นิ่งเฉย เศร้า เฉือน เหนื่อย เบื่อ
8	ง มีความสุข เบื่อ ลังเล	23	อิมใจ บ๊อบ สบายใจ หงุดหงิด
9	จดจ่อ สบาย เบื่อ ซ็อก งง	24	สบายใจ เขิน พิเรนทร์ มีความสุข
10	ไม่ชอบ ภูมิใจ เบื่อ ยอมแพ้ สนุก บ้า	25	ดีใจ เศร้า สนุก
11	มีความสุข งง กัดฟัน สนุก บ้า พิเรนทร์	26	ดีใจ ระวัง เบื่อ
12	ยอมแพ้ หยิ่ง เหนื่อย อิจฉา	27	มีความสุข สนุก มึนงง
13	ดีใจ สนุก เบื่อ จดจ่อ	28	เสียใจ ผิดหวัง เหนื่อย เขื่อ เจ็บปวด
14	ทุกข์ สุข เบื่อ	29	โดดเดี่ยว ลังเล หงุดหงิด เบื่อ
15	มีความสุข เศร้า สนใจ	30	เบื่อ

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 5 มกราคม 2565)

**กิจกรรมที่ 1 คนละอารมณ์**

1.1 จากแผนภาพใบหน้าความรู้สึก(อยู่หน้ากลางของสมุด) นักเรียนพบว่า ใน 7 วันที่ผ่านมานักเรียนมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง?

ข้าวยอ , เย็น , ใจรันท , คึกคักใจ , มีความสุข , ไม่พอใจ

ภาพ 4 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง  
ระดับที่ 1 ตระหนักถึงความรู้สึกของตน ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

เช่นเดียวกับกิจกรรมที่ 2 ซึ่งนักเรียนได้บันทึกคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองเป็น  
ลายลักษณ์อักษร

ข้อ	อารมณ์ที่แสดงออก	A.ผลกระทบต่อตนเอง	B.ผลกระทบต่อผู้อื่น
0	ดีใจ เพราะได้เจอเพื่อน	ฉันคุยกับเพื่อนไม่หยุด	เพื่อนที่นั่งข้างๆรำคาญ ที่ฉันคุยไม่หยุด
1	อึดอัด เพราะอยู่กับแม่	ลงเอยใจฉันนิดหนึ่ง	อึดอัดกับบรรยากาศ
2	เสียใจ เพราะโดนขโมย	ร้องไห้ 1 วัน	ไร้ค่า ญ
3	มีความสุข เพราะอยู่กับพี่จน	หัวเราะทั้งวัน	ไร้ค่า ญ
4	เศร้า เพราะเล่นกันหนัก	เซซาลูก	ไร้ค่า ญ

ภาพ 5 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง  
ระดับที่ 1 ตระหนักถึงความรู้สึกของตน ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

นอกจากนี้การแสดงคำตอบเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1-4 ผู้สอน  
ได้จัดให้นักเรียนได้มีการอภิปรายในกลุ่มย่อย แบ่งเป็นกลุ่มละ 4-5 คน โดยจะให้นักเรียนอภิปราย  
ตามหัวข้อที่กำหนดไว้ในสมุดบันทึกการเรียนรู้ ซึ่งในทุกการอภิปรายนั้นจะมีคำถามว่า “คุณรู้สึก

อย่างไร?” จากคำถามดังกล่าวทำให้นักเรียนต้องพูดความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง เช่น รู้สึกสนุก อึดอัด ชอบ กระตือรือร้น เป็นต้น

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 5 มกราคม 2565)

และในบางครั้งผู้สอนก็ได้ให้นักเรียนแสดงถึงการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองผ่านการตอบคำถาม หน้าชั้นเรียน ดังเช่น ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 “เปิดหู เปิดใจ” ผู้สอนได้ทำกิจกรรม “แลกเปลี่ยนความเห็น” ซึ่งผู้สอนจะจัดเตรียม บัตรความเห็นที่มีความเห็นหลากหลาย ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ และให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนบัตรความเห็นต่อกัน และในช่วงสรุปกิจกรรมผู้สอนจะสุ่มถามนักเรียนประมาณ 4-5 คน ว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อบัตรความคิดเห็นต่างๆที่เพื่อนได้มอบให้กับนักเรียน มีความเห็นใดที่นักเรียนพึงพอใจและไม่พึงพอใจบ้าง” จากคำถามดังกล่าว นักเรียนได้ให้คำตอบได้ว่า รู้สึก “พอใจ” และ “ไม่พอใจ”

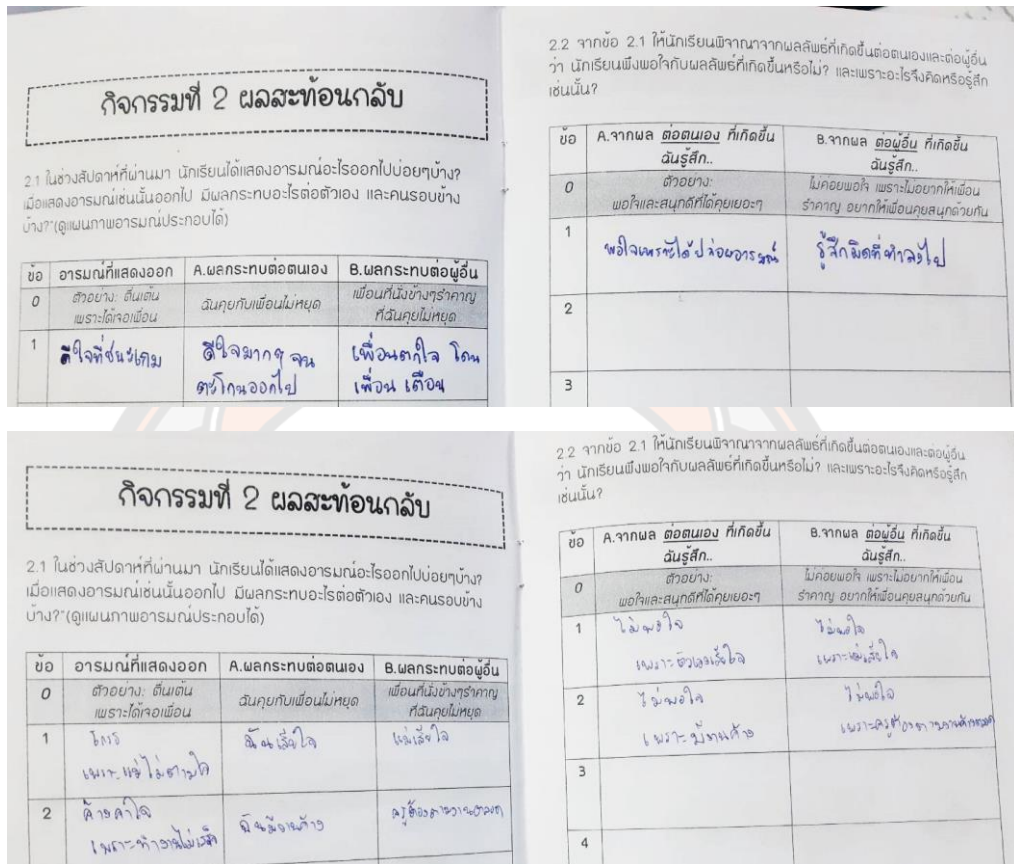
(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพ 6 ตัวอย่างการแสดงออกถึงการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง  
ระดับที่ 1 ตระหนักถึงความรู้สึกของตน จากการอภิปรายหน้าชั้นเรียน

**ระดับที่ 2 ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ (Aware of triggers)** คือ ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ กับ ความคิด คำพูด และการกระทำ ว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ เมื่อมีความรู้สึกหนึ่งเกิดขึ้น นั้นแสดงว่ามีสาเหตุบางอย่างที่เกิดจากความคิด คำพูด หรือการกระทำ ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการระบุพฤติกรรมในระดับที่ 2 ผู้วิจัยจึงได้มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พิจารณาสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน ดังเช่น ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 “คนละอารมณ์” และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 “ผลสะท้อนกลับ” ในกิจกรรมทั้ง 2 นี้ นอกจากจะกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และยังกระตุ้นให้นักเรียนได้พิจารณา

สาเหตุหรือตัวกระตุ้นทางอารมณ์ (Trigger) ไปพร้อมๆกันด้วย ซึ่งผู้วิจัยพบว่า นักเรียนมักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่บ่งชี้ของระดับที่ 1 และระดับที่ 2 ไปพร้อมๆกัน เช่น นักเรียนคนที่ 1 ตอบว่า ดีใจที่ชนะเกม นักเรียนที่คน 2 ตอบว่า ค้างคาใจเพราะทำงานไม่เสร็จ เป็นต้น



ภาพ 7 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ระดับที่ 2 ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

**ระดับที่ 3 เข้าใจผลกระทบของอารมณ์ (Understands implications of emotion)** คือ การที่นักเรียนเข้าใจและยอมรับได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกไป เพื่อเป็นการระบุพฤติกรรมในระดับที่ 3 ผู้วิจัยจึงได้ให้นักเรียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการเรียนรู้ว่าตนเองรับรู้และเข้าใจผลกระทบที่เกิดจากการแสดงอารมณ์อย่างไร ดังเช่น ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 “ผลสะท้อนกลับ” ผู้สอนได้ให้นักเรียนพิจารณาจากเหตุการณ์ที่นักเรียนได้ตอบคำถามในขั้นสำรวจคุณค่า ว่าการแสดงอารมณ์ของนักเรียนส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และในขั้นตรวจสอบคุณค่านักเรียนได้พึงพอใจหรือยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด จากคำตอบในสมุดการเรียนรู้ของนักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่สามารถบอกผลกระทบที่เกิดขึ้น



เมื่อมีอารมณ์หนึ่งเกิดขึ้น ก็จะส่งผลให้มีการกระทำบางอย่างเกิดขึ้นและมีอารมณ์ตอบสนองเกิดขึ้นอีก แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่า ทุกการแสดงอารมณ์จะมีผลกระทบตามมา เช่น จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนคนที่ 2 รู้สึกเสียใจ เพราะโดนหลอก และตัวนักเรียนเองพบว่า ผลกระทบที่เกิดจากความเสียใจคือการร้องไห้ทั้งวัน และความรู้สึกที่มีต่อผลของการร้องไห้ คือ ตนเองก็ไม่ได้พอใจถึงพฤติกรรมนั้น เป็นต้น นอกจากนี้ ยังพบว่านักเรียนส่วนใหญ่พอใจและยอมรับผลของการแสดงอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง แต่นักเรียนมักไม่พอใจในผลกระทบของอารมณ์ที่มีไปถึงผู้อื่น

ตาราง 13 แสดงคำตอบจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลสะท้อนกลับ

คนที่	อารมณ์ที่แสดงออก บ่อยๆช่วงนี้	ผลที่เกิดจากอารมณ์ที่แสดง ของนักเรียน		สิ่งที่นักเรียนรู้สึกต่อ ผลที่เกิดขึ้น
1	ตื่นเต้น เพราะ สอบผ่าน ของครูสีบ	ต่อตนเอง	ไม่ต้องคิด	พอใจ
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนต้องคิด	ไม่พอใจ เพราะอยากให้เพื่อนผ่าน
2	เสียใจ เพราะโดนหลอก	ต่อตนเอง	ร้องไห้ 1 วัน	ไม่พอใจ
		ต่อผู้อื่น	รำคาญ	ไม่พอใจ
	มีความสุข เพราะอยู่กับ เพื่อน	ต่อตนเอง	หัวเราะทั้งวัน	พอใจและมีความสุข
		ต่อผู้อื่น	รำคาญ	ไม่พอใจ เพราะเพื่อนไม่สุขด้วย
สนุก เพราะได้เล่นเกม กับเพื่อน	ต่อตนเอง	เฮฮาทั้งวัน	พอใจ	
	ต่อผู้อื่น	รำคาญ	ไม่พอใจ	
3	หัวร้อน เพราะแพ้เกม	ต่อตนเอง	ด่าเพื่อน กระจอก	พอใจที่ได้พูดแฉเพื่อน
		ต่อผู้อื่น	ไม่ยอมยกอยู่ด้วย	ไม่ค่อยพอใจ
	หงุดหงิด เพราะน้อง แกล้ง	ต่อตนเอง	แกล้งน้องกลับ	พอใจ สนุกที่ได้แกล้ง
4	เล่นเกมแพ้เพื่อน	ต่อตนเอง	รู้สึกพ่ายแพ้	ไม่พอใจที่แพ้
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนดีใจที่ชนะ	พอใจที่ชนะ
5	ด่าเพื่อน	ต่อตนเอง	สนุก	สนุก
		ต่อผู้อื่น	เสียใจ	เสียใจ
6	ฉันทึใจเสียงดัง เพราะชนะเกม	ต่อตนเอง	ดีใจและคุยกับเพื่อนร่วมทีม	พอใจเพราะชนะ
		ต่อผู้อื่น	หงุดหงิด หัวร้อน	ไม่พอใจ
7	ได้รับของขวัญจากครู	ต่อตนเอง	ดีใจที่ได้ของ	พอใจเพราะได้ของ
		ต่อผู้อื่น	บางคนอิจฉา	ไม่พอใจเพราะมีคนอิจฉา
8	ดีใจ เพราะได้เล่นเกม	ต่อตนเอง	เสียงดัง	ไม่พอใจ
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนด่า	ไม่พอใจ

ตาราง 13 (ต่อ)

คนที่	อารมณ์ที่แสดงออก บ่อยๆช่วงนี้	ผลที่เกิดจากอารมณ์ที่แสดง ของนักเรียน		สิ่งที่นักเรียนรู้สึกต่อ ผลที่เกิดขึ้น
9	น่าเบื่อ เพราะเรื่องที่ เรียนน่าเบื่อ	ต่อตนเอง	ไม่ตั้งใจเรียน	ไม่พอใจ
		ต่อผู้อื่น	ครูไม่พอใจเรา	ไม่พอใจ
10	ดีใจที่แม่กลับบ้าน	ต่อตนเอง	ดีใจ จึงพูดมาก เสียงดัง	พอดี ดีใจ
		ต่อผู้อื่น	ป่าข้างบ้านสงสัยว	ไม่พอใจเพราะคนยุ่งเรื่องของเรา
11	ตื่นเต้นเพราะได้เล่นกับ เพื่อน	ต่อตนเอง	พูดมาก	พอใจ
		ต่อผู้อื่น	เบื่อ รำคาญ	ไม่พอใจ
12	ดีใจมากที่ชนะเกม	ต่อตนเอง	ตะโกนออกไป	พอใจที่ได้ปล่อยอารมณ์
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนตกใจ เพื่อนเตือน	รู้สึกผิด
13	รำคาญ เพราะโทรคุยกลุ่ม แต่เพื่อนคนหนึ่งพูดไม่รู้เรื่อง	ต่อตนเอง	รำคาญเพื่อน	ไม่พอใจ
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนคนอื่นก็รำคาญ	ไม่พอใจ
14	โกรธเพราะแม่ไม่ตามใจ	ต่อตนเอง	ฉันทเสียใจ	ไม่พอใจ ที่ตัวเองเสียใจ
		ต่อผู้อื่น	แม่เสียใจ	ไม่พอใจ ที่แม่เสียใจ
	ค้างคาใจ เพราะทำงาน ไม่เสร็จ	ต่อตนเอง	มึนงานค้าง	ไม่พอใจ เพราะงานค้าง
		ต่อผู้อื่น	ครูต้องตามงาน	ไม่พอใจ เพราะครูตามงาน
15	มีความสุข	ต่อตนเอง	ยิ้ม	พอใจและยิ้มต่อ
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนยิ้มตอบ	พอใจ
16	เป็นทุกข์ เพราะทะเลาะ กับพี่	ต่อตนเอง	ทรมาน เครียด	อยากร้องไห้ ไม่ดีใจ
		ต่อผู้อื่น	พี่รำคาญ	ไม่ค่อยพอใจ
	จذب่อ เพราะอ่านนิยาย	ต่อตนเอง	ไม่คุยกับใครเลย	สงบ ที่ได้อ่านไม่มีคนกวน
		ต่อผู้อื่น	เขาไม่ยุ่งด้วย	ดี เพราะไม่มีใครกวน
17	สนุก เพราะได้เล่นเกม	ต่อตนเอง	สนุก	พอใจ
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนมาดูเราเล่นเกม	รู้สึกดีที่มีเพื่อนมาดู
18	เงิน เพราะดูซีรีส์	ต่อตนเอง	ดูต่อทั้งวัน	พอใจมาก
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนเบื่อ	ไม่พอใจอยากให้เพื่อนสนุกด้วย
	โมโห เพราะพี่ไม่คืนดิ่ง	ต่อตนเอง	ก็ยังไม่ได้คืนดิ่ง	ไม่พอใจ
		ต่อผู้อื่น	โดนด่า	พอใจ เพราะสมควรโดน
19	เศร้า เพราะสอบตก	ต่อตนเอง	อยู่แต่ในห้อง	ไม่พอใจ
		ต่อผู้อื่น	แม่พ้อเป็นห่วง	ไม่พอใจ
	โกรธที่เพื่อนตบหลัง	ต่อตนเอง	เจ็บ	ไม่พอใจ เพราะเพื่อนตบหลัง
		ต่อผู้อื่น	คนอื่นรำคาญ	ไม่พอใจที่ทำให้คนอื่นรำคาญ

ตาราง 13 (ต่อ)

คนที่	อารมณ์ที่แสดงออก บ่อยๆช่วงนี้	ผลที่เกิดจากอารมณ์ที่แสดง ของนักเรียน		สิ่งที่นักเรียนรู้สึกต่อ ผลที่เกิดขึ้น
20	สนุก ที่ได้เล่นเกมใหม่	ต่อตนเอง	เล่นเกมตลอด	พอใจสุด
		ต่อผู้อื่น	ไม่ทำงานที่แม่บอก	ไม่พอใจเพราะเดี๋ยวแม่บ่น
21	น่าเบื่อ เพราะเรื่องที่ เรียนน่าเบื่อ	ต่อตนเอง	ไม่ตั้งใจเรียน	ไม่พอใจตัวเอง
		ต่อผู้อื่น	ครูไม่พอใจ	อยากตั้งใจเรียน
22	ลงแรงคีน ROV แล้ว ตกแรงค์	ต่อตนเอง	หัวร้อน หงุดหงิด	ไม่พอใจ หงุดหงิด
		ต่อผู้อื่น	งง ว่าเราเป็นอะไร	ไม่พอใจที่คนอื่น งง
23	เศร้า เพราะหวานใจไม่ คุยด้วย	ต่อตนเอง	เสียใจ หงอย	ไม่โอเค ไม่อยากเป็นอีก
		ต่อผู้อื่น	เสียใจกับเราด้วย	ไม่อยากให้เพื่อนคิดว่า
24	หงุดหงิด เพราะไม่มี เวลาไปเติมตั้ง	ต่อตนเอง	คุมอารมณ์ไม่ได้	ไม่พอใจที่อารมณ์ไม่ดี
		ต่อผู้อื่น	รับความหงุดหงิดจากเรา	ไม่พอใจ เพราะคนอื่นไม่ชอบที่เราทำ
25	ดีใจ เพราะ ได้ มือถือใหม่	ต่อตนเอง	มีความสุขกับของใหม่	พอใจ
		ต่อผู้อื่น	แม่ก็มีความสุข	พอใจ
26	มีความสุขได้เล่นกับ เพื่อน	ต่อตนเอง	มีความสุข	พอใจ
		ต่อผู้อื่น	เพื่อนเหนียว	ไม่พอใจเพราะเพื่อนเพรีย
27	ดีใจที่ได้กลับบ้าน	ต่อตนเอง	พุดมาก	พอใจที่ได้คุย
		ต่อผู้อื่น	แม่บอกว่าพุดมาก	ไม่รู้เหมือนกัน
28	ง่วงนอน	ต่อตนเอง	เบื่อ เพรีย	ไม่ค่อยพอใจ เพราะไม่ได้เรียน
		ต่อผู้อื่น	เฉยๆ	พอใจ เพราะไม่มีผลต่อเพื่อน
29	อยู่แต่ห้องทั้งวัน	ต่อตนเอง	สงบดี	สงบ ไม่มีใครกวน
		ต่อผู้อื่น	คนในบ้านคิดว่าคิด โทรศัพท์	โปรดเข้าใจว่าฉันอยากอยู่คนเดียว
30	สนุก เล่นเกมเสียงดัง	ต่อตนเอง	เจ็บคอ	ไม่พอใจที่เจ็บคอ
		ต่อผู้อื่น	รำคาญ	ไม่พอใจ ไม่อยากให้เพื่อนรำคาญ

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 12 มกราคม 2565)

**ระดับที่ 4 มีความเข้าใจทางอารมณ์ (Has emotional insight)** คือ ความสามารถในการนำความคิด อารมณ์ ค่านิยมภายใน มาพิจารณาและวิเคราะห์ เพื่อสร้างแนวทางในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมักพบในชั้นแสดงออกและในการตอบคำถามช่วงท้ายคาบเรียนของกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ผู้สอนได้ออกแบบให้ผู้เรียนเขียนปฏิบัติการหลังจากการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆเสร็จสิ้น ดังเช่น ในขั้นตอนสุดท้ายของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 “คนละอารมณ์” ผู้สอนได้ตั้งคำถามถึงการวางแผนจัดการอารมณ์ของตนเองในภาคปฏิบัติ เพื่อนักเรียนจะมีสภาพทางอารมณ์ที่ดี โดยการวางแผนปฏิบัติการลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ พร้อมทั้งให้นักเรียนแสดงคำตอบต่อผู้อื่น ผ่านกิจกรรมกลุ่มย่อย จึงพบว่า นักเรียนมีความตระหนักรู้อารมณ์ตน ในระดับที่ 4 คือ มีความเข้าใจทางอารมณ์ เพราะนักเรียนสามารถคิดวิธีการสร้างอารมณ์อันพึงประสงค์ พร้อมทั้งสามารถคิดวิธีการหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ ดังเช่น ตาราง 14 ที่ได้แสดงคำตอบของแผนลงมือปฏิบัติจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง คนละอารมณ์

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 5 มกราคม 2565)

ตาราง 14 แสดงคำตอบของแผนลงมือปฏิบัติจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง คนละอารมณ์

นักเรียน คนที่	คำถาม : ในอีก 7 วันข้างหน้า นักเรียนต้องการมีลักษณะอารมณ์แบบใดเกิดขึ้นบ่อยๆที่สุด?	
	คำตอบของนักเรียนเรื่อง อารมณ์อันพึงประสงค์	คำตอบของนักเรียนเรื่อง วิธีการสร้างอารมณ์อันพึงประสงค์
1	สงบ	เลิกตีกับเพื่อน
2	มีความสุข	อยู่กับเพื่อน
3	มีความสุข	ทำในสิ่งที่ชอบ
4	ดีใจ	ขอโทษเพื่อนที่เคยทำไม่ดีไว้กับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนยกโทษให้
5	มีสมาธิ	ทำให้ใจสงบ
6	สบายใจ	ไม่คิดมาก
7	มีความสุข	ทำตามใจตัวเอง ฟังเพลงของเอสป้า (เพลงคาริน่าปัง)
8	สนุก	ให้เพื่อนเดินให้ดู ให้เพื่อนเล่นมุขให้ดู
9	ดีใจ	ขอตั้งแม่
10	มีความสุข	หาอะไรสนุกๆทำ เล่นกับเพื่อนๆ
11	มีความสุข	ไม่ทำอะไรที่เครียด ทำในสิ่งที่ชอบ
12	มีความสุข	คิดในแง่บวก
13	มีความสุข	ไปทำในสิ่งที่อยากทำ
14	เปิดใจ	คุยกับพี่ด้วยเหตุผล

ตาราง 14 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	คำถาม : ในอีก 7 วันข้างหน้า นักเรียนต้องการมีลักษณะอารมณ์แบบใดเกิดขึ้นบ่อยๆที่สุด?	
	คำตอบของนักเรียนเรื่อง อารมณ์อันพึงประสงค์	คำตอบของนักเรียนเรื่อง วิธีการสร้างอารมณ์อันพึงประสงค์
15	สนุก	หาเรื่องสนุกๆทำ
16	มีความสุข	ปล่อยวาง ไม่คิดมาก
17	มีความสุข	ทำให้พ่อแม่มีความสุข และดูหนังตลก
18	สนุก	ทำในสิ่งที่อยากทำ และไม่มีภาระบ้าน
19	มีความสุข	เล่นเกมกับเพื่อน ชำๆ ตลกๆ
20	มีความสุข	ระบายความในใจให้คนในครอบครัวฟัง
21	มีความสุข	ยิ้มเยอะๆ
22	สนุก	เล่นเกม รับประทานอาหารให้เสร็จ
23	ภูมิใจ	ตั้งใจซ้อมว่ายน้ำเยอะๆจะได้ไปแข่งได้ที่ดีๆ
24	มีความสุข	หาอะไรทำอยู่กับเพื่อนๆ
25	ดีใจ	บอกกับพี่ว่า ฉันดีใจกับของที่พี่ให้และพี่ทำให้ฉันดีใจได้เสมอ
26	สบายใจ	รีบทำในสิ่งที่กังวลให้เสร็จ
27	มีความสุข	หาอะไรที่อยากทำ
28	ดีใจ	เล่นเกม
29	ดีใจ	ไม่คิดมาก ไม่ทำอะไรให้ตัวเองเศร้า
30	ภูมิใจ	หาอะไรดีๆทำที่บ้านนอกจากเล่นเกม

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเข้าใจทางอารมณ์ โดยสามารถพิจารณาและวิเคราะห์ เพื่อสร้างแนวทางในการตัดสินใจสำหรับการดำเนินชีวิตได้ เช่น นักเรียนคนที่ 6 อยากรู้สึกสบายใจ จึงตั้งใจว่าจะไม่คิดมาก นักเรียนคนที่ 7 อยากรู้สึกมีความสุข จึงตั้งใจว่าจะทำตามใจตัวเอง ฟังเพลงของเอสป้า นักเรียนคนที่ 23 อยากรู้สึกภูมิใจ จึงตั้งใจจะซ้อมว่ายน้ำให้ดี เพื่อหวังผลการแข่งที่ดี เป็นต้น



**แผนลงมือปฏิบัติ (Action Plan)**

1.4 ใน 7 วันข้างหน้า นักเรียนอยากให้อารมณ์ใดเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยมากที่สุด? และนักเรียนคิดว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดลักษณะอารมณ์เช่นนั้น\*

อารมณ์ที่ฉันอยากให้เกิดขึ้นบ่อยที่สุด **ตัวอย่าง: สบายใจ**

ดังนั้นฉันจะ... **ตัวอย่าง: เล่าเรื่องที่ผมสบายใจให้พี่สาวฟัง เพราะว่าพี่สาวจะช่วยให้นิสบายใจขึ้นได้**

อารมณ์ที่ฉันอยากให้เกิดขึ้นบ่อยที่สุด **สงทวยใจ**

ดังนั้นฉันจะ... **ไม่คิดมาก**

2

**แผนลงมือปฏิบัติ (Action Plan)**

1.4 ใน 7 วันข้างหน้า นักเรียนอยากให้อารมณ์ใดเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยมากที่สุด? และนักเรียนคิดว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดลักษณะอารมณ์เช่นนั้น\*

อารมณ์ที่ฉันอยากให้เกิดขึ้นบ่อยที่สุด **ตัวอย่าง: สบายใจ**

ดังนั้นฉันจะ... **ตัวอย่าง: เล่าเรื่องที่ผมสบายใจให้พี่สาวฟัง เพราะว่าพี่สาวจะช่วยให้นิสบายใจขึ้นได้**

อารมณ์ที่ฉันอยากให้เกิดขึ้นบ่อยที่สุด **มีความสุข**

ดังนั้นฉันจะ... **ทำภารกิจตัวเอง, ฟังเพลง, อดใจ (เกร็ง)**

2

ภาพ 8 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง  
ระดับที่ 4 มีความเข้าใจทางอารมณ์ ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

และในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 “ผลสะท้อนกลับ” เมื่อผู้สอนได้นำให้นักเรียนพิจารณาตนเองว่าการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมของตนนั้นจำเป็นต้องมีการปรับปรุงหรือไม่ พบว่า นักเรียนสามารถวางแผน และตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติที่เกิดจากการเรียนรู้อารมณ์ ดังตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 15 แสดงคำตอบของแผนลงมือปฏิบัติจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลสะท้อนกลับ

นักเรียนคนที่	สิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุง	วิธีการปรับปรุง	สิ่งที่ไม่ต้องการปรับปรุง	เหตุผลที่ไม่ต้องการปรับปรุง
1	ไม่ไว้วางใจหุ้ดหงิด	ใจเย็นๆ ค่อยๆพูด	หัวเราะ เฮฮา	มีความสุขอยู่แล้ว
2	เลิกแกลังน้อง	เปิดใจพูดความในใจ	ขยันทำงาน	ขยันเพื่อจะได้เล่นเกม
3	ฝีมือการเล่นเกม	ฝึกเล่นบ่อยๆ	นิสัยหล่อ	เพราะหล่ออยู่แล้ว
4	ทำงานบ้าน	ขยันทำมากขึ้น	การเล่นเกม	อยากเล่น
5	เบื่อเมื่อต้องทำการบ้าน	รีบทำให้เสร็จ	มีความสุขกับการชนะ	มีความสุข
6	การทำตัวเด่น	เลิกนิสัยนี้	ทำความดี	เพราะเป็นเรื่องที่ดี
7	เสียงดัง	ลดเสียงตอนพูด	เป็นตัวของตัวเอง	มันดีอยู่แล้ว
8	นอนดึก	นอนเร็วๆ	เล่นเกม	ชอบเกม
9	การยุ่มหัวพี	ไม่ยุ่มหัวพี	อารมณ์ดี	ดีอยู่แล้ว
10	การควบคุมอารมณ์ของตนเอง	หายใจเข้าออกลึกๆ คิดก่อนพูด	การแสดงออกว่าดีใจ ความปัญญาอ่อน พูดมาก พูดไม่รู้เรื่อง	ไม่ยอมเสียความเป็นตัวเองไป

ตาราง 15 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	สิ่งที่นักเรียนต้องการ ปรับปรุง	วิธีการปรับปรุง	สิ่งที่ไม่ต้องการ ปรับปรุง	เหตุผลที่ไม่ต้องการ ปรับปรุง
11	แก๊งเพื่อน	ขอโทษที่แก๊งเพื่อน	พูดมาก	อยากคุย
12	ตะโกนเวลาดีใจ	ระงับอารมณ์เอาไว้	ความดีใจ	เพราะมีความสุข
13	พูดไม่ติดกับเพื่อน	พูดติดๆกับเพื่อน	พูดติดๆกับคนใน ครอบครัว	เพราะดีอยู่แล้ว
14	ก้าวร้าวใส่แม่	ใจเย็นลงเมื่อโกรธ	หน้าตา	เพราะเป็นคนไม่หน้า บึ้งตึง
15	ควบคุมเวลานอนไม่ได้	พยายามปรับเวลานอน	ความใจเย็น	เพราะดีแล้ว
16	โมโหง่าย	ควบคุมอารมณ์แล้ว เดี๋ยวนี้	ความใจดี	เป็นคนใจดีชอบ แบ่งปันอยู่แล้ว
17	ขี้เกียจ	พยายามขยัน	การมีอารมณ์ที่ดี	เพื่อนอยู่ด้วยแล้วมี ความสุข
18	การทำให้คนอื่น รำคาญ	ชวนคุยให้ถูกเวลา	อารมณ์ดี	เป็นคาแรคเตอร์ที่ดี อยู่แล้ว
19	โกรธง่ายเกินไป	ทำใจรุ่มๆ ทำสมาธิ	มีความสุข	มีอยู่บ่อยๆ
20	การเล่นเกมนานเกินไป	จัดตารางเวลาให้ เหมาะสม	เลิกเล่นเกม	เพราะเกมเป็นเรื่อง จำเป็นที่ทำให้สนุก
21	การนอนดึก	แบ่งเวลาให้ถูก	ความใจเย็น	มีสติดีอยู่แล้ว
22	หงุดหงิดง่าย	พยายามใจเย็น	บ้า ปัญญาอ่อน	ไม่อยากเสียความเป็น ตัวเอง
23	งอแง	ใช้เหตุผลมากขึ้น ในทุกเรื่อง	การเป็นคนอารมณ์ดี	ชอบที่ตัวเองยิ้มได้
24	อารมณ์ร้อน	นั่งสมาธิ	ความเป็นตัวเอง	ไม่อยากเสียความเป็น ตัวเอง
25	หัวร้อน	เล่นเกมให้เก่งขึ้น	ดีใจ	เพราะพ่อแม่มีความสุข
26	นอนดึก	นอนเร็วๆ	การเล่นกับเพื่อน	เพราะมีความสุข
27	ง่วงนอนบ่อย	นอนให้ตรงเวลา	แก๊งเพื่อน	ไม่อยากเหงา
28	นอนไม่พอ	ทำงานให้เสร็จไวๆ	การชอบอยู่คนเดียว	เพราะสงบดี
29	ไม่มี	ไม่มี	ทุกอย่าง	มีความสุขอยู่แล้ว
30	ไม่มี	ไม่มี	ทุกอย่าง	ทุกอย่างที่ทำสร้าง ความสุขอยู่แล้ว

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนสามารถแสดงความเข้าใจทางอารมณ์ โดยการวางแผนปรับปรุงในสิ่งที่ตนคิดว่าไม่เหมาะสม และรักษาสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าเอาไว้ เช่น นักเรียนคนที่ 10 ตอบว่า นักเรียนตั้งใจจะควบคุมอารมณ์ของตนเองมากขึ้น โดย การหายใจเข้าออกลึกๆก่อนจะพูด และนักเรียนได้ตัดสินใจที่จะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตนเองด้วย แม้ว่าผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์นั้นจะทำให้คนอื่นรำคาญ แต่ก็ยอมรับได้เพราะกลัวที่จะสูญเสียความเป็นตัวเองไป จึงวางแผนว่าจะไม่ปรับเปลี่ยนลักษณะของการแสดงอารมณ์ตนเอง จากคำตอบนี้จึงสรุปได้ว่า นักเรียนมีความตระหนักรู้อารมณ์ตน ในระดับที่ 3 คือ การเข้าใจผลกระทบของอารมณ์ และ ในระดับที่ 4 ไปพร้อมๆกัน

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 12 มกราคม 2565)

✓	สิ่งที่จะปรับปรุงคือ... ควบคุมอารมณ์, ความรู้สึก ของตนเอง	วิธีการปรับปรุงคือ... หายใจเข้า-ออกลึกๆ คัดก่อนพูด
⊘	สิ่งที่ไม่ต้องการปรับคือ... กามแล้งออกว่าดีใจแล้ว ไปคุยคนอื่น พูดมาก พูดไม่รู้เรื่อง	เพราะ... ไม่อยากเสียความบันเทิงของ:p

ภาพ 9 ตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง  
ระดับที่ 4 มีความเข้าใจทางอารมณ์ ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

#### ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง Accurate Self-assessment

องค์ประกอบที่สำคัญของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเององค์ประกอบต่อมา คือ การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตัวเองได้อย่างตรงไปตรงมา ซึ่งจากการสังเกตนักเรียนระหว่างดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม ผู้สอนพบพฤติกรรมที่บ่งชี้ได้ว่า นักเรียนเกิดการประเมินตนเองตามความเป็นจริงในระดับต่างๆ ดังต่อไปนี้

**ระดับที่ 1 ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน (Aware of own strengths and limits)**  
คือ รู้ว่าอะไรที่ตนเองทำได้ดี และอะไรที่ตนเองทำไม่ได้ ในการระหว่างการทำกิจกรรม นักเรียนได้แสดงออกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกของตน ดังเช่น ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 “ความถนัดและข้อจำกัด” ได้กระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้และยอมรับว่าสิ่งใดที่ตนเองทำได้และทำไม่ได้ จากการทำกิจกรรมล่าลายเซ็นที่ผู้สอนได้แจกกระดาษล่าลายเซ็นที่มีตารางจำนวน 9 ช่องให้แก่ นักเรียน และในแต่ละช่องจะเขียนความสามารถต่างๆไว้ ซึ่งกติกาของกิจกรรม คือ ให้นักเรียนไปล่าลายเซ็นคนที่มีความสามารถตรงตามที่ระบุไว้ในช่องให้ครบทุกช่อง ดังนั้น การที่นักเรียนได้ขอให้เพื่อนเซ็นลงในช่องความสามารถต่างๆ ทำให้นักเรียนได้รับรู้ว่า เพื่อนมีมุมมองว่าต่อตนเองอย่างไร และเมื่อนักเรียนได้ตัดสินใจเซ็นลงในช่องความสามารถนั้นจึงแปลความได้ว่า นักเรียนคนนั้นได้ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถเช่นนั้น เป็นการแสดงออกว่า นักเรียนตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตนได้

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 19 มกราคม 2565)



ภาพ 10 กิจกรรมล่าลายเซ็น เพื่อสำรวจและรับรู้ความสามารถต่างๆของตนเองและผู้อื่น  
ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

และในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 ผู้สอนและผู้ช่วยสอนได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนเป็นกลุ่มๆละ 3-4 คน โดยถามนักเรียนถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียนแต่ละคน จากการสัมภาษณ์ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ สามารถบอกจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องให้เพื่อนหรือผู้สอนชี้แนะ แต่ยังคงพบว่านักเรียนบางคน จำนวน 1-2 คนไม่สามารถบอกจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเองได้

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)





ภาพ 11 สัมภาษณ์กลุ่มนักเรียน ในเรื่องจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองและผู้อื่น  
ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

**ระดับที่ 2 เปิดรับความคิดเห็น (Open to feedback)** คือ การยอมรับเสียงสะท้อนกลับที่มาถึงตน และเรียนรู้ที่จะตอบสนองตามประสบการณ์เดิมที่เคยประสบมา ในการระหว่างการทำกิจกรรม นักเรียนได้แสดงออกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกของตน ดังเช่น ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1-3 ผู้สอนได้จัดให้นักเรียนได้มีการอภิปรายในกลุ่มย่อย เป็นกลุ่มละ 4-5 คน และให้นักเรียนอภิปรายในกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดไว้ในสมุดบันทึกการเรียนรู้ ลักษณะการอภิปรายในกลุ่มนั้นจะเป็นการพูดนำเสนอสิ่งที่ตนเองค้นพบในการเรียนรู้ และนักเรียนจะยืนยันสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าต่อหน้าเพื่อนในกลุ่ม เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ความถนัดและข้อจำกัด นักเรียนจะต้องยืนยันยืนยันความเป็นตนเองที่นักเรียนภูมิใจให้เพื่อนๆ ฟัง พร้อมกับเหตุผล และเมื่อนักเรียนบางคนได้พูดคำตอบของตนแล้ว เพื่อนบางคนก็ได้แสดงความคิดเห็นสะท้อนกลับด้วย ตัวอย่างเช่น

...นักเรียนหญิงคนหนึ่งบอกว่าสิ่งไม่ถนัดที่สุด คือ การคำนวณ แต่เพื่อนๆ กลับแสดงความเห็นว่าจริงๆ แล้วเขาไม่ได้แยในเรื่องคำนวณ เมื่อเพื่อนแสดงความเห็นสวนทางจึงทำให้นักเรียนยอมรับฟังความเห็นของเพื่อน

(ต.ญ.สุวรรณยา,แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 12 มกราคม 2565)

การแสดงออกเช่นนี้ คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ในระดับที่ 2 เปิดรับความคิดเห็น





ภาพ 12 การอภิปรายกลุ่มย่อย ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1-3

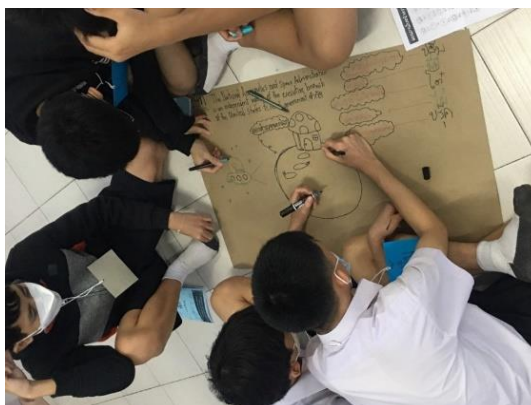
นอกจากนี้ผู้สอนได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนเป็นกลุ่มๆละ 3-4 คน โดยมีแนวทางการคำถามต่อไปนี้ ที่เกี่ยวข้องกับจุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียนแต่ละคน และเมื่อนักเรียนแต่ละคนบอกจุดแข็งจุดอ่อนของตนแล้ว จะสอบถามนักเรียนว่า ยินดีให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองหรือไม่? หากมีนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ผู้สอนจะทำการละเว้นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับนักเรียนคนนั้นไป ซึ่งพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ (29 คน) ยินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยอนุญาตให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นต่อตนเองได้

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)

**ระดับที่ 3 มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง (Has a sense of humor about oneself)** คือ สามารถมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ในระหว่างการทำกิจกรรม นักเรียนได้แสดงออกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกของตน ดังเช่น ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 “ฉันทำได้” ผู้สอนได้จัดให้มีกิจกรรม“บริษัทไม่จำกัดความสามารถ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนนำเอาความสามารถของตนเองอย่างน้อย 1 ความสามารถ มาร่วมใช้ออกแบบและสร้างบริษัทร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม จากกิจกรรมดังกล่าวพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้นำเสนอความสามารถของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟังอย่างมั่นใจและได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อทำให้ความสามารถที่ดูเป็นเรื่องธรรมดากลายเป็นเรื่องสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น

... นักเรียนคนหนึ่งมีความสามารถในการดูแลสัตว์ เขาจึงเสนอว่าใช้ความสามารถของตนในการสร้างบริษัทสื่อสารกับมนุษย์ต่างดาว และนักเรียนอีกคนหนึ่งมีความสามารถในการยกสิ่งของ เขาจึงเสนอให้นำความสามารถนี้ไปใช้ในด้านโลจิสติกของบริษัทที่เขา กำลังระดมสมองคิดกันอยู่นั้น

(นักเรียนกลุ่ม NASA ทำต่างดาว, แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพ 13 บรรยากาศการร่วมกิจกรรม “บริษัทไม่จำกัดความสามารถ”  
กลุ่ม Nasa ท้าต่างดาว

จากพฤติกรรมที่สังเกตพบและการสอบถามนักเรียนในขณะทำกิจกรรม พบว่า นักเรียนได้แสดงความสามารถในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ในระดับที่ 3 คือ การมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง แม้ว่าความสามารถที่ตนมีนั้นดูเป็นเรื่องธรรมดา แต่นักเรียนยังสามารถแสดงออกถึงความภูมิใจในความสามารถของตนได้

หลังจากที่นักเรียนได้ทำกิจกรรม “บริษัทไม่จำกัดความสามารถ” แล้ว ผู้สอนได้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการนำเสนอรายละเอียดในบริษัทของตน และเมื่อนำเสนอเสร็จแล้ว ผู้สอนได้ให้นักเรียนทุกคนโหวตว่า บริษัทใดน่าสนใจและมีความคิดสร้างสรรค์ที่สุด โดยห้ามแต่ละคนโหวตให้กลุ่มของตนเอง เมื่อทำการโหวตโดยการยกมือ ผู้สอนได้สอบถามเพิ่มเติมถึงเหตุผลในการโหวตให้คะแนนกลุ่มดังกล่าว และสอบถามตัวแทนกลุ่มที่ไม่ได้คะแนนโหวตสูงสุดว่ารู้สึกอย่างไร จากกิจกรรมนี้พบว่า นักเรียนได้เปิดรับความคิดเห็นที่มีต่อกัน และสำหรับกลุ่มที่ไม่ได้ถูกเลือกให้ได้คะแนนสูงสุดก็ไม่ได้เสียใจหรือรู้สึกไม่ดี แต่ตัวแทนแต่ละกลุ่มที่ได้ให้คำตอบได้ตอบในทิศทางเดียวกันว่า พวกเขามีความสุขกับผลงานของตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความสามารถการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ในระดับที่ 2 และ 3 คือ การเปิดรับความคิดเห็น และการมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ควบคู่กันไป

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพ 14 บรรยากาศการร่วมกิจกรรม “บริษัทไม่จำกัดความสามารถ”  
ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

ระดับที่ 4 เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา (Solicits honest Critiques) คือ เปิดใจยอมรับการวิจารณ์อันหลากหลายที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และพร้อมที่จะปรับปรุงตน ในการระหว่างการทำกิจกรรม นักเรียนได้แสดงออกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกของตน ซึ่งความสามารถในระดับนี้ยังคงพบได้ไม่มากนักในกลุ่มตัวอย่างที่ได้ดำเนินกิจกรรม แต่ในกิจกรรมสัมภาษณ์แบบกลุ่ม ที่มีหัวข้อการสัมภาษณ์เกี่ยวกับจุดแข็งจุดอ่อนของแต่ละคนในกลุ่ม ได้พบว่า มีนักเรียนบางคนได้แสดงความสามารถระดับสูงนี้ออกมาได้ คือ เมื่อนักเรียนได้รับคำวิจารณ์และความเห็นที่เพื่อนแสดงความเห็นต่อจุดอ่อนและจุดแข็งของคน พบว่า นักเรียนบางคนยินดีรับฟัง โดยการแสดงออกถึงการพยักหน้ายอมรับ พร้อมทั้งบอกว่าตนเองจะปรับปรุงพฤติกรรมใหม่ ตัวอย่างเช่น

...เพื่อนของนักเรียนคนหนึ่ง แสดงความเห็นเกี่ยวกับนิสัยชอบพูดแซวคนอื่นมากเกินไปของสมาชิกในกลุ่ม นักเรียนคนที่ถูกกล่าวถึงนั้นก็ยอมรับว่าเขาชอบพูดแซวจริงเพราะสนุกแต่ไม่เคยคิดว่าคำแซวนั้นจะทำร้ายจิตใจใคร จากนั้นเขาได้แสดงความตั้งใจใหม่ว่าเขาต้องการปรับปรุงตนเอง โดยสอบถามเพื่อนเพิ่มว่า คำพูดไหนที่เขาเคยพูดแซวแล้วทำให้เพื่อนเสียใจ จากนั้นเมื่อเพื่อตอบเขา เขาก็พูดกับเพื่อนว่า เขาจะไม่พูดเช่นนั้นอีก

(ด.ญ.กรวรรณ,แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)

การแสดงออกเช่นนี้สรุปได้ว่า นักเรียนคนนั้น เป็นคนที่เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นความสามารถในการประเมินตนเองตามจริงในระดับที่ 4

### ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)

องค์ประกอบที่สำคัญของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเององค์ประกอบสุดท้าย คือ ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตัวเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน ซึ่งจากการสังเกตนักเรียนระหว่างดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม ผู้สอนพบพฤติกรรมที่บ่งชี้ได้ว่า นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเอง ในระดับต่างๆ ดังต่อไปนี้

**ระดับที่ 1 มีความมั่นใจในการทำงาน (Be confident in job capability)** คือ มีความมั่นใจว่า ตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างให้สำเร็จได้ ดังเช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 “ฉันทำได้” ผู้สอนได้นำเข้าสู่บทเรียนโดย กิจกรรม“สิ่งที่ฉันทำได้” โดยได้แบ่งกลุ่มนักเรียน เป็นกลุ่มละ 4-5 คน และให้นักเรียนเขียนความสามารถที่นักเรียนทำได้ลงไปในกระดาษ และกำหนดให้นักเรียนเขียนครั้งละ 1 ความสามารถ เมื่อคนหนึ่งเขียนแล้ว ให้ส่งต่อไปเรื่อยๆ เป็นวงกลม จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้แสดงออกถึงความมั่นใจว่า ตนเองมีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้าง

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565)

ตัวอย่างในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 “ความถนัดและข้อจำกัด” ผู้สอนได้ให้นักเรียนสำรวจความถนัดและข้อจำกัดต่างๆ ของตนเอง และในขั้นนี้นักเรียนจะได้พิจารณาคัดเลือกกว่าความถนัดใดคือสิ่งที่นักเรียนให้คุณค่ามากที่สุด และพิจารณาว่าอะไรคือจุดอ่อนที่สุดของตน จากนั้นให้นักเรียนบันทึกคำตอบลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ของตน โดยมีคำตอบแสดงในตาราง 16 ดังนี้

ตาราง 16 แสดงคำตอบเรื่องการสำรวจความถนัดและจุดอ่อน กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ความถนัดและข้อจำกัด

นักเรียนคนที่	สิ่งที่ถนัดและภูมิใจ	เหตุผล	สิ่งที่ไม่ถนัด	เหตุผล
1	ร้องเพลง	ทำให้มีความสุขและผ่อนคลาย	ทำการบ้าน	ไม่ถนัดการเรียน
2	ร้องเพลง	ชอบ	การระบายสี	ทำได้ไม่สวย
3	ร้องเพลง	จีบสาวติด เพราะร้องเพลง	การพูดกับผู้ใหญ่	ไม่รู้จะคุยอะไร
4	เล่นกีฬา	ทำได้ตั้งแต่เกิด	ร้องเพลง เต้น	ไม่ชอบ ไม่กล้า
5	พูดหน้าห้อง	กล้าที่จะทำ	พูดภาษาอังกฤษ	ทำไม่ได้



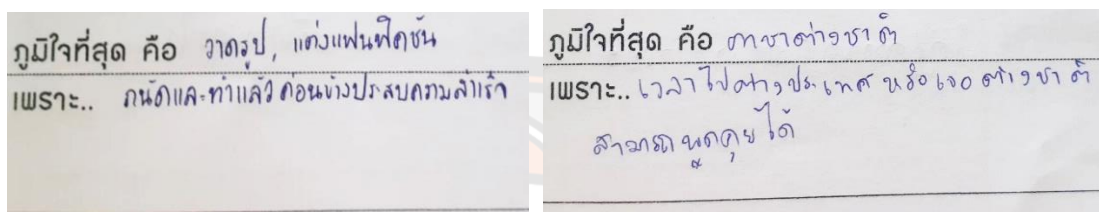
ตาราง 16 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	สิ่งที่ถนัด และภูมิใจ	เหตุผล	สิ่งที่ไม่ถนัด	เหตุผล
6	ความรู้คณิตศาสตร์	ทำที่ยากๆได้	ความรู้ภาษาอังกฤษ	ไม่ชอบ
7	เล่นเกม	ไปถึงเลเวลสูงๆตลอด	กีฬา	ไม่ชอบเหนื่อยและ อันตราย
8	มนุษย์สัมพันธ์ดี	เข้ากับคนอื่นง่าย	การกล้าแสดงออก	ขี้อายมากๆ
9	วาดรูป	สามารถหารายได้ได้	เล่นกีฬา	เหนื่อยและยาก
10	กีฬา	ชอบและทำได้ดี	ความจำ	จำไม่ค่อยได้
11	การวาดรูป	ถนัด	คิดเลข	มีคนทำได้ดีกว่าเรา
12	ต่อเลโก้ยกน้ำได้	ทำให้ตัวต่อยกน้ำได้สูง ที่สุด	การต่อรางรถไฟ	มันซับซ้อนเกินไป
13	เล่นเกม	เล่นได้เก่ง	การแสดง	ไม่กล้าแสดงออก
14	คิดเลข	เก่งคิดคณิต	พูดภาษาต่างชาติ	ไม่ค่อยเข้าใจ
15	การออกกำลัง	หุ่นดี	การพูด	พูดไม่ชัด
16	ภาษาต่างชาติ	สามารถคุยได้	การคิดเลข	ไม่เก่ง รู้สึกกดดัน
17	ต่อเลโก้ยกน้ำได้	ทำให้สำเร็จและชนะ	การเล่นกีฬา	ไม่เก่ง
18	จำตัวละครในเกม	บางคนจำไม่ได้	คัดลายมือ	ยาก ทำไม่ได้
19	การให้คำปรึกษาเพื่อน	เพื่อนๆชอบมาปรึกษา	การคุยกับครู	ไม่มีความมั่นใจ
20	การพูด	มั่นใจ ไม่กลัว	ลงมือทำ	กลัวทำไม่สำเร็จ
21	เรียนภาษาอังกฤษ	สามารถใช้ได้	วิทยาศาสตร์	เยาะ และ ยาก
22	ว่ายน้ำ	เคยแข่งขันได้รางวัล	วิ่ง	วิ่งไม่ค่อยเก่ง
23	เป็นมิตรกับคนอื่น	ชอบสร้างมิตร	จีบสาว	จีบไม่ติด
24	การแสดง	สามารถตบตาเพื่อนได้	กีฬา	กลัวว่าจะเกิดอันตราย
25	วาดรูป	ทำแล้วสำเร็จ	คิดเลข	ทำได้ช้า
26	จินตนาการ	วาดรูป ออกแบบได้ดี	ความพยายาม	ขี้เกียจมาก
27	จีบสาว	จีบติด100%	เข้าหาคนอื่น	ไม่ค่อยกล้า
28	ช่วยเหลือเพื่อน	ชอบทำ	วาดรูป	ไม่ชอบ
29	เล่นเกม	มีทักษะที่ดี	เรียน	เข้าใจช้า
30	วาดรูป	เพื่อนบอกว่าสวย	คณิตศาสตร์	ยาก ไม่ชอบ



และจากคำตอบในตาราง 16 ทำให้เห็นว่า นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่ตนทำได้ได้ เช่น นักเรียนคนที่ 7 บอกว่าตนเองเล่นเกมได้ดี เพราะสามารถไปถึงเลเวลที่สูงได้ตลอด นักเรียนคนที่ 16 บอกว่าตนสามารถใช้ภาษาต่างชาติได้ นักเรียนคนที่ 22 บอกว่าตนว่ายน้ำได้ดี เพราะเคยแข่งขันชนะ เป็นต้น จากคำตอบดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนมีความความมั่นใจในตนเอง ในระดับที่ 1 คือ มีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำบางอย่างได้

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 19 มกราคม 2565)



ภาพ 15 ตัวอย่างคำตอบของนักเรียนที่แสดงความมั่นใจในตนเอง  
ระดับที่ 1 มีความมั่นใจในการทำงาน ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

และในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 ผู้สอนได้ให้นักเรียนทำกิจกรรม “รีวิวดัวฉัน” คือการให้นักเรียนเขียนแนะนำตัวเองในเรื่องใดๆก็ได้ โดยใช้เวลา 15 นาที โดยสิ่งที่เขียนออกมาทั้งหมดต้องเป็นความคิดของส่วนตัวของนักเรียนเอง และเมื่อครบกำหนด 15 นาที นักเรียนส่วนใหญ่สามารถเขียนแนะนำตนเองได้อย่างหลากหลาย แม้ในบางคำตอบจะเป็นการพูดถึงความสามารถที่ตนเองทำได้ ว่าทำได้แค่นิดหน่อย หรือพอทำได้บ้าง ตัวอย่างเช่น เราวาดรูปไม่ได้เก่งมาก เราช้องเพลงพอได้ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ดีในขั้นนี้ได้พบว่า นักเรียนได้แสดงความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถทำบางอย่างได้

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพ 16 ตัวอย่างคำตอบของนักเรียนที่แสดงความมั่นใจในตนเอง  
ระดับที่ 1 มีความมั่นใจในการทำงาน ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

**ระดับที่ 2 เชื่อมั่นในตนเอง (Believes in oneself)** คือ สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อผู้อื่น ไม่สงสัยในตนเอง ดังเช่น การอภิปรายในกลุ่ม ที่ผู้สอนได้กำหนดให้แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 4-5 คน และจัดให้มีการอภิปรายกลุ่มเกิดขึ้นในขั้นที่ 4 ขึ้นยืนยันคุณค่า ของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1-4 ซึ่งทำให้สังเกตพบว่า นักเรียนได้แสดงออกถึงความความมั่นใจในตนเองใน ระดับที่ 2 เนื่องจากเมื่อเกิดการแสดงความคิดเห็นที่สวนทางกัน แต่ก็พบว่านักเรียนบางคนยังคงยืนยันที่จะเชื่อมั่นในตัวเองต่อไป โดย มีความเชื่อมั่นใจตนเองอย่างไม่สงสัย ตัวอย่างเช่น

...นักเรียนคนหนึ่งบอกว่าสิ่งที่เขาถนัดและภูมิใจที่สุดคือ การแต่งเพลง แต่เพื่อนๆ กลับบอกว่าเขาควรจะมีเรื่องคณิตศาสตร์มากกว่า เพราะเขาทำได้ดีมาก แต่นักเรียนคนนั้นก็ยังยืนยันว่าตนเองภูมิใจในการแต่งเพลงมากกว่า

(ด.ญ.มัณฑนา,แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 19 มกราคม 2565)

และในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 “ฉันทำได้” ครูให้นักเรียนตอบคำถามที่มีในสมุดบันทึกการเรียนรู้ ว่าจากใบงาน “รีวิวดัวฉัน” ให้นักเรียนเลือกความสามารถของตน มา 2 ความสามารถที่นักเรียนต้องการจะพัฒนาให้เกิดประโยชน์มากขึ้นในอนาคต จากนั้นให้นักเรียนบอกแนวทางในการพัฒนาความสามารถนั้นๆ และให้นักเรียนคิดต่อไปว่าเมื่อพัฒนาความสามารถนั้นอย่างเต็มที่แล้ว จะ

เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร ซึ่งนักเรียน ได้แสดงคำตอบดังตารางสรุปต่อไปนี้

ตาราง 17 แสดงคำตอบจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ฉันททำได้

นร. คนที่	ความสามารถ ที่นร.ต้องการพัฒนา	วิธีการ พัฒนาความสามารถ	ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อพัฒนาความสามารถแล้ว
1	ระบายสี	ฝึกระบายสี และดูคลิปคนเก่งๆ	ระบายสีได้สวยงามขึ้น
2	พูด	ฝึกพูดมากขึ้น	พูดดีมากขึ้น
3	เปิดเว็บไซต์ด้านกีฬา	ฝึกฝนให้ชำนาญ	เก่งขึ้น
	เล่นเกม	ฝึกให้มากขึ้น	เก่งขึ้น
4	การพูด	ฝึกพูดด้วยคำที่สุภาพขึ้น	พูดสุภาพขึ้น คนอื่นมองว่าเรา เป็นมิตรมากขึ้น
5	เล่นกีฬา	ฝึกฝน	กลายเป็นมืออาชีพ
	ทำอาหาร	ศึกษาสูตร ทำตาม	อาจเปิดร้านอาหารได้
6	เล่นเกม, การวิ่ง	ฝึกมากขึ้น	เก่งขึ้น
7	ความมั่นใจในตัวเอง	มั่นใจเข้าไป	จะเป็นคนสวยที่มั่นใจในตัวเอง
8	เพรณลี(มนุษย์สัมพันธ์)	ยิ้มมากขึ้น ชวนคนอื่นคุย	มีเพื่อนเยอะ เป็นที่รู้จัก
9	ทำอาหาร	ฝึกทำเรื่อยๆ	เก่งขึ้น
10	เล่นเกม	ฝึกเล่นบ่อยๆ	เก่งสุดๆ
11	เล่นกีฬา	ฝึกเล่นอย่างจริงจัง	เก่งขึ้น สอนคนอื่นได้
	เล่นเกม	เล่นเรื่อยๆทุกวัน	เล่นเก่งขึ้น แบกแรงค์ได้
12	คิดเลขเร็ว	ฝึกคิดเลข	คิดเลขได้เร็วขึ้นเท่าเพื่อนๆ
13	เรียนรู้สิ่งใหม่ได้เร็ว	ตั้งใจฟังครูมากขึ้น	ทำแบบฝึกหัดได้เร็วขึ้น
14	คิดเลข	ตั้งใจฝึกฝน	เก่ง
15	วาดรูป	ฝึกวาดรูป	เก่งขึ้น
16	เล่นเกม	ฝึกซ้อม	เก่ง
17	เล่นกีฬา	ฝึกซ้อม	เก่งขึ้น
18	คิดเลขเร็ว	คิดเลขบ่อยๆ	คิดเลขคล่องขึ้น
19	การแต่งเพลง	แต่งหลายๆแนว แต่งบ่อยๆ	แต่งเพลงได้หลากหลาย
20	การทำอาหาร	ฝึกทำบ่อยๆ	สามารถทำให้ครอบครัวทานได้
21	ภาษาต่างประเทศ	ฝึกท่องศัพท์	พูดกับชาวต่างชาติได้
22	เล่นบาส	ฝึกบ่อยๆ	เก่งขึ้น
23	เล่นเกม	ฝึกเล่น	เก่ง
24	วาดรูป	ฝึกวาด	วาดได้สวยงามขึ้น

ตาราง 17 แสดงคำตอบจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ฉันทำได้ (ต่อ)

นร. คนที่	ความสามารถ ที่นร.ต้องการพัฒนา	วิธีการ พัฒนาความสามารถ	ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อพัฒนาความสามารถแล้ว
25	เฟลนลี่	ไม่ทำหน้าบึ้ง	มีการทักทายผู้อื่นดีขึ้น
26	เป็นผู้นำ	ฝึกความรับผิดชอบ	เป็นผู้นำที่ดี
27	ภาษาอังกฤษ	จำเออะๆ	เก่ง
28	วาดรูป	หัดวาด	เก่ง
29	ว่ายน้ำ	ตั้งใจฝึกซ้อม	สถิติเวลาดีขึ้น
30	แตงนิยาย	ฝึกใช้ภาษาสละสลวย	แตงขายในแอปได้

จากตาราง 17 แสดงคำตอบในสมุดบันทึกการเรียนรู้เกี่ยวกับความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งทำให้พบว่า นักเรียนได้แสดงออกถึงความมั่นใจว่าจะสามารถพัฒนาความสามารถต่อไปได้ เช่น นักเรียนคนที่ 5 ตอบว่า ต้องการพัฒนาการเล่นกีฬา โดยการฝึกฝน และเชื่อว่าเมื่อตนเองฝึกมากพอจะกลายเป็นมืออาชีพได้ นักเรียนคนที่ 30 ต้องการพัฒนาการแตงนิยาย โดยการฝึกใช้ภาษาที่สละสลวยมากขึ้น โดยมีความเชื่อว่าเมื่อพัฒนาเต็มที่แล้วจะสามารถแตงนิยายขายลงแอปพลิเคชันต่างๆได้ เป็นต้น นอกจากนี้นักเรียนจะเขียนคำตอบในบันทึกการเรียนรู้แล้ว นักเรียนยังได้ประกาศความตั้งใจต่อหน้าเพื่อนในกลุ่มอีกด้วย สรุปได้ว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถพัฒนาความสามารถอย่างเป็นรูปธรรมได้โดยไม่สงสัยในตนเอง ผ่านการนำเสนอต่อหน้าเพื่อนๆ ในกลุ่ม

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565)

5.3 จากใบงาน "ริ้วตัวฉัน" ให้นักเรียนเลือกมา 2 ความสามารถ ที่นักเรียนอยากพัฒนาให้เกิดขึ้นบ่อยๆ แล้วตอบคำถามในตารางต่อไปนี้

A. ความสามารถที่อยากพัฒนาคือ..	B. ฉันจะพัฒนาโดย...	C. เมื่อพัฒนาแล้วฉันจะ....
1 เล่นกีฬา	ฝึกเล่นอย่างจริงจัง	เล่นเก่งขึ้น ส่วนคนอื่นได้เซย์มามากขึ้น
2 เล่นบอลลู	เล่นเรื่อยๆ ทุกที่	เล่นเก่งขึ้นเพราะ ได้เงิน แยกแยะคู่แข่งได้

ภาพ 17 ตัวอย่างคำตอบของนักเรียนที่แสดงความมั่นใจในตนเอง  
ระดับที่ 2 เชื่อมมั่นในตนเอง ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

**ระดับที่ 3 มีความมั่นคงในตนเอง (Be Self-assured)** คือ สามารถยืนหยัดในความคิด ความเห็น การตัดสินใจของตน แม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ที่หวั่นไหว กดดัน หรือพบกับความไม่แน่นอน ดังเช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 “เปิดหู เปิดใจ” ผู้สอนและผู้ช่วยสอนได้ทำการสัมภาษณ์แบบกลุ่มโดย ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง ซึ่งมีประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับจุดแข็งจุดอ่อนของแต่ละคนในกลุ่ม ได้ พบว่า นักเรียนได้แสดงถึงการมีความมั่นคงในตนเอง ในระหว่างการสัมภาษณ์ ตัวอย่างเช่น

...เมื่อนักเรียนคนหนึ่งถูกเพื่อนแนะนำว่า ให้พูดน้อยลงหน่อยเพราะที่ผ่านมาพูดมากเกินไปในความรู้สึกของเพื่อน แต่นักเรียนคนที่ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนนั้นกลับยืนยันว่าการพูดมากของตนมีประโยชน์ และยืนยันอีกว่าที่ตนพูดเยอะกว่าเพื่อนคนอื่นในกลุ่มก็ เพราะต้องการให้บรรยากาศในกลุ่มสนุกไม่เงียบเหงา

(ด.ญ. ชนกานต์, จากแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)

...นักเรียนคนหนึ่ง ถูกเพื่อแสดงความเห็นว่าเงียบเกินไป แต่นักเรียนคนนั้นกลับตอบว่าไม่ได้เงียบนะ ถึงเวลาควรพูดก็พูด จะพูดตอนที่เหมาะสม ไม่อยากพูดไปเรื่อย

(ด.ช. ต้นติกร, จากแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)

...นักเรียนชายคนหนึ่ง เมื่อเขาได้พูดถึงความถนัดของเขาเรื่องภาษาอังกฤษว่าเป็นสิ่งที่เขาทำได้ดี และสอบได้คะแนนดีด้วยเช่นกัน แต่ในขณะเดียวกัน เพื่อนได้พูดสวนขึ้นมาว่า เขาพูดได้ก็จริงแต่พูดไม่ชัด เพราะฟันเหยิน แต่นักเรียนชายคนนั้นได้ตอบสนองด้วยความมั่นใจว่า ถึงเขาจะพูดไม่ชัดไปบ้าง แต่ก็สามารถคุยกับฝรั่งรู้เรื่อง

(ด.ช. ปลาบปลื้ม, จากแบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)

จากตัวอย่างคำตอบที่ผู้วิจัยพบในขณะที่ยังสัมภาษณ์แบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนจำนวนหนึ่งมีความมั่นคงในตนเอง กล้าตัดสินใจที่จะทำอย่างที่คุณคิดว่าเหมาะสม แม้จะมีความเห็นของเพื่อนที่สวนทางกันเกิดขึ้นก็ตาม

(แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565)



ระดับที่ 4 เป็นตัวของตัวเอง วางตัวในสังคมได้อย่างดี (Has “Presence”) คือ เชื่อมมั่นในความสามารถ และการมีตัวตนของตน มีความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีมารยาทและมักทำให้ผู้อื่นประทับใจ ในพฤติกรรมของระดับนี้ ผู้วิจัยยังไม่พบการแสดงออกของนักเรียนที่บ่งชี้ว่ามีพฤติกรรมในระดับดังกล่าว ไม่กว่าจะเป็นผ่านการเขียน การสังเกต และการสัมภาษณ์

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าคำนิยาม ได้แบ่งผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ส่วนดังต่อไปนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในภาพรวมทั้งก่อนและหลังเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าคำนิยาม มีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 18 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าคำนิยาม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การทดสอบ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t
ก่อนเรียน	30	84	58.03	9.30	15.20*
หลังเรียน	30	84	62.83	8.84	

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

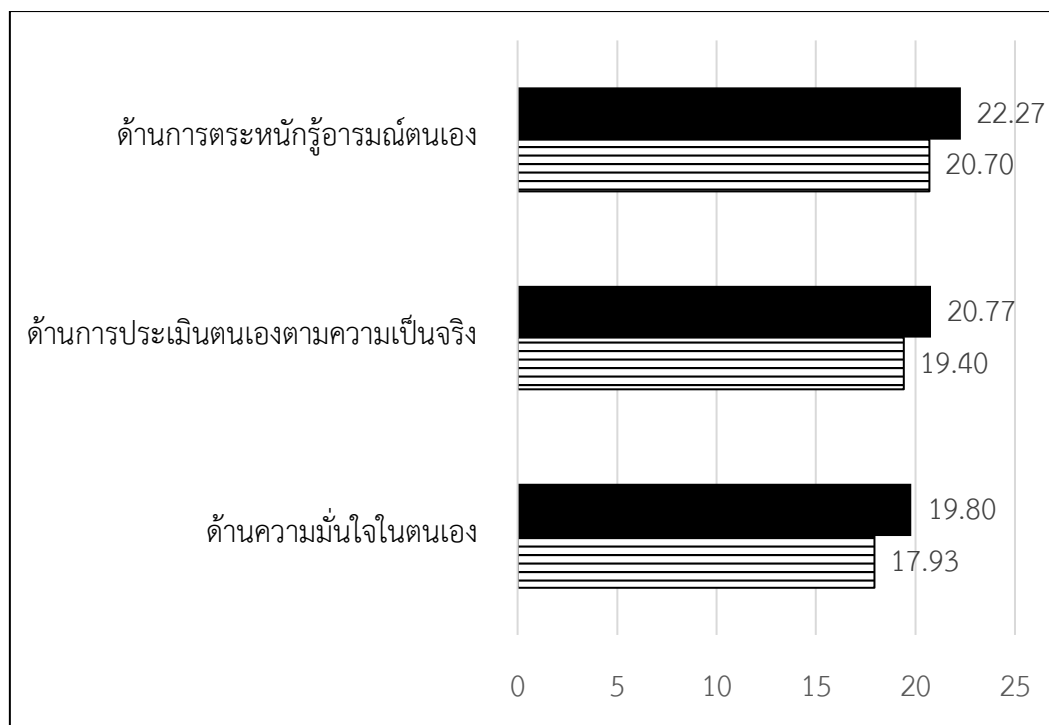
จากตาราง 12 พบว่าความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าคำนิยาม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 58.03 คะแนน และ 62.83 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่า คะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05


2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โดย แยกตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง (Goleman, 1998) ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) และด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) มีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 19 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองแยกตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน

ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	การทดสอบ	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)	ก่อนเรียน	28	20.70	3.58
	หลังเรียน	28	22.27	2.86
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment)	ก่อนเรียน	28	19.40	4.90
	หลังเรียน	28	20.77	4.12
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)	ก่อนเรียน	28	17.93	4.01
	หลังเรียน	28	19.80	3.97

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นคะแนนเฉลี่ยทั้งก่อนและหลังเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองออกเป็น 3 ส่วน ตามองค์ประกอบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของ Goleman (1998) พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 20.70 และ 22.27 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 19.40 และ 20.77 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยด้านความมั่นใจในตนเองก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 17.93 และ 19.80 ตามลำดับ



 ก่อนเรียน
  หลังเรียน

ภาพ 18 กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนและหลังเรียนแยกตามองค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

จากผลทางสถิติข้างต้นจึงสรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยทั้งก่อนและหลังเรียนตามองค์ประกอบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้านมีคะแนนที่สูงขึ้นหลังจากเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม

## บทที่ 5

### บทสรุป

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการสรุปผล อภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างและศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีประสิทธิภาพ 75/75 2) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผดุงราษฎร์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1 ห้องเรียน เป็นเวลา 10 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการสอบ โดยใช้สถิติ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน 2) แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

#### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

2.1 ศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม

2.2 เปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม

## สมมุติฐานของการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยมมีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

## สรุปผลการวิจัย

1. การสร้างและศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีประสิทธิภาพ 75/75

1.1 ผลการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากระบวนการการกระจำง่าค่านิยมและได้สังเคราะห์เป็นขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจคุณค่า ขั้นที่ 2 ขั้นเลือกอย่างพิจารณา ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า ขั้นที่ 4 ขั้นยืนยันคุณค่า ขั้นที่ 5 ขั้นแสดงออก

1.2 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.55$ ,  $S.D = 0.67$ )

1.3 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน มีความเหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.50$ ,  $S.D = 0.61$ )

1.4 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษา เวลา และสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยมกับนักเรียนโรงเรียนผดุงราชบุรี เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 3 คน ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่า ด้านภาษา มีข้อความบางส่วนพิมพ์ผิด จึงต้องมีการตรวจสอบแก้ไขคำให้ถูกต้อง และยังพบว่า มีบางคำที่นักเรียนไม่เคยได้ยินจึงขาดความเข้าใจ จึงปรับแก้โดยเพิ่มวงเล็บเพื่ออธิบายความหมายอย่างง่ายไว้ให้นักเรียน ส่วนในด้านเวลา พบว่า ระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในบางขั้นตอนไม่เพียงพอ เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม หรือ การนำเสนอผลงานตนเอง และยังพบว่า ระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในบางขั้นตอนมากเกินไป เช่น การอภิปรายในกลุ่มย่อย และการเขียนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีการปรับเวลาเพิ่มและลดตามความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม และในด้านสื่อการเรียนรู้ สมุดบันทึกการเรียนรู้ที่ใช้ในกิจกรรม ยังไม่



ตอบโจทย์ความต้องการของนักเรียนบางคน เนื่องจากมีนักเรียนบางคนต้องการตอบคำถามด้วยการวาดรูปแต่ช่องคำตอบในสมุดนั้นเป็นแบบเส้น ผู้วิจัยจึงพบว่ารูปแบบดังกล่าวเป็นการกำหนดกรอบการตอบคำถามของนักเรียน จึงปรับปรุงโดยเปลี่ยนรูปแบบช่องคำตอบจากแบบเส้น และเป็นช่องว่างเพื่อให้ให้นักเรียนมีอิสระในการจดบันทึกคำตอบอย่างอิสระ และในส่วนของกิจกรรมที่มีการใช้สีเพื่อสร้างสรรค์ผลงาน ครูจะต้องเตรียมอุปกรณ์มาสำหรับนักเรียน ในกรณีนักเรียน 3 คน ครูอาจสามารถเตรียมอุปกรณ์ให้นักเรียนได้ แต่ในกรณีมีจำนวนนักเรียนมากขึ้นจะเป็นเรื่องยากสำหรับการเตรียมอุปกรณ์ ดังนั้น สิ่งที่ครูควรปฏิบัติก่อนดำเนินการกิจกรรมนั้น คือ การแจ้งนักเรียนล่วงหน้าเพื่อให้ นักเรียนนำอุปกรณ์ต่างๆมาใช้ในกิจกรรม

1.5 การประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนโรงเรียนผดุงราชูร์ เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 9 คน ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยมมีประสิทธิภาพ 80.90/78.44 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75

2. ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 ผลการศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม พบว่านักเรียนมีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองที่ดีกว่าเดิม โดยผู้วิจัยพบสิ่งบ่งชี้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการตรวจคำตอบของนักเรียนจากสมุดบันทึกการเรียนรู้ ผู้วิจัยพบว่าในกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละขั้นสามารถกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองออกมาได้ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) ในระดับที่ 1 นักเรียนจะสามารถระบุลักษณะอารมณ์ของตนเองได้ผ่านการตอบคำถามทั้งในกลุ่มย่อย การตอบคำถามหน้าชั้นเรียน และการเขียนในสมุดบันทึกการเรียนรู้ได้ ในระดับที่ 2 นักเรียนสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆได้ ในระดับที่ 3 นักเรียนสามารถอธิบายถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ที่แสดงออกไปก่อนหน้าได้ เช่น นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักเรียนมีอารมณ์เศร้า ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองคือเก็บตัวไม่พูดกับคนอื่น และนำไปสู่ผลกระทบต่อผู้อื่นคือ คนรอบข้างเกิดความรู้สึกกังวลใจ และในระดับที่ 4 นักเรียนสามารถตัดสินใจเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆโดยอาศัยการพิจารณาความคิดและความรู้สึกภายใน เช่น นักเรียนได้อธิบายว่า เมื่อนักเรียนพบว่าการพูดเชิงลบต่อคนอื่นแม้จะเป็นการล้อเล่นก็ตาม ส่งผลให้ผู้รับฟังรู้สึกเชิงลบด้วย เมื่อนักเรียนทราบเช่นนี้แล้ว นักเรียนจึงตัดสินใจพูดชื่นชมคนอื่นเพื่อให้ผู้ฟังมีอารมณ์ในเชิงบวก 2) ด้านประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) ในระดับที่ 1 นักเรียนสามารถบอกถึงจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเองได้

ผ่านการตอบคำถามและการเขียนในสมุดบันทึกการเรียนรู้ ในระดับที่ 2 นักเรียนรับฟังความเห็นของคนอื่นๆ ผ่านการการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม หรือจากการทำกิจกรรมที่แสดงความเห็นต่อกันและกัน ในระดับที่ 3 นักเรียนแสดงถึงการมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง เมื่อพบกับความเห็นเชิงลบต่อตนเอง เช่น เมื่อเพื่อนวิจารณ์ถึงรูปร่างของตนในเชิงลบ แต่นักเรียนยังสามารถตอบสนองความเห็นเชิงลบด้วยคำพูดเชิงบวก หรือการแสดงท่าทีที่ผ่อนคลายได้ ในระดับที่ 4 นักเรียนจะสามารถแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่านักเรียนรับฟังความเห็นของผู้อื่นและจะนำความเห็นนั้นมาสู่การปรับปรุงตนเอง เช่น ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม เมื่อนักเรียนได้รับฟังความเห็นของเพื่อนว่าไม่พอใจในพฤติกรรมบางอย่างของตน นักเรียนได้พูดออกมาว่าตนต้องการจะปรับปรุงตนเองเพื่อจะอยู่กับเพื่อนอย่างมีความสุขมากขึ้น และ 3) ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) ในระดับที่ 1 นักเรียนแสดงออกว่าตนมีความมั่นใจว่าตนสามารถทำบางสิ่งให้สำเร็จได้ ทั้งผ่านการตอบคำถาม การเขียนในสมุดบันทึกการเรียนรู้ และการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น เมื่อถูกถามว่ามีความสามารถอะไรบ้าง นักเรียนสามารถตอบได้ในระดับที่ 2 นักเรียนสามารถแสดงความเห็นของตนเองออกมาโดยไม่สงสัยในตนเอง เช่น เมื่อนักเรียนพบว่ามีความเห็นที่แตกต่างกับคนอื่น แต่นักเรียนไม่ได้เปลี่ยนแปลงความเห็นของตนตามผู้อื่น ในระดับที่ 3 นักเรียนสามารถต้านทานกับความเห็นที่สวนทางกับตนเองได้ เช่น เมื่อนักเรียนมีเชื่อว่าตนเองมีความเก่งในเรื่องการเล่นเกม แต่เพื่อนกลับบอกในทางตรงกันข้ามว่าเขาไม่ได้เก่งในการเล่นเกมน แต่ถึงแม้ นักเรียนเจอความเห็นที่ขัดกับความเห็นของตนแบบสวนทาง แต่นักเรียนยังคงยืนยันความเชื่อของตน และแสดงเหตุผลกลับไปให้อีกฝ่ายรับรู้ ในระดับที่ 4 คือ การเป็นตัวของตัวเองและวางตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในระดับที่ 4 นี้ ผู้วิจัยยังไม่สังเกตพบจากการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่างนี้

2.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม พบว่าความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนสูงขึ้นว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ซึ่งตรงตามสมมติฐานการวิจัย

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายผลเป็น 2 ขั้นตอน

1. การสร้างและประเมินประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75

ผลการสร้างและประเมินประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน โดยการตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.55$ ,  $S.D = 0.67$ ) และความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.50$ ,  $S.D = 0.61$ ) ซึ่งความเหมาะสมดังกล่าวมีความสืบเนื่องกับเหตุผลสองประการ ดังต่อไปนี้

เหตุผลประการแรก กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมได้ถูกพัฒนาขึ้นมาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา ซึ่งผู้วิจัยได้เริ่มต้นจาก วิเคราะห์หลักการ วัตถุประสงค์ ขอบข่ายการเรียนรู้ แนวการจัดการเรียนรู้ และการวัดประเมินผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้สอดคล้องกับ เนื้อหาของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองตามแนวคิดของ Goleman (1995) อีกทั้งผู้วิจัยยังดำเนินการพัฒนากิจกรรมตามแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553, น.20-23) ซึ่งส่งผลให้การสร้างและพัฒนากิจกรรมเป็นไปอย่างเหมาะสม และทำให้ได้ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจคุณค่า ขั้นที่ 2 ขั้นเลือกอย่างพิจารณา ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า ขั้นที่ 4 ขั้นยืนยันคุณค่า ขั้นที่ 5 ขั้นแสดงออก จากนั้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 5 แผน โดยให้ครอบคลุมการเรียนรู้ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองของ Goleman (1995, pp. 54-72) ตามที่ได้ศึกษามา และเพื่อเป็นการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรม ผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนจำนวน 3 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อปรับปรุงแก้ไขด้านภาษา เวลา สื่อการเรียนรู้ สำหรับการดำเนินกิจกรรม จากนั้นจึงได้นำไปทดลองใช้เป็นที่ 2 กับกลุ่มนักเรียนจำนวน 9 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อทำการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมมีประสิทธิภาพ เท่ากับ 80.90/78.44 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75

เหตุผลประการที่สอง ผู้วิจัยได้ศึกษาและคัดเลือกแนวคิดที่มีความเหมาะสม ในการนำการสร้างกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง นั่นคือ แนวคิดการกระจำงค่านิยม Raths (1966) จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า แนวคิดการกระจำงค่านิยมประกอบด้วย 2 ปัจจัย อันส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ตนเอง ดังนี้ ปัจจัยที่ 1 แนวคิดการกระจำงค่านิยม เป็นแนวคิดที่ส่งเสริมให้บุคคลตอบคำถามเกี่ยวกับตนเองเพื่อให้เกิดการจดจ่อกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่กระตุ้นให้บุคคลสนใจในตัวตน ของ Duval และ Wicklund ผู้นำเสนอทฤษฎีการตระหนักรู้

ตนเอง (Self-Awareness Theory) (Duval & Wicklund, 1972) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า สิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจในตนเอง คือ คำถามเกี่ยวกับตนเอง เช่น ความรู้สึก ความหิว ความเจ็บทางกาย เป็นต้น ปัจจัยที่ 2 แนวคิดการกระจ่างค่านิยม ส่งเสริมให้บุคคลเกิดกระบวนการคิดเพื่อค้นหาและพิจารณาความเป็นตนเองได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับนิยามศัพท์ของ กรมสุขภาพจิต (2541, น.22) ที่ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นความสามารถในการค้นหาตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง และสอดคล้องกับ Banks & Weintraub (2008, p. 58) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองและการตรวจสอบตนเองของผู้มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ที่ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลที่มีต่อกระบวนการคิดของตนเอง เพื่อระบุมุมมอง ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง จากการศึกษาทำให้ผู้วิจัยพบว่าแนวคิดการกระจ่างค่านิยมจะสามารถส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ตนเองได้

2. ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม พบว่าความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนสูงขึ้นว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ทั้งนี้เนื่องมาจาก กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ตนเองได้ และจากการวิเคราะห์ของผู้วิจัยได้ค้นพบความโดดเด่นของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม 3 ประการ ที่ส่งเสริมให้กิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพและช่วยเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในนักเรียนได้

ประการที่ 1 กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยมเป็นกิจกรรมที่ใช้คำถามในการกระตุ้นให้เกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม นั้น มีการใช้คำถามเป็นองค์ประกอบหลักของการดำเนินกิจกรรม ในตลอด 5 ขั้นตอนของการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ใช้คำถามที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนหลายข้อ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการจดจ่อตนเอง สำรวจ พิจารณา และสืบค้นความเป็นไปของตนเอง ในการศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักเรียนได้แสดงความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในด้านต่างๆออกมาหลายระดับ ซึ่งเป็นไปตามที่ Duval & Wicklund (1972) ผู้นำเสนอทฤษฎีการตระหนักรู้ตนเอง ได้กล่าวไว้ว่า คำถามที่เกี่ยวกับตนเองสามารถกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจในตนเองได้ และสอดคล้องกับ Sidney B.Simon ผู้ร่วมเขียนแนวคิดการกระจ่างค่านิยมร่วมกับ Rathes ซึ่งได้ออกแบบกิจกรรมการกระจ่างค่านิยมให้มีการถามคำถามที่หลากหลายในแต่ละขั้นตอน (Sidney B.Simon, 1995, pp. 10-12) นอกจากนี้ประเด็นดังกล่าวได้สอดคล้องกับรายงานวิจัยเรื่องการกระจ่างค่านิยมกับการศึกษา (Value



Clarification In Education) ของ Mary (2016, pp. 43-44) ที่พบว่า การตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับบริบทใกล้ตัวของนักเรียนที่ชัดเจน ไม่ว่าคำถามนั้นจะอยู่ในรูปแบบของใบงาน หรือกิจกรรม หรือการระดมความคิด ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้นักเรียนเกิดการพิจารณาความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมภายในตนเอง และทำให้ผู้สอนสามารถสังเกตเห็นคุณค่าภายในของบุคคลได้จากการตอบคำถามของนักเรียน และสอดคล้องกับ Flavian (2016) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 งานวิจัยนี้ดำเนินการสอนแบบ Mediated Learning Experience ที่เน้นครูเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ โดยการใช้คำถามเพื่อนำการจดจ่อกับสิ่งที่เรียนรู้ และเน้นการพัฒนากระบวนการคิด ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น จากการอภิปรายผลวิจัยในประเด็นนี้สรุปได้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการใช้คำถามที่เกี่ยวข้องกับบริบทผู้เรียน ดังเช่นกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม จะสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองได้มากขึ้นกว่าเดิม

ประการที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยมเป็นกระบวนการที่เน้นการสืบค้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง จึงส่งผลให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น โดยเริ่มจากขั้นตอนที่ 1 ขั้นสำรวจคุณค่า เป็นขั้นที่นักเรียนจะค่อยๆเกิดกระบวนการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัว จากนั้นในขั้นตอนที่ 2-4 จะเป็นขั้นที่ช่วยให้เด็กนักเรียนตีกรอบความคิดได้เฉพาะเจาะจง เพื่อค้นพบคุณค่าภายในของตัวเอง และขั้นสุดท้ายเป็นขั้นที่นำสิ่งที่ได้ค้นพบในตัวเองมาพิจารณา แล้วนำไปสู่การตัดสินใจ ลงมือปฏิบัติ หรือประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในชีวิตประจำวัน ลักษณะกระบวนการคิดที่เป็นระบบเช่นนี้ ได้เสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Hall (1973) ผู้เขียนหนังสือ Value Clarification as Learning Process ที่ได้กล่าวว่ากระบวนการของการกระจำง่าค่านิยม จะส่งเสริมให้เกิดการสืบค้นพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดของตนเองซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจลงมือทำสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองมากขึ้น และมีงานวิจัยบางส่วนที่ความสอดคล้องกับเรื่องนี้ อาทิ งานวิจัยของ Flavian (2016) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน และมีครูเข้าจำนวน 4 คน ได้ดำเนินการสอนแบบ MLE: Mediated Learning Experience ซึ่งเป็นการสอนที่เน้นกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ คล้ายกับกระบวนการการกระจำง่าค่านิยม จากการศึกษาพบว่า เมื่อนักเรียนถูกฝึกฝนให้เกิดการคิดอย่างเป็นระบบจึงส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นในทุกๆด้าน นอกจากนี้ งานวิจัยของ Arif et al. (2019) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการใช้เทคนิคการกระจำง่าค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการให้อภัยผู้อื่น (Value Clarification Technique In Enhancing Forgiveness) ซึ่งพบว่าความสามารถในการให้อภัยผู้อื่นหลังเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน จากการอภิปรายผลวิจัยในประเด็นนี้สรุปได้ว่า กิจกรรมที่เน้นกระบวนการคิดที่เกี่ยวข้องกับตนเองอย่างเป็นระบบ ดังเช่น กิจกรรมการ



เรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความสามารถที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะภายในได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

ประการที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม มีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ตามทฤษฎีของ Erikson (1968) กล่าวไว้ว่าช่วงชีวิตมนุษย์ในชั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent period) อยู่ในช่วงอายุ 12-20 ปี ซึ่งช่วงวัยนี้เป็นวัยแห่งการแสวงหาการเข้าใจตนเอง ดังนั้นจึงเหมาะสมที่กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีช่วงอายุอยู่ที่ 12-15 ปี เป็นช่วงเริ่มแรกที่คุณคนจะเกิดความสนใจและใส่ใจการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สำราญ จุช่วย (2548) ที่ได้พัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองต้องการเลือกสาขาวิชาอาชีพของนักเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) ของโรงเรียนพาณิชย์การตั้งตรงจิตร และพบว่า ผู้เรียนเกิดความสามารถในการรู้จักตนเองต่อการเลือกสาขาวิชาอาชีพสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับณัฐวีร์ นงนุช (2552) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และพบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับวรรณิศา ปลอดโปร่ง (2555) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง จากการอภิปรายผลวิจัยในประเด็นนี้ สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองได้ไม่ยาก เพราะเป็นวัยที่มีความสนใจในตนเองและมีงานวิจัยหลายเรื่องที่ยืนยันความสำเร็จในประเด็นนี้

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

1.1 การนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมไปใช้ ผู้สอนควรทำความเข้าใจลำดับขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม และกิจกรรมในแต่ละขั้นให้ถูกต้องชัดเจน เพื่อจะสามารถจัดการเรียนรู้ได้บรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

1.2 ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม ผู้สอนควรให้อิสระนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินถูกผิด ดีหรือร้าย และพร้อมเคารพทุกความคิดเห็นของนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออก

1.3 กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม ได้จัดให้มีกิจกรรมกลุ่มเกิดขึ้นอยู่ในหลายขั้นตอน เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงออกถึงความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ดังนั้นหากผู้สอนต้องการสังเกตพฤติกรรมและความคิดเห็นของนักเรียนอย่างทั่วถึง ควรให้ผู้ช่วยสอนอีก 1-2 คน ตามที่ผู้สอนเห็นควร เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศและกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม

1.4 ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนสามารถบริหารจัดการเวลาให้มีความเหมาะสมได้ตามดุลพินิจของผู้สอน เพื่อกิจกรรมแต่ละขั้นจะบรรลุจุดประสงค์ตามที่กำหนด

1.5 ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หากผู้สอนพบว่ามึนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ในด้านการอ่านหรือการเขียน ผู้สอนหรือผู้ช่วยสอนควรให้คำอธิบายนักเรียนคนนั้นเพิ่มเติมเป็นการส่วนตัว แต่ไม่ควรทำให้นักเรียนคนนั้นเป็นเป้าสายตาของนักเรียนคนอื่น เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นให้แก่แก่นักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้

1.6 กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม สามารถนำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้ โดยควรปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของโรงเรียน

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะประเด็นที่ควรนำมาศึกษา ดังนี้

2.1 ควรมีการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองควบคู่กับการตระหนักรู้สังคม เพื่อเกิดสมดุลในการตระหนักรู้ตนเองและผู้อื่น เพื่อนักเรียนจะมีทักษะที่เห็นแก่สังคมร่วมด้วย

2.2 ควรมีการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมคุณลักษณะทั้ง 4 ที่เกี่ยวข้องกับฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) การตระหนักรู้สังคม (Social-Awareness) การบริหารจัดการตนเอง (Self-Management) การบริหารจัดการความสัมพันธ์ (Relationship Management)

2.3 ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมในการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นในโลกศตวรรษที่ 21 ในด้านอื่นๆ เช่น ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทักษะการจัดการเวลา ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นต้น

2.4 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ  
กระจำง่า่านนญมกบวธวการจาดกจกรรณนญญ เช่น การจาดการเรยนรูตามแนวคดประสบการณการเรยนรู  
ผ่านสวอกลาง เป็นต้น



## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2557). แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔). สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ Retrieved from <http://www.reo2.moe.go.th/home/images/pdf/EducationPlanBook12MOE-2560-2564.pdf>
- กิตติ กลิ่นหอม. (2564). การจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกระจายค่านิยมผสมผสานแนวคิดระบบคู่สัญญา เพื่อพัฒนาคุณลักษณะความรับผิดชอบต่อนตนเองของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 3 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6(5), 49-62.
- คชาวุธ ชันไชย. (2561). การศึกษาสภาพและแนวทางการบริหารกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 39. ศึกษาศาสตร์สารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2(2), 1-22.
- จิราภรณ์ บุญประเสริฐและคณะ (2550). การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ หน่วยการเรียนรู้เรื่องไฟฟ้า กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (การศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, พิษณุโลก.
- ชวกร จันทร์ทอง. (2555). ภาพการบริหารกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. (ปริญญา มหาบัณฑิต วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, สงขลา.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). การทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 5(1), 5-20.
- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. Retrieved from [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui\\_Cou\\_Psy/Nattavee\\_N.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Nattavee_N.pdf)
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. Retrieved from <http://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/1164>

- นาคยา ปิรันธนานันท์. (2542). บทบาทของทฤษฎีการกระจำงค่านิยมกับการศึกษา In ความรู้คู่คุณธรรม รวมบทความเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม และการศึกษา (น. 167-179). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นาคยา ปิรันธนานันท์. (2542). ความรู้คู่คุณธรรม รวมบทความเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม และการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา กฤษเจริญ. (2550). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว ตามกระบวนการทำค่านิยมให้กระจำง เพื่อพัฒนาการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณวิทยา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สุโขทัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2537). พัฒนาการสอน (Vol. 1). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เผชญิ กิจระการ. (2544). การวิเคราะห์ประสิทธิภาพสื่อและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา (E1/E2). วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 8(1), 30-36.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2544). คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียนสำหรับครู. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เพ็ญภา กุลนภาตลและคณะ. (2562). การพัฒนาทักษะอาชีพและการดำรงชีพ สำหรับการเรียนรู้ศตวรรษที่ 21 ด้วยกระบวนการเชิงจิตวิทยาเสริมสร้างศักยภาพแห่งตน. วารสารวิชาการคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 20(1), 24-27.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2557). คู่มือการจัดระบบการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้. อัญญา: เทียนวัฒนาพรินท์ตั้ง.
- ธมวีร์ พาผล. (2556). การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความมั่นคงทางอารมณ์ เพื่อการบริโภคสื่อและข่าวสารอย่างชาญฉลาดของเยาวชน ในแขวงนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, เชียงใหม่. Retrieved from <http://cmuir.cmru.ac.th/handle/123456789/546>
- รัตน์ะ บัวสนธ์. (2552). การวิจัยและพัฒนาวัตกรรมการศึกษา. กรุงเทพฯ: คำสมัย.
- รัตน์ะ บัวสนธ์. (2558). วิจัยเชิงคุณภาพทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตน์ะ บัวสนธ์. (2562). วิจัยและพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอนหน้า. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 11(2), 1-11.
- เรวัต เงินเย็น. (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 8(18), 183-188.



- วรรณทิพา รอดแรงคำ. (2551). การพัฒนาการคิดของครู ด้วยกิจกรรมทักษะกระบวนการทาง  
วิทยาศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3 ed.). กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- วรรณิศา พลอดโปร่ง. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการ  
เลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
โรฒ ปทุมวัน. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วราภรณ์ ศรีวิโรจน์. (2558). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 1026302 การจัดการเรียนรู้และการ  
จัดการชั้นเรียน. Retrieved from <http://edu.rajabhat.edu/e-media/07.pdf>
- วรินทร์ ไชยกาล. (2557). การพัฒนาสปีดปี้ซี ด้วยทฤษฎีภาระงานสำหรับนักเรียนระดับชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วสิกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวทาง Trotzer ที่มีต่อการ  
ตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7  
จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,  
เชียงใหม่. Retrieved from <http://cmuir.cmu.ac.th/handle/6653943832/15029>
- วัฒนา หงสกุล. (2561). การจัดการเรียนรู้เชิงรุกในยุคไทยแลนด์ 4.0. การประชุมวิชาการเสนอ  
ผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 1, 1(2), 479-486.
- วิจารณ์ พานิช. (2554). เป้าหมายของการศึกษาคือรู้จักตนเอง. Gotoknow. Retrieved from  
<https://www.gotoknow.org/posts/427718>
- วิทวัส ดวงภูมิเมศ, ว. แ. (2560). การจัดการเรียนรู้ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ด้วยการเรียนรู้อย่าง  
กระตือรือร้น. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏพิบูลสงคราม, 11(2), 1-13.
- สมพงษ์ บุญญา. (2555). กิจกรรมการกระจายอำนาจต่อการมีวินัยในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัย  
เกษตรและเทคโนโลยี. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยบูรพา, 7(1), 83-95.
- สมพร โตนวล. (2558). วิธีการกระจายอำนาจ...ทางเลือกสุดท้าย. วารสารการศึกษาไทย, 5(49), 25-30.
- สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน. (2562). 'รู้จักตัวเอง'ทักษะที่เด็กพึงมี Retrieved from  
<https://mgronline.com/qol/detail/9620000082394>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตาม  
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์  
การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2553). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมชนนุสสรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- สำราญ จุช่วย. (2548). การพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง ต่อการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียน โดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารศึกษิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, กรุงเทพฯ.
- Abramowitz, M. W. (1972). Value Clarification in Juior High School. *Educational Leadership*, 29(7), 621-626. Retrieved from <https://www.ascd.org/el/articles/values-clarification-in-junior-high-school>
- Arif, K. B., Riza, J. K., & Pambudi, P. R. (2019). VALUE CLARIFICATION TECHNIQUE IN ENHANCING FORGIVENESS. *Abjadia*, 4(1), 1-11. doi:10.18860/abj.v4i1.6288
- Banks, S., & Weintraub, S. (2008). Self-awareness and self-monitoring of cognitive and behavioral deficits in behavioral variant frontotemporal dementia, primary progressive aphasia and probable Alzheimer's disease. *Brain Cogn.*, 67(1), 58-68. doi:10.1016/j.bandc.2007.11.004
- Delors et al., J. (1996). *Learning: The treasure within - report to UNESCO of the international commission on education for the twenty-first century*. Norwich, England: Stationery Office Books.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Oxford, England: Academic Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: WW Norton.
- Eurich, T. (2018). *Insight: The Power of Self-Awareness in a Self-Deluded World*. London: Pan Macmillan.
- European Union. (2016). *Classification Of Learning Activities (CLA)*. Luxembourg: Publications Office.
- Fitzgibbon, C. T., Morris, L. L., & Fitz-Gibbon, C. T. (1987). *How to design a program evaluation*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Flavian, H. (2016). Towards teaching and beyond: Strengthening education by understanding students' self-awareness development. *Power and education*, 8(1), 88-100. doi:10.1177/1757743815624118

- Fritz, M. R., & Guthrie, K. L. (2017). Values clarification: Essential for leadership learning. In *Journal of Leadership Education* (Vol. 16, Issue 1, pp. 47–63). *Journal of Leadership Education*. <https://doi.org/10.12806/v16/i1/r4>
- Goleman. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. London, England: Bantam Books.
- Goleman. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of education* (Third edition. ed.). New York: New York : McGraw-Hill.
- Green, M. S. (2017). *Know thyself: The value and limits of self-knowledge*. New York : Routledge, [2018]: Routledge.
- Hall, B. (1973). *Value clarification as learning process; a sourcebook of learning theory*: Paulist Press.
- Hay Group. (2002). *Emotional Competence Inventory-V.2* (pp. 27).
- Hay Group. (2005). *Emotional Competence Inventory (ECI)* In D. Steven B. Wolff (Ed.). Retrieved from [https://www.eiconsortium.org/pdf/ECI\\_2\\_0\\_Technical\\_Manual\\_v2.pdf](https://www.eiconsortium.org/pdf/ECI_2_0_Technical_Manual_v2.pdf)
- Kirschenbaum, H. (2013). *Values clarification in counseling and psychotherapy: Practical strategies for individual and group settings*. New York, NY: Oxford University Press.
- Krishnamoorthy, K. (2018). VALUE EDUCATION. Retrieved from [http://162.241.27.72/siteAdmin/dde-admin/uploads/3/PG\\_M.A.\\_Education\\_34833%20VALUE%20EDUCATION.pdf](http://162.241.27.72/siteAdmin/dde-admin/uploads/3/PG_M.A._Education_34833%20VALUE%20EDUCATION.pdf)
- Mary, J. (2016). VALUE CLARIFICATION IN EDUCATION. *National Conference on “Value Education Through Teacher Education”*, 1(2), 42-45. Retrieved from [https://ijarjie.com/AdminUploadPdf/VALUE\\_CLARIFICATION\\_IN\\_EDUCATION\\_c1260.pdf](https://ijarjie.com/AdminUploadPdf/VALUE_CLARIFICATION_IN_EDUCATION_c1260.pdf)
- Peter, S. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. London, England: Basic Books.
- Raths, L.E., Harmin, M., & Simon, S. B. (1966). *Values and teaching: Working with values in the classroom*. Columbus, OH: Charles Merrill.

- Roger, C. R. (1961). *On becoming a person; a therapist's view of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin company.
- Rose, C. (2011). *Self awareness and personal development: Resources for psychotherapists and counsellors* (C. Rose Ed.). London, England: Red Globe Press.
- Sandu, C. M., Pânișoară, G., & Pânișoară, I. O. (2015). Study on the development of self-awareness in teenagers. *Procedia Soc. Behav. Sci.*, 180, 1656-1660.  
doi:10.1016/j.sbspro.2015.05.060
- Scheier, C. (1981). *Attention and Self-Regulation* (C. S. Carver & M. F. Scheier Eds.): Springer My Copy UK.
- Simon, S. B. H. L. W. K. H. (1995). *Values clarification*.
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Eur. J. Psychol.*, 12(4), 645-658.  
doi:10.5964/ejop.v12i4.1178
- Tran, L., Huynh, SV, Dinh, HD, Giang, VT. (2019). IMPROVING THE SELF-AWARENESS CAPACITY OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS BY FORMING A SCHOOL COUNSELING MODEL BASED ON STUDENT CAPACITY DEVELOPMENT ORIENTATION IN VIETNAM. *Problems of Education in the 21st Century*, 77(6). Retrieved from <http://oaji.net/articles/2019/457-1575642480.pdf>
- Tsey, K. (2019). Developing self-awareness as a researcher: The family wellbeing program. In *Working on Wicked Problems* (pp. 27-33). Cham: Springer International Publishing.
- Wasserman, J. (2009). Overview of Learning Activities. *Activity Design Handbook*, 5-8. Retrieved from [http://www.pcrest.com/research/ActivityDesignHandbook\\_072109sm.pdf](http://www.pcrest.com/research/ActivityDesignHandbook_072109sm.pdf)
- World Economic Forum. (2018, 24 Jan 2018). Jack Ma: "Everything we teach should be different from machines." [Video]. *WorldEconomicForum*. Retrieved from [www.youtube.com/watch?v=pa2EMaGPZKc](http://www.youtube.com/watch?v=pa2EMaGPZKc)
- Xiuying, W. (2016). ฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดในโลก สอนวิธีคิด เล่มที่ 1 วิชาชีวิตที่ไม่มีในตำรา [*Harvard's 4:30 A.M. Book 1*] (ชัญญพร จาวะลา, Trans.). กรุงเทพฯ: ปี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด.

Zlotnik, S., & Togli, J. (2018). Measuring adolescent self-awareness and accuracy using a performance-based assessment and parental report. *Front. Public Health*, 6, 15. doi:10.3389/fpubh.2018.00015







ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยนเรศวร

## ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน

1.1 รองศาสตราจารย์ ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน

1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร อังรังโสติสกุล อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน

1.3 ดร.แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.4 อาจารย์เพชร บุญศิริยะ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.5 นางสาวฐิติกาญจน์ มั่นนุช หัวหน้างานแนะแนวประจำโรงเรียนผดุงราษฎร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว

2. แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน

2.1 รองศาสตราจารย์ ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน

2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอื้อมพร หลินเจริญ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล

2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร อังรังโสติสกุล อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน

2.4 ดร.แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2.5 อาจารย์เพชร บุญศิริยะ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้เชี่ยวชาญด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ภาคผนวก ข แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้ใช้สำหรับผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมในองค์ประกอบต่างๆของ  
กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้  
ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 การประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความ  
เหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โปรดระบุข้อความลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 การประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน  
ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ระดับดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด



## ส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

ภาพ 19 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม

กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยมประกอบด้วย 5 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

**ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจคุณค่า** เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะเริ่มต้นสำรวจค่านิยมที่หลากหลาย เช่น บุคลิก นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความสามารถ ความสนใจ เป็นต้น ซึ่งการเลือกหัวข้อการเรียนรู้ควรเป็นตามแนวทางของ Raths คือ เรื่องที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ นั้น ต้องมีความสำคัญต่อนักเรียน เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน มีประเด็นเชื่อมโยงไปเรื่องอื่นๆได้ เป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถควบคุมได้ และมีผลกระทบในหลายแง่มุม ซึ่งผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมหรือตั้งคำถามกับผู้เรียน เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจทำความเข้าใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกอย่างเสรี และบันทึกลงในแผนบันทึกการเรียนรู้ หรือในบางครั้งผู้สอนอาจใช้วิธีสัมภาษณ์รายคน สำหรับนักเรียนที่ขาดความเข้าใจและต้องการอธิบายเพิ่มเติม

**ขั้นที่ 2 ขั้นเลือกอย่างพิจารณา** เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลาทบทวนว่าคำตอบหรือทางเลือกต่างๆของตนนั้นมีข้อใดบ้างที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นตนเองมากกว่าข้ออื่นๆ หรือพิจารณาว่าคำตอบใดที่นักเรียนเห็นคุณค่ามากกว่า ผ่านการตั้งคำถามที่จะช่วยให้นักเรียนพิจารณา และตีกรอบคำตอบให้แคบลงได้ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การทบทวนตามจุดประสงค์ของขั้นนี้ จากนั้นให้นักเรียนบันทึกคำตอบหรือตัวเลือกต่างๆของตนเองในแบบแผนบันทึกการเรียนรู้

**ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า** เป็นขั้นที่ผู้สอนจะตั้งคำถาม เพื่อให้ให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ สามารถกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด ก่อนที่นักเรียนจะเข้ากลุ่มเพื่อแสดงคำตอบกับเพื่อนคนอื่นอย่างมั่นใจ ซึ่งคำถามที่ผู้สอนจะใช้สามารถเป็นได้ทั้งปลายเปิดและปลายปิด หากนักเรียนไม่พอใจหรือไม่มั่นใจในตัวเลือกต่างๆที่ตนมี ให้นักเรียนกลับไปพิจารณาคำตอบจากขั้นก่อนหน้า หรือ ปรึกษาผู้สอน

**ขั้นที่ 4 ขั้นยืนยันคุณค่า** เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดให้นักเรียนได้เข้ากลุ่มย่อย เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึงคำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้าบุคคลอื่น ผ่านการอภิปราย การทำชิ้นงาน การสัมภาษณ์ และ ฯลฯ ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกไม่เกิน 5 คน และการยืนยันในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผยนั้นจะเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเป็นหรือสิ่งที่เลือกแล้ว อีกทั้ง ในการเข้ากลุ่มย่อยนี้จะช่วยฝึกความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอีกด้วย

**ขั้นที่ 5 ขั้นแสดงออก** เป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นในขั้นนี้ผู้สอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม โดยการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติของนักเรียนที่มีต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น



**บทบาทหน้าที่ของผู้สอน-นักเรียน**  
**ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระจำง่าค่านิยม**  
**เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง**

ลำดับชั้น	บทบาทผู้สอน	บทบาทผู้เรียน
<b>ขั้นที่ 1</b> <b>สำรวจคุณค่า</b>	<p>ผู้สอนกระตุ้นความสนใจด้วยกิจกรรมหรือสื่อต่างๆ เพื่อนำเข้าสู่หัวข้อของบทเรียน และตั้งคำถามเพื่อเกิดการเรียนรู้ โดย ในการเลือกหัวข้อการเรียนรู้จะเป็นไปตามแนวทางของ Raths คือ เรื่องที่เรียนรู้นั้น ต้องมีความสำคัญต่อนักเรียน เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันมีประเด็นเชื่อมโยงไปเรื่องอื่นๆได้ เป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถควบคุมได้ และมีผลกระทบในหลายแง่มุม</p> <p>ผู้สอนไม่ตัดสินคำตอบของนักเรียนหรือความเห็นที่นักเรียนเสนอออกมา</p>	<p>นักเรียนร่วมคิด อภิปราย และแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีกับครูและเพื่อนๆ</p> <p>นักเรียนบันทึกคำตอบและตัวเลือกต่างๆจากความเห็นตัวเองอย่างเสรี</p>
<b>ขั้นที่ 2</b> <b>เลือกอย่างพิจารณา</b>	<p>ผู้สอนใช้คำถามหรือกิจกรรมเพื่อช่วยให้ให้นักเรียนได้คิดทบทวนว่าคำตอบหรือทางเลือกต่างๆของตนนั้นมีข้อใดบ้างที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นตัวเองมากกว่าข้ออื่นบ้าง</p>	<p>นักเรียนตรวจสอบ และเปรียบเทียบตัวเลือกต่างๆของตน และหาข้อสรุปว่าตัวเลือกหรือคำตอบใดที่ตรงกับตนเองบ้าง</p> <p>นักเรียนบันทึกคำตอบที่เป็นข้อสรุปของตนเองลงในแผนบันทึกการเรียนรู้</p>
<b>ขั้นที่ 3</b> <b>ตรวจสอบคุณค่า</b>	<p>ผู้สอนจะตั้งคำถาม หรือจัดกิจกรรม ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ จนสามารถกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด</p>	<p>นักเรียนวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่าหาคำตอบที่ตนให้คุณค่าที่สุด</p> <p>นักเรียนบันทึกคำตอบลงในแผนบันทึกการเรียนรู้</p>
<b>ลำดับชั้น</b> <b>ขั้นที่ 4</b> <b>ยืนยันคุณค่า</b>	<p>ผู้สอนจัดให้นักเรียนได้เข้ากลุ่มย่อย เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึงคำตอบหรือ</p>	<p>นักเรียนนำเสนอคำตอบของตนเองให้แก่คนในกลุ่มของตนได้ฟัง</p>

	<p>ทางเลือกของตนผ่านการอภิปรายในกลุ่มย่อยที่มีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 5 คน</p> <p>ผู้สอนสังเกตการตอบสนองของนักเรียนเมื่ออภิปรายกลุ่ม</p>	<p>นักเรียนฝึกรับฟังความเห็นของผู้อื่น</p>
<p><b>ขั้นที่ 5</b></p> <p><b>แสดงออก</b></p>	<p>ผู้สอนยังคงให้นักเรียนอยู่ในกลุ่มย่อยเดิม</p> <p>ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม</p> <p>ผู้สอนสังเกตการตอบสนองของนักเรียนเมื่ออภิปรายกลุ่ม</p>	<p>นักเรียนสังเคราะห์แนวทางการปฏิบัติสำหรับชีวิตประจำวันจากการเรียนรู้ที่ผ่านมา</p> <p>นักเรียนบันทึกคำตอบของตนลงในแผนบันทึกการเรียนรู้</p> <p>นักเรียน นำเสนอคำตอบของตนกับเพื่อนๆในกลุ่ม</p>

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
1	<b>ขั้นสำรวจคุณค่า</b>					
	1.1 กระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะเริ่มต้นสำรวจค่านิยมที่หลากหลาย					
	1.2 เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเสรี					
2	<b>ขั้นพิจารณา</b>					
	2.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลาทบทวนคำตอบหรือทางเลือกต่างๆของตน					
	2.2 คำถามหรือกิจกรรมในขั้นนี้สามารถช่วยให้นักเรียนพิจารณาและตีกรอบคำตอบ สิ่งที่นักเรียนเห็นคุณค่าให้แคบลงได้					
3	<b>ขั้นตรวจสอบคุณค่า</b>					
	3.1 ผู้สอนสามารถตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อคำตอบและตัวเลือกต่างๆ เพื่อกำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตนว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด					
4	<b>ขั้นยืนยันคุณค่า</b>					
	4.1 กิจกรรมกลุ่มย่อยสามารถสนับสนุนให้นักเรียนได้แสดงออกถึงคำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้าบุคคลอื่นได้อย่างมั่นใจ					
	4.2 กิจกรรมกลุ่มย่อยช่วยฝึกความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นได้					
5	<b>ขั้นแสดงออก</b>					
	5.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ตระหนักรู้ผ่านกิจกรรม					
6	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง เน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง					
7	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่าค่านิยม สามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง					



ภาคผนวก ค ผลการพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่า  
 นิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
 ต่อก่อนต้นสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 20 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจาย  
 ค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
 ต่อก่อนต้น สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ					$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
1	<b>ขั้นสำรวจคุณค่า</b>								
	1.1 กระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะเริ่มต้นสำรวจค่านิยม ที่หลากหลาย	5	5	4	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	1.2 เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเสรี	4	5	3	5	5	4.40	0.89	มาก
2	<b>ขั้นพิจารณา</b>								
	2.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวลา ทบทวนคำตอบหรือทางเลือกต่างๆ ของตน	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	2.2 คำถามหรือกิจกรรมในขั้นนี้ สามารถช่วยให้นักเรียนพิจารณาและ ตีกรอบคำตอบ สิ่งที่นักเรียนเห็น คุณค่าให้แคบลงได้	4	5	3	5	5	4.40	0.89	มาก
3	<b>ขั้นตรวจสอบคุณค่า</b>								
	3.1 ผู้สอนสามารถตั้งคำถามเพื่อให้ นักเรียนตรวจสอบความรู้สึกที่มีต่อ คำตอบและตัวเลือกต่างๆ เพื่อ กำหนดคุณค่าให้กับคำตอบของตน ว่าคำตอบใดที่ตนเห็นคุณค่ามากที่สุด	4	5	3	5	5	4.40	0.89	มาก



ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ					$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
		ผู้เชี่ยวชาญ							
		1	2	3	4	5			
4	<b>ชั้นยืนยันทันคุณค่า</b>								
	4.1 กิจกรรมกลุ่มย่อยสามารถ สนับสนุนให้นักเรียนได้แสดงออกถึง คำตอบหรือทางเลือกของตนต่อหน้า บุคคลอื่นได้อย่างมั่นใจ	4	5	3	5	4	4.20	0.84	มาก
	4.2 กิจกรรมกลุ่มย่อยช่วยฝึก ความสามารถในการรับฟังความ คิดเห็นผู้อื่นได้	5	5	3	5	5	4.60	0.89	มากที่สุด
5	<b>ชั้นแสดงออก</b>								
	5.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ทบทวน พร้อมทั้งคิดถึงวิธีการ ตอบสนองต่อสิ่งที่นักเรียนได้ ตระหนักผ่านกิจกรรม	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
6	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำง่าค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ ตระหนักรู้ตนเอง เน้นให้ผู้เรียนได้ เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
7	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำง่าค่านิยมสามารถส่งเสริมให้ ผู้เรียนเกิดความสามารถในการ ตระหนักรู้ตนเอง	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
8	กิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ กระจำง่าค่านิยม มีความเหมาะสมกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
9	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จาก การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	เฉลี่ยรวม	4.33	5	3.58	5	4.83	4.55	0.67	มากที่สุด

ภาคผนวก ง แบบประเมินความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ  
กระจำงค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินความเหมาะสมของแผนประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎี  
การกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้ใช้สำหรับผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมในองค์ประกอบต่างๆของ  
แผนประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถใน  
การตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 การประเมินความเหมาะสมของแผนประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎี  
การกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลง  
ในช่องระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โปรดระบุข้อความลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 การประเมินความเหมาะสมของแผนประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎี  
การกระจำงค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน  
ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ระดับดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
1	<b>สาระสำคัญ</b>					
	1.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
	1.2 สะท้อนความคิดรวบยอดครบถ้วนตามสาระการเรียนรู้					
	1.3 มีความถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย					
2	<b>จุดประสงค์การเรียนรู้</b>					
	2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้					
	2.2 สอดคล้องกับความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง					
	2.3 ระบุพฤติกรรมที่สามารถวัดและประเมินผลได้ชัดเจน					
	2.4 ชัดเจนเข้าใจง่าย					
3	<b>สาระการเรียนรู้</b>					
	3.1 สอดคล้องกับสาระสำคัญ					
	3.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
4	<b>สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน</b>					
	4.1 สอดคล้องกับกระบวนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม					
5	<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>					
	5.1 สอดคล้องถูกต้องตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานปีพุทธศักราช 2551					
6	<b>ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ 21</b>					
	6.1 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม					
7	<b>กระบวนการจัดการเรียนรู้</b>					
	7.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
	7.2 ครอบคลุมเนื้อหาของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง					
	7.3 กิจกรรมไปเป็นตามขั้นตอนของทฤษฎีการกระจายค่านิยม					
	7.4 ได้เสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองให้แก่ผู้เรียน					
	7.5 กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง					
	7.5 ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสม					
	7.6 เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
8	สื่อและแหล่งการเรียนรู้					
	8.1 เหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน					
	8.2 ส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง					
	8.3 ครบถ้วนตามสาระการเรียนรู้					
9	การวัดและประเมินผล					
	9.1 ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้					
	9.2 เครื่องมือที่ใช้วัดสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
	9.3 เกณฑ์การประเมินสอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียน					
	9.4 ประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองได้อย่างครอบคลุม					

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โปรดระบุข้อความลงในช่องว่าง

---



---



---



---



---



---

ภาคผนวก จ แบบประเมินความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการ  
 กระจ่างค่านิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียน  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 21 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎี  
 การกระจ่างค่านิยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น  
 มัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ					$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
<b>1</b>	<b>สาระสำคัญ</b>								
	1.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	5	3	5	5	4.40	0.89	มาก
	1.2 สะท้อนความคิดรวบยอดครบถ้วนตามสาระการเรียนรู้	4	4	3	5	4	4.00	0.71	มาก
	1.3 มีความถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย	4	4	3	5	4	4.00	0.71	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.00</b>	<b>4.33</b>	<b>3.00</b>	<b>5.00</b>	<b>4.33</b>	<b>4.13</b>	<b>0.77</b>	<b>มาก</b>
<b>2</b>	<b>จุดประสงค์การเรียนรู้</b>								
	2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	4	5	3	5	5	4.40	0.89	มาก
	2.2 สอดคล้องกับความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	4	5	3	5	5	4.40	0.89	มาก
	2.3 ระบุพฤติกรรมที่สามารถวัดและประเมินผลได้ชัดเจน	4	4	3	5	5	4.20	0.84	มาก
	2.4 ชัดเจนเข้าใจง่าย	4	4	4	5	5	4.40	0.55	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.00</b>	<b>4.50</b>	<b>3.25</b>	<b>5.00</b>	<b>5.00</b>	<b>4.35</b>	<b>0.79</b>	<b>มาก</b>
<b>3</b>	<b>สาระการเรียนรู้</b>								
	3.1 สอดคล้องกับสาระสำคัญ	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	3.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>5.00</b>	<b>4.50</b>	<b>4.00</b>	<b>5.00</b>	<b>5.00</b>	<b>4.70</b>	<b>0.50</b>	<b>มากที่สุด</b>



ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
		1	2	3	4	5			
<b>4</b>	<b>สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน</b>								
	4.1 สอดคล้องกับกระบวนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่า่านิยม	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
<b>5</b>	<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>								
	5.1 สอดคล้องถูกต้องตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานปีพุทธศักราช 2551	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
<b>6</b>	<b>ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ 21</b>								
	6.1 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำง่า่านิยม	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
<b>7</b>	<b>กระบวนการจัดการเรียนรู้</b>								
	7.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	7.2 ครอบคลุมเนื้อหาของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	7.3 กิจกรรมไปเป็นตามขั้นตอนของทฤษฎีการกระจำง่า่านิยม	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	7.4 ได้เสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองให้แก่ักเรียน	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	7.5 กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	7.6 ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสม	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด

ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ					$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
		ผู้เชี่ยวชาญ							
		1	2	3	4	5			
	7.7 เหมาะสมกับวัยและ ความสามารถของผู้เรียน	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>4.86</b>	<b>4.43</b>	<b>4.43</b>	<b>5.00</b>	<b>5.00</b>	<b>4.74</b>	<b>0.43</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>8</b>	<b>สื่อและแหล่งการเรียนรู้</b>								
	8.1 เหมาะสมกับวัยและ ความสามารถของนักเรียน	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	8.2 ส่งเสริมให้เกิดความสามารถ ในการตระหนักรู้ตนเอง	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	8.3 ครบถ้วนตามสาระการ เรียนรู้	5	4	3	5	4	4.20	0.84	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>5.00</b>	<b>4.67</b>	<b>3.67</b>	<b>5.00</b>	<b>4.67</b>	<b>4.60</b>	<b>0.58</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>9</b>	<b>การวัดและประเมินผล</b>								
	9.1 ครอบคลุมจุดประสงค์การ เรียนรู้	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	9.2 เครื่องมือที่ใช้วัดสอดคล้อง กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	5	3	3	5	5	4.40	0.89	มาก
	9.3 เกณฑ์การประเมิน สอดคล้องกับความสามารถของ ผู้เรียน	5	3	3	5	5	4.40	0.89	มาก
	9.4 ประเมินความสามารถใน การตระหนักรู้ตนเองได้อย่าง ครอบคลุม	5	4	3	5	5	4.40	0.89	มาก
	<b>เฉลี่ย</b>	<b>5.00</b>	<b>3.75</b>	<b>3.50</b>	<b>5.00</b>	<b>5.00</b>	<b>4.45</b>	<b>0.81</b>	<b>มาก</b>
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.69</b>	<b>4.31</b>	<b>3.81</b>	<b>5.00</b>	<b>4.88</b>	<b>4.50</b>	<b>0.61</b>	<b>มาก</b>

ภาคผนวก ฉ แบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินความสอดคล้องของ  
แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้ใช้สำหรับผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 การประเมินความสอดคล้องของข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความสอดคล้อง ตามความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองและโปรดระบุข้อความลงในช่องว่าง

**ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง** หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลสังเกตและไตร่ตรอง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกภายในตนเอง จนนำไปสู่การรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ประเมินความสามารถของตนตามความเป็นจริง และมีความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองจำแนกเป็น 3 ด้านตามแนวความคิดของ Goleman (1995, pp. 54 -72) ดังนี้

**ด้านที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง** คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนได้ว่าเป็นอย่างไร และรับรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ดังนี้  
รับรู้ความรู้สึกตนเอง รับรู้สาเหตุของการเกิดความรู้สึกต่างๆ ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ รู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากอารมณ์ต่างๆ เริ่มตระหนักรู้ถึงค่านิยมของตนและเป้าหมายของตน โดยมีระดับของการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Hay Group ,2005, p.8) ดังนี้

- ระดับ 1      ตระหนักถึงความรู้สึกของตน (Aware of own feelings) คือ รับรู้ได้ว่าตนรู้สึกไปในทิศทางใด เช่น รู้สึกในทางลบหรือบวก ดีหรือแย่
- ระดับ 2      ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ (Aware of triggers) คือ การรับรู้ได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้

- ระดับ 3 เข้าใจผลกระทบของอารมณ์ (Understands implications of on emotion)  
คือ การยอมรับได้ว่าอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นนั้น จะมีผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของตนในลำดับต่อไปอย่างไร
- ระดับ 4 มีความเข้าใจทางอารมณ์ (Has emotional insight) คือ มีความสามารถที่จะนำความคิด ความรู้สึก ค่านิยมภายใน มาช่วยเป็นแนวทางในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ

**ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง** คือ การที่บุคคลรับรู้ ความสามารถ จุดแข็งของตนเอง พร้อมกับรับรู้จุดอ่อน ข้อจำกัดของตนเองด้วย โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ดังนี้ รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งของตน สามารถสะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับการเรียนรู้ของตน เปิดใจรับฟังความคิดเห็นตรงไปตรงมา มุมมองใหม่ การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และการพัฒนาตนเอง สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้ โดยมีระดับของการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Hay Group ,2005, p.8) ดังนี้

- ระดับ 1 ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน (Aware of own strengths and limits) คือ รับรู้ว่าอะไรที่ตนเองทำได้ดี และอะไรที่ตนเองทำไม่ได้
- ระดับ 2 เปิดรับความคิดเห็น (Open to feedback) คือ การยอมรับเสียงสะท้อนกลับที่มาถึงตน และเรียนรู้ที่จะตอบสนองตามประสบการณ์เดิมที่เคยประสบมา
- ระดับ 3 มีอารมณ์ขันในตนเอง (Has a sense of humor about oneself) คือ มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
- ระดับ 4 เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา (Solicits honest Critiques) คือ เปิดใจยอมรับการวิจารณ์อันหลากหลายที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง

**ด้านที่ 3 ความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง** คือ การที่บุคคลตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ดังนี้ สามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงต่อหน้าผู้อื่น กล้าแสดงออกถึงมุมมองที่แตกต่างและเสี่ยงต่อความกดดัน สามารถแสดงจุดยืนของตนเองได้ โดยมีระดับของความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง (Hay Group ,2005, p.8) ดังนี้

- ระดับ 1 มีความมั่นใจในการทำงาน (Is confident in job capability) คือ มีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างให้สำเร็จได้
- ระดับ 2 เชื่อในตนเอง (Believes in oneself) คือ สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อผู้อื่น ไม่สงสัยในตนเอง

- ระดับ 3 มีความมั่นคงในตนเอง (Is Self assured) คือ สามารถยืนหยัดในความคิด ความเห็น การตัดสินใจของตน แม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ที่วันไหน กัดดัน หรือ พบกับความไม่แน่นอน
- ระดับ 4 เป็นตัวของตัวเอง วางตัวในสังคมได้อย่างดี (Has “Presence”) คือ เชื่อมั่นในความสามารถ และการมีตัวตนของตน มีความสามารถในการดำเนินชีวิต ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีมารยาทและมักทำให้ผู้อื่นประทับใจ

**ตอนที่ 1** การประเมินความสอดคล้องของข้อความของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาและแสดงความคิดเห็นสำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข

ข้อความของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ระดับความสอดคล้องตามความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 3 ระดับ คือ

ให้คะแนน	+1	เมื่อแน่ใจว่ามีความสอดคล้อง
ให้คะแนน	0	เมื่อไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้อง
ให้คะแนน	-1	เมื่อแน่ใจว่าไม่มีความสอดคล้อง

หมายเหตุ

1. นักเรียนสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ เนื่องจากว่า บุคคลที่มีระดับของความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความคิดและพฤติกรรมของระดับที่ต่ำกว่าด้วย ซึ่งในการคิดคะแนน จะคิดคะแนนจากคำตอบข้อที่นักเรียนเลือกที่มีระดับสูงกว่า
2. (1)-(4) ที่ปรากฏหลังตัวเลข หมายถึง ระดับ1-4 ของการตระหนักรู้ตนเองในแต่ละด้าน



เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 1 การ ตระหนัก รู้อารมณ์ ตนเอง	<p>1. ฉันตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ในลักษณะดังนี้...</p> <p>ก. ฉันรู้สึกตัวตลอดเวลาในสิ่งที่คิดและรู้สึก(2)</p> <p>ข. ฉันสามารถบอกอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆได้(1)</p> <p>ค. ฉันรู้สึกตัวทันทีเมื่อฉันเริ่มอารมณ์เสีย(3)</p> <p>ง. ก่อนที่ฉันจะแสดงอารมณ์ต่างๆออกไป ฉันมักจะมองดูสถานการณ์รอบตัวก่อน(4)</p>			
	<p>2. เมื่ออารมณ์เสีย....</p> <p>ก. เมื่อฉันรู้ว่าอารมณ์เสีย ฉันจะพยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับคนอื่น (3)</p> <p>ข. ฉันรับรู้ได้ อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์เสีย(2)</p> <p>ค. ฉันคิดและไตร่ตรองถึงผลที่จะตามมา ก่อนจะพูดหรือทำอะไรต่างๆต่างจากนี้(4)</p> <p>ง. ฉันไม่เข้าใจว่าเพราะอะไร ฉันถึงพูดและทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม(1)</p>			
	<p>3. เมื่อฉันตื่นเต้นกับข่าวดีที่จะเกิดขึ้นกับฉันเร็วๆนี้..</p> <p>ก. ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าในใจฉันรู้สึกอย่างไร(1)</p> <p>ข. ฉันเห็นคุณค่าของความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น และรู้ว่าควรจะต้องทำอะไรต่อไป(4)</p> <p>ค. ฉันรับรู้ได้ว่าความรู้สึกตื่นเต้นที่เกิดขึ้นในใจฉันจะทำให้ฉันแสดงออกต่อผู้อื่นอย่างไร(3)</p> <p>ง. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกที่ดี ที่เกิดขึ้นให้ผู้อื่นทราบได้(2)</p>			
	<p>4. เมื่อฉันมีความขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียน...</p> <p>ก. ฉันรู้อารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่กำลังเกิดขึ้นในใจของฉัน(1)</p> <p>ข. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นต้นเหตุของความขัดแย้งนี้ แม้ยังไม่รู้วิธีการแก้ไข(2)</p> <p>ค. ฉันรู้ว่าวิธีรับมือกับความขัดแย้งนี้(4)</p> <p>ง. ฉันรู้ว่าความขัดแย้งนี้จะส่งผลต่อคนอื่น(3)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 1 การ ตระหนัก รู้อารมณ์ ตนเอง	<p>5. เมื่อมีเพื่อนเข้าใจฉันผิด...</p> <p>ก. ฉันอาจรู้สึกโกรธ เสียใจ ผิดหวัง หรืออาจรู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง (1)</p> <p>ข. ฉันรู้ว่าฉันอาจแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมต่อเพื่อนคนนั้นไม่เหมือนเดิม(3)</p> <p>ค. ฉันมองหาวิธีการที่จะแก้ไขให้ความเข้าใจผิดนี้ถูกต้องอีกครั้ง(4)</p> <p>ง. ฉันจะพยายามหาสาเหตุของความเข้าใจผิดนี้(2)</p>			
	<p>6.เมื่อฉันแสดงอาการไม่พอใจใส่พ่อแม่..</p> <p>ก. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันไม่สามารถเก็บอาการไม่พอใจนั้นไว้ได้ (2)</p> <p>ข. ฉันกำลังพยายามหาทางแก้ไขให้เหมาะสมกับสถานการณ์นี้ (4)</p> <p>ค. ฉันรับรู้พฤติกรรมของฉันที่แสดงออกนั้น จะส่งผลตัวฉันและพ่อแม่ต่อไปอย่างไร(3)</p> <p>ง. ฉันคิดว่าเป็นความจริงใจที่แสดงออกอารมณ์ออกไปแบบนั้น (1)</p>			
	<p>7.เมื่อฉันบอกรักพ่อและแม่ ทั้งๆที่ปกติแล้วฉันไม่ค่อยพูดแบบนี้</p> <p>ก. ฉันรู้สึกอยากพูดสิ่งดีๆให้พ่อแม่บ้างเท่านั้น(1)</p> <p>ข. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ฉันทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ(2)</p> <p>ค. ฉันพอจะคาดการณ์ได้ว่า การบอกรักครั้งนี้จะส่งผลอย่างไรบ้างต่อตัวฉันและพ่อแม่(3)</p> <p>ง. จากการแสดงออกต่อพ่อแม่ครั้งนี้ทำให้ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรต่อไป(4)</p>			
	<p>8. เมื่อฉันดีใจเพราะชนะจากการแข่งขัน เช่น การแข่งกีฬา ประกวดผลงานศิลปะ</p> <p>ก. ฉันสามารถแสดงความรู้สึก ณ เวลานั้น ให้ผู้อื่นทราบได้(1)</p> <p>ข. ฉันรู้ตัวว่า เมื่อฉันดีใจมากๆ ฉันจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติด้วย(3)</p> <p>ค. จากประสบการณ์นี้จะทำให้ฉัน พัฒนาตนเองต่อไป(4)</p> <p>ง. ฉันสามารถบอกความรู้สึกได้อย่างระเอียด และเหตุผลที่รู้สึกเช่นนั้น(2)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 1 การ ตระหนัก รู้อารมณ์ ตนเอง	<p>9. เมื่อฉันหน้าเศร้าเพราะโดนครูตำหนิ เพื่อนสนิทจึงเข้ามาถามว่า “เป็นอะไรเธอ?” ในเวลาเช่นนี้ ฉันคิดว่า ..</p> <p>ก. ฉันจะพยายามหาเหตุผลที่ถูกตำหนิ(2)</p> <p>ข. ในใจฉันมีอารมณ์หลากหลายที่เกิดขึ้น(1)</p> <p>ค. จากเหตุการณ์นี้ ฉันจะตัดสินใจทำบางสิ่งที่ทำให้ฉันและเพื่อนรู้สึกดีขึ้น(4)</p> <p>ง. ฉันรับรู้เมื่อฉันเศร้า ฉันจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมผิดไปจากปกติ(3)</p>			
	<p>10. (สมมติว่า) เพื่อนๆชอบแฉวฉันเรื่องรูปร่างอยู่บ่อยๆ ฉันไม่ชอบแต่ก็ไม่ได้พูดอะไร จนวันหนึ่งฉันทนไม่ไหวอีกต่อไป จึงต้องเดินหนีออกมา ในเวลานั้นในใจฉันจะคิดว่า.</p> <p>ก. ฉันเกิดความรู้สึกไม่ดีในใจ จนไม่อยากอยู่ตรงนั้นต่อ(1)</p> <p>ข. ฉันคิดว่าการลุกออกมาจะเป็นที่ฉันจะสงบอารมณ์ได้(3)</p> <p>ค. แม้ฉันจะรู้ว่าเพื่อนไม่ได้พูดจริงจัง แต่ว่าคำพูดที่พูดบ่อยพวกนั้นทำให้ฉันรู้สึกแย่ (2)</p> <p>ง. จากเรื่องนี้ ฉันคิดว่าฉันคงทนต่อไปไม่ได้ เพราะฉันไม่ชอบคำพูดเช่นนั้น และฉันจะหาทางแก้ไข(4)</p>			
	<p>11. เมื่อมีคนพยายามพูดเปรียบเทียบฉันกับคนอื่น แล้วบอกว่าฉันไม่เก่งเท่าคนๆนั้น ฉันจึงพูดเสียงแข็งกับคนๆนั้นไปว่า “ฉันไม่ชอบนะที่เธอชอบพูดแบบนี้” ในเวลานั้นในใจฉันจะคิดว่า..</p> <p>ก. ฉันรับรู้ได้ว่าช่วงเวลานั้นมีความรู้สึกไม่พอใจในหลายอย่าง (1)</p> <p>ข. ฉันไม่ชอบถูกเปรียบเทียบ ดังนั้นฉันจะหาทางแก้ไข(4)</p> <p>ค. ฉันรับรู้ที่ฉันพูดออกไปนั้นเพราะฉันรู้สึกไม่ชอบคำพูดแบบนี้จริงๆ (3)</p> <p>ง. ฉันรับรู้ได้ว่า การถูกเปรียบเทียบนั้น ทำให้ฉันรู้สึกไม่ชอบ (2)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 1 การ ตระหนัก รู้อารมณ์ ตนเอง	<p>12. เมื่อมีคนพูดกับฉันว่า “เธอเป็นคนไม่เอาไหน ทำอะไรก็ไม่ได้ เรื่อง” สิ่งที่จะฉันจะรับรู้ได้จากสถานการณ์นี้คือ...</p> <p>ก. ฉันรับรู้ว่าคุณรู้สึกที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้ฉันมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป (3)</p> <p>ข. ฉันรับรู้ว่าคุณรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นในใจ(1)</p> <p>ค. ฉันรู้ว่าอะไรที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่ดี(2)</p> <p>ง. ฉันรู้ว่า จากเหตุการณ์นี้ ฉันจะจัดการตนเองได้อย่างไร(4)</p>			
	<p>13. เมื่อฉันไม่สามารถทำตามความตั้งใจที่เคยตั้งไว้ได้ จึงเก็บตัว ร้องไห้อยู่ยาวนาน ในสถานการณ์แบบนี้ฉันจะคิดหรือรู้สึกที่...</p> <p>ก. ฉันรับรู้ได้ว่าผลไม่ตรงกับฉัน หลังจากที่ฉันได้เก็บตัวและ ร้องไห้เป็นเวลานาน(3)</p> <p>ข. ฉันตระหนักดีว่า การทำตามความตั้งใจไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึกแย่ จริงๆ(2)</p> <p>ค. รู้สึกเสียใจ ผิดหวัง และอารมณ์แค้นค้างอยู่ในใจ(1)</p> <p>ง. เมื่อฉันรับรู้ว่าคุณรู้สึกเสียใจของตนเองแล้ว ทำให้ฉันรู้ว่าควรจัดการกับตัวเองอย่างไร (4)</p>			
	<p>14. เมื่อฉันมีอาการกระวนกระวาย เดินวนไปมา อยู่ไม่สุข</p> <p>ก.ฉันรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ฉันกระวนกระวาย แต่ยังไม่รู้ว่าต้องจัดการอย่างไร(2)</p> <p>ข.ฉันไม่แน่ใจว่าอะไรเป็นสาเหตุ แต่ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกมากมายในใจ(1)</p> <p>ค. ฉันรู้วิธีจัดการกับต้นเหตุที่ทำให้ฉันเกิดความกระวนกระวายนี้(4)</p> <p>ง. ฉันรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นตามมา เมื่อฉันยังไม่สามารถหยุดความกระวนกระวายนี้ได้(3)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 2 การ ประเมิน ตนเอง ตามจริง	<p>15. เมื่อฉันตั้งใจทำชิ้นงานในวิชาศิลปะมากแต่กลับได้คะแนนน้อยและมีความเห็นของครูเขียนกลับมาหลายข้อ</p> <p>ก. ถึงจะได้คะแนนน้อยแต่ฉันก็ภูมิใจในสิ่งที่ได้ตั้งใจชิ้นงานนั้นสุดความสามารถแล้ว(3)</p> <p>ข. ฉันยอมรับความคิดเห็นของครูที่มีต่อชิ้นงานของฉัน(2)</p> <p>ค. ฉันคิดว่าถ้ามีงานในครั้งต่อไป ฉันจะตั้งใจทำตามที่ครูแนะนำมากขึ้น(4)</p> <p>ง. ฉันคิดว่าฉันอาจไม่ถนัดในการทำงานศิลปะ(1)</p>			
	<p>16. เมื่อเพื่อนทำบางสิ่งที่ไม่เหมาะสม ฉันเลยพูดเตือนเพื่อนไป แต่เพื่อนกลับบอกกับฉันว่า</p> <p>“ฉันรู้สึกแย่นะ ที่วันนั้นเธอว่าฉันแรงๆ” ฉันจะบอกเพื่อนว่า..</p> <p>ก. “ฉันขอโทษนะ ที่ฉันว่าเธอแรงๆไปแบบนี้”(2)</p> <p>ข. “ฉันเป็นคนตรงๆนะ ฉันเลยพูดแบบนุ่มนวลไม่ค่อยเก่ง (1)</p> <p>ค. “ที่ฉันว่าเธอก็เพราะฉันหวังดีกับเธอจริงๆนะ ขอโทษนะ”(3)</p> <p>ง. “ขอโทษที่ทำให้เธอรู้สึกแย่ ฉันหวังดีกับเธอ คราวหน้าฉันจะพยายามพูดดีๆ”(4)</p>			
	<p>17. เมื่อฉันและเพื่อนๆนัดกันไปเที่ยว ฉันแต่งชุดตัวโปรดที่ฉันชอบ แต่เพื่อนๆกลับบอกว่า “เธอแต่งตัวอะไรของเธอเนอะ ดูไม่เหมาะกับเธอเลย” ฉันจะบอกเพื่อนๆว่า ....</p> <p>ก. “เอ้าจริงหรือไม่เหมาะกับฉันหรือ ฉันเห็นว่าแฟชั่นนี้กำลังมาแรงก็เลยอยากลองแต่งดูบ้าง”(3)</p> <p>ข. “สงสัยฉันจะเป็นคนแต่งตัวไม่ค่อยเป็นนะ ชอบอะไรฉันก็ใส่แบบนี้เลย ” (1)</p> <p>ค. “พวกเธอคิดว่ามันไม่เหมาะกับฉันจริงหรือ.. แล้วฉันควรแต่งตัวยังไงดี ช่วยแนะนำหน่อย”(4)</p> <p>ง. “ชุดนี้มันไม่เหมาะกับฉันจริงๆหรือ ฉันไม่รู้เลย ชอบใจที่บอกฉันนะ”(2)</p>			



เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 2 การ ประเมิน ตนเอง ตามจริง	<p>18.เมื่อคุณครูและเพื่อนชมฉันว่า ฉันทำบางสิ่งได้ดี อยู่บ่อยๆ..</p> <p>ก. ฉันจะกล่าวขอบคุณกับทุกคนที่มองเห็นความสามารถของฉัน (2)</p> <p>ข. ฉันจะยอมรับคำชมนั้นและพยายามพัฒนาความสามารถในด้านนั้นเพิ่มมากขึ้น(4)</p> <p>ค. ฉันรู้สึกดีใจในสิ่งที่ตนเองทำสิ่งนั้นได้ดี (1)</p> <p>ง. ฉันภูมิใจในตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถนั้นของตน(3)</p>			
	<p>19. เมื่อพ่อแม่บอกว่า “อาหารที่ลูกทำเมื่อวานใช้ได้เลยนะ แต่ขอลดเค็มอีกนิดนะ ” ..</p> <p>ก. ฉันรู้ได้ทันทีว่าฉันสามารถทำอาหารได้ดี(1)</p> <p>ข. ฉันจะปรับปรุงการทำอาหารตามที่พ่อแม่บอก(2)</p> <p>ค. ฉันมีความภูมิใจในสิ่งที่ทำได้ และคิดว่าฉันน่าจะเอาดีทางการทำอาหารต่อไป(3)</p> <p>ง. ฉันจะถามพ่อแม่เพิ่มเติมว่า ครั้งต่อไปอยากให้ฉันปรับปรุงอะไรอีก เพื่อฉันจะทำอาหารได้ดีขึ้น(4)</p>			
	<p>20. เมื่อฉันพบว่า ฉันพูดภาษาอังกฤษไม่ค่อยได้เลย...</p> <p>ก. แม้ว่าฉันจะไม่เก่งการพูดแต่การฟังก็พอได้(3)</p> <p>ข. ฉันจะขอให้คนที่เก่งกว่ามาสอนฉัน(2)</p> <p>ค. ฉันยอมรับว่านี่เป็นจุดอ่อนของฉัน(1)</p> <p>ง. ฉันจะลองฝึกพูดกับคุณครู แม้ฉันอาจจะพูดไม่เก่ง แต่ก็น่าจะสามารถพัฒนาขึ้นได้ (4)</p>			
	<p>21. เมื่อฉันพบว่า ฉันวาดรูปได้ค่อนข้างดี..</p> <p>ก. ฉันจะไปถามคนอื่นว่ารูปที่วาดสวยจริงอย่างที่ฉันคิดหรือไม่(2)</p> <p>ข. ฉันดีใจที่รู้ว่าฉันทำสิ่งนี้ได้ดี(1)</p> <p>ค. ฉันจะให้คนอื่นดูรูปที่ฉันวาดบ่อย เพื่อฉันจะได้รับคำแนะนำที่หลากหลายและปรับปรุงได้(4)</p> <p>ง. ฉันภูมิใจที่พบว่าด้วยตัวเองวาดรูปได้ดี ฉันน่าจะสนุกกับมันได้ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เก่งมากก็ตาม(3)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 2 การ ประเมิน ตนเอง ตามจริง	<p>22. เมื่อพยายามจะตกแต่งพาวเวอร์พอยต์ให้สวยหลายครั้ง แต่ผลที่ออกมายังไม่ค่อยดีนัก ฉันจะ..</p> <p>ก. ฉันคิดว่าฉันคงไม่มีความถนัดในการออกแบบ(1)</p> <p>ข. ฉันคิดว่าถึงฉันจะตกแต่งได้ไม่สวยนัก แต่ก็ใช้สีได้สร้างสรรค์(3)</p> <p>ค. ฉันจะลองถามคนที่ทำเก่งๆดูว่าควรทำยังไง(2)</p> <p>ง. ฉันจะลองให้เพื่อนหลายๆคนช่วยคอมเมนต์ดู แล้วนำมาปรับปรุงเท่าที่จะทำได้(4)</p>			
	<p>23. เมื่อฉันลงรูปถ่ายตนเองในเฟสบุ๊กแล้วมีคนคอมเมนต์ว่า “มูมนี่ดูแก่มาก” ฉันจะคิดว่า</p> <p>ก. ฉันคิดว่า “หน้าแก่ก็ตีสะ ดูน่าเชื่อถือตีสะ”(3)</p> <p>ข. ฉันคิดว่า “ไม่เป็นไรหรอกคนเรามองไม่เหมือนกัน”(2)</p> <p>ค. ฉันคิดว่า “ฉันอาจจะเป็นคนหน้าแก่จริงๆอย่างที่เขายก” (1)</p> <p>ง. ฉันคิดว่า “มันก็อาจเป็นอย่างที่เขายกนะ แต่ก็เป็นไร ครั้งหน้าถ่ายรูปมูมอื่นดีกว่า”(4)</p>			
	<p>24. เมื่อฉันได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง เพื่อนๆส่วนใหญ่และคุณครูก็เห็นด้วย แต่ฉันไม่เคยถูกเลือกให้เป็นมาก่อน ฉันคิดว่า..</p> <p>ก. ฉันคิดว่า คุณครูและเพื่อนๆคงเห็นว่าฉันสามารถทำได้ (1)</p> <p>ข. ฉันจะปรึกษาครูและขอคำแนะนำ และให้คนที่เคยเป็นหัวหน้ามาก่อนช่วยแนะนำงานให้ฉัน(4)</p> <p>ค. ฉันคิดว่าเป็นโอกาสที่ดี เพราะฉันจะได้ทำบทบาทใหม่ (3)</p> <p>ง. ฉันจะถามครูและเพื่อนว่า อะไรเป็นเหตุที่เลือกฉันเป็นหัวหน้า(2)</p>			
	<p>25. เมื่อคนในครอบครัวและเพื่อนสนิทบอกฉันว่า ฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจคนรอบข้างเลย สิ่งนี้ทำให้ฉันคิดว่า.</p> <p>ก. เรื่องนี้คงเป็นจุดอ่อนที่ฉันยังไม่สามารถแก้ไขได้(1)</p> <p>ข. ฉันว่าการจذبตัวเองมีข้อดีหลายอย่าง ถึงแม้ว่าคนอื่นอาจจะเข้าใจฉันผิดไปบ้างก็ตาม(3)</p> <p>ค. ฉันยอมรับนะว่าฉันจذبกับตัวเองมากกว่าคนอื่นๆ(2)</p> <p>ง. ฉันจะถามคนที่ใกล้ชิดฉันว่า ทำไมเขาจึงคิดว่าฉันไม่สนใจพวกเขา เพื่อฉันจะปรับปรุงตัว(4)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 2 การ ประเมิน ตนเอง ตามจริง	<p>26. เมื่อมีคนบอกว่า “ฉันเป็นคนพูดเสียงดังเกินไป” ฉันคิดว่า..</p> <p>ก. เสียงฉันเป็นแบบนี้มานานแล้วนะ(1)</p> <p>ข. ฉันคิดว่าพูดเสียงดังก็ดีนะ คนอื่นจะได้ยินชัดเจน แต่ก็คงมีบาง คนไม่ค่อยชอบเสียงดังๆอยู่บ้าง(3)</p> <p>ค. ฉันยอมรับนะว่าเป็นคนพูดเสียงดังจริงๆ(2)</p> <p>ง. ฉันอยากถามเพื่อนๆดูว่า ฉันมักเสียงดังเกินไปอย่างไร ฉันจะได้ ลองปรับตัวได้ถูกต้อง(4)</p>			
	<p>27. (สมมติว่า) มีหลายคนบอกว่าฉันทำกราฟฟิคต่างๆใน คอมพิวเตอร์ได้ดี ฉันจะคิดว่า..</p> <p>ก. ฉันยอมรับว่าฉันมีทักษะที่ดีและจะฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง(2)</p> <p>ข. ฉันรู้ว่า สิ่งนี้เป็นความสามารถพิเศษของฉัน(1)</p> <p>ค. ฉันอยากพัฒนาทักษะนี้มากขึ้นโดยฝึกฝนกับด้วยตนเองและ เปิดให้คนอื่น ๆ ได้วิจารณ์ผลงานของฉัน(4)</p> <p>ง. ฉันคิดว่าทักษะนี้จะเป็นประโยชน์ต่อฉันในอนาคต และอาจ สามารถเป็นอาชีพในอนาคตได้(3)</p>			
	<p>28. เมื่อฉันนำเสนอเรียงความเรื่องอาชีพฝันของฉันหน้าห้องเรียน จบ มีบางคนเข้ามาบอกฉันว่า “เธอฝันกลางวันไปหรือเปล่า เธอ เป็นแบบนี้ไม่ได้หรอก” ฉันจะรู้สึกที่ว่า...</p> <p>ก. ฉันจะถามคนนั้นว่า ทำไมเขาถึงคิดกับฉันแบบนี้กับฉัน(2)</p> <p>ข. ฉันรู้ว่าวันนี้ฉันยังไม่เก่งในหลายเรื่อง แต่นั่นก็เป็นความใฝ่ฝัน ของฉัน(1)</p> <p>ค. ฉันจะถามคนๆนั้นว่า ฉันต้องปรับปรุงตัวอย่างไร ถึงจะ สามารถได้เป็นอาชีพที่ฝัน(4)</p> <p>ง. ฉันคิดว่าเรียงความที่ฉันอ่านเป็นเรื่องของอนาคต ไม่มีใครรู้ได้ เพราะฉะนั้น ฉันจึงไม่คิดมาก(3)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 3 การมี ความ มั่นใจใน ตนเอง	<p>29. เมื่อครูให้ฉันบอกวิธีการปรับปรุงการแสดงอารมณ์ความรู้สึก ของตนเอง..</p> <p>ก. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถปรับปรุงตนเองตามวิธีการที่ฉันคิดได้(3)</p> <p>ข. ฉันสามารถอธิบายวิธีการปรับปรุงตนเองต่อหน้าผู้อื่นได้(2)</p> <p>ค. ฉันสามารถคิดหาวิธีการปรับปรุงตนบางอย่างได้ แต่ยังไม่แน่ใจ ว่าจะสามารถทำได้ทั้งหมด(1)</p> <p>ง. ฉันเชื่อว่าแนวทางปฏิบัติตัวของฉันสามารถเป็นแนวทางให้แก่ คนอื่นๆได้(4)</p>			
	<p>30.เมื่อต้องวางแผนพัฒนาตนเองด้านอารมณ์..</p> <p>ก. ฉันมั่นใจว่าการวางแผนของฉันสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและ เหมาะสม (4)</p> <p>ข. ฉันสามารถวางแผนพัฒนาตนเองได้ และกล้าที่จะแสดงแผนนี้ กับผู้อื่น (2)</p> <p>ค.ฉันมั่นใจในการทำตามแผนของฉัน แม้อาจมีบางคนไม่เห็นด้วย ก็ตาม (3)</p> <p>ง. ฉันคิดว่าฉันสามารถวางแผนพัฒนาตนเองได้ ถึงแม้ว่าฉันอาจ ไม่มั่นใจในการลงมือทำ (1)</p>			
	<p>31. เมื่อความคิดเห็นของฉันแตกต่างจากเพื่อนๆในกลุ่ม</p> <p>ก. ฉันจะลองปรับเปลี่ยนความคิดของฉันให้ใกล้เคียงกับเพื่อนๆ (1)</p> <p>ข. ฉันคิดว่าความคิดของฉันคือตัวตนของฉัน ที่คนอื่นๆไม่สามารถ เปลี่ยนได้ (3)</p> <p>ค. ฉันจะหาวิธีอธิบายความเห็นของฉันให้เพื่อนได้เข้าใจมากขึ้น (2)</p> <p>ง. ฉันมั่นใจในความคิดเห็นของตนเอง และหาทางทำให้คนอื่น เชื่อในความคิดของฉัน(4)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 3 การมี ความ มั่นใจใน ตนเอง	<p>32. เมื่อพ่อแม่ บอกกับฉันว่าฉันควรลดน้ำหนัก เพราะฉันดูอ้วนเกินไป แต่ในความคิดของฉัน ฉันกลับคิดว่าฉันไม่ได้อ้วน ร่างกายกำลังพอดี สมส่วน จากเหตุการณ์นี้ ฉันคิดว่า...</p> <p>ก. ฉันจะชี้แจงให้พ่อแม่ รับรู้ว่าฉันไม่ได้อ้วนอย่างที่ท่านคิด(3)</p> <p>ข. ฉันจะลองลดน้ำหนักดู เพราะมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก(1)</p> <p>ค. ฉันจะบอกพ่อแม่ว่า ฉันคิดว่าตัวเองไม่ได้อ้วน(2)</p> <p>ง. ฉันจะขอบคุณที่ท่านเป็นห่วง และลองหาเหตุผลมาอธิบายกับท่านว่าทำไมฉันจึงคิดว่าตัวเองไม่อ้วน(4)</p>			
	<p>33. ในการทำงานกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มได้มอบหมายให้ฉันทำงานที่ฉันทำไม่ได้ ซึ่งฉันรู้ว่าหากงานออกมาไม่ดีจะมีผลต่อคะแนนกลุ่มแน่ๆ ฉันจะ..</p> <p>ก. ฉันจะบอกหัวหน้ากลุ่มให้รู้ว่าฉันทำไม่ได้ และก็ให้เขาเป็นคนตัดสินใจ(2)</p> <p>ข. ถึงแม้ฉันจะรู้ว่าฉันทำไม่ได้ แต่จะลองทำไปก่อน โดยไม่บอกให้เพื่อนรู้(1)</p> <p>ค. ฉันบอกเพื่อนว่าฉันไม่ถนัดงานนี้และลองสลับหน้าที่กับเพื่อนคนอื่นๆดู(4)</p> <p>ง. ฉันรู้ว่าฉันน่าจะทำงานออกมาได้ไม่ดี ดังนั้นฉันจะพยายามปฏิเสธเพื่อนๆให้ถึงที่สุด (3)</p>			
	<p>34. เมื่อต้องทำโครงการวิทยาศาสตร์ร่วมกับเพื่อนๆ ฉันคิดว่าฉันมีไอเดียที่น่าสนใจและแปลกใหม่ แต่เพื่อนๆส่วนใหญ่ได้ลงความเห็นว่าจะทำบางอย่างไปแล้ว ฉันจะ...</p> <p>ก. ฉันจะเสนอไอเดียของฉันให้เพื่อนๆรู้ แล้วให้เพื่อนตัดสินใจกันดูอีกครั้ง(2)</p> <p>ข. ฉันจะยังไม่เสนอไอเดียตอนนี้ และทำตามเสียงส่วนใหญ่ไปก่อน(1)</p> <p>ค. ฉันจะพยายามโน้มน้าวให้เพื่อนๆรู้ว่าไอเดียนี้ดีจริงๆ (3)</p> <p>ง. ฉันจะพยายามอธิบายให้เพื่อนๆเข้าใจว่า ไอเดียนี้ที่น่าสนใจอย่างไรแล้วให้กำลังใจเพื่อนๆว่ามันไม่ยากอย่างที่คิด(4)</p>			



เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 3 การมี ความ มั่นใจใน ตนเอง	<p>35. เมื่อฉันได้เป็นตัวแทนห้องที่ครูส่งไปทำงานร่วมกับรุ่นพี่หลายคนในช่วงกีฬา แต่ฉันได้ยินรุ่นพี่บางคนบอกว่า ฉันเป็นแค่รุ่นน้องน่าจะช่วยอะไรไม่ค่อยได้ ในเหตุการณ์เช่นนี้ ฉันคิดว่า...</p> <p>ก. ฉันคิดว่า ฉันน่าจะพอทำได้ อย่างน้อยก็ทำตามที่พี่เขาบอก (1)</p> <p>ข. ฉันคิดว่า ฉันจะพยายามนำเสนอไอเดียให้รุ่นพี่ได้ฟัง ถึงฉันจะเป็นรุ่นน้องก็ตาม(3)</p> <p>ค. ฉันคิดว่า ถ้ารุ่นพี่ให้งานฉันทำ ฉันจะทำให้ดีที่สุด และพยายามขอคำปรึกษาจากพี่ๆเสมอ(4)</p> <p>ง. ฉันคิดว่า ฉันจะพูดให้รุ่นพี่มั่นใจว่าฉันช่วยงานพวกเขาได้(2)</p>			
	<p>36. เมื่อคุณครูส่งฉันให้เป็นตัวแทนโรงเรียนในการแข่งขันวันวิชาการ แต่เพื่อนบางกลุ่มไม่เห็นด้วย เพราะคิดว่าฉันไม่มีความสามารถมากเท่ากับเพื่อนอีกคนหนึ่งที่ไม่ถูกเลือก ในเหตุการณ์นี้ ฉันคิดว่า</p> <p>ก. ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถที่จะสร้างผลงานดีๆออกมาได้ (2)</p> <p>ข. ฉันจะทำให้เต็มที่ เท่าที่จะทำได้(1)</p> <p>ค. ฉันยังคงมั่นใจว่าฉันทำได้ แต่ว่าจะลองเสนอชื่อเพื่อนอีกคนให้คุณครูลองพิจารณาดูอีกครั้ง (4)</p> <p>ง. ฉันจะบอกเพื่อนๆที่ไม่เห็นด้วยว่า “ฉันจะทำให้ดีที่สุดนะ”(3)</p>			
	<p>37. เมื่อครูภาษาไทยสอบการโต้วาที และฉันต้องออกไปโต้วาทีหน้าห้อง ฉันจะ..</p> <p>ก. เมื่อเป็นการสอบ ฉันก็ต้องพยายามทำให้ผ่านให้ได้ แม้จะไม่ค่อยถนัดก็ตาม(1)</p> <p>ข. ฉันคิดว่าฉันจะสามารถได้คะแนนที่ดี ในการโต้วาทีครั้งนี้ เพราะฉันรู้ว่าจะต้องเตรียมตัวที่จะพูดอย่างไร(4)</p> <p>ค. ฉันคิดว่าฉันสามารถตอบโต้ประเด็นต่างๆที่อีกฝ่ายหนึ่งคัดค้านมาได้(3)</p> <p>ง. ฉันคิดว่าการแสดงความคิดเห็นในการโต้วาทีไม่ใช่เรื่องน่ากลัวสำหรับฉัน(2)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 3 การมี ความ มั่นใจใน ตนเอง	<p>38. เมื่อพ่อแม่หรือคนในครอบครัวบอกฉันว่า “เธอไม่ต้องเรียนสายศิลป์นะ เรียนต่อในสายวิทย์ดีกว่านะ” แต่จริงๆแล้วฉันชอบสายศิลป์ภาษามากกว่า ฉันจะ...</p> <p>ก. ฉันจะลองค่อยๆอธิบายกับพ่อแม่บ่อยๆ เพราะอยากให้พ่อแม่เห็นข้อดีในการเรียนศิลป์ที่ฉันชอบมากกว่า(4)</p> <p>ข. ฉันจะบอกว่า ฉันชอบสายศิลป์มากกว่าและจะตัดสินใจเรียนสายนี้ ถึงพ่อแม่ไม่เห็นด้วยก็ตาม (3)</p> <p>ค. ฉันตอบไปว่า จริงๆฉันชอบเรียนสายศิลป์ภาษามากกว่า(2)</p> <p>ง. ฉันคงคิดในใจว่า ถึงไม่ชอบแต่ก็น่าจะพอเรียนได้(1)</p>			
	<p>39. ในการประชุมห้องเรียน ครูให้ทุกคนในห้องปรึกษากันว่าจะทำการแสดงอะไรในวันวิชาการของโรงเรียน และฉันก็มีไอเดียบางอย่างอยู่ในใจ ซึ่งไม่เหมือนกับสิ่งที่คนส่วนใหญ่อยากจะทำ ในสถานการณ์นี้ฉันจะ..</p> <p>ก. ฉันจะพยายามอธิบาย และชี้แจงให้เพื่อนๆเห็นว่าไอเดียนี้มีจุดเด่นน่าสนใจอย่างไร(3)</p> <p>ข. ฉันจะลองเสนอไอเดียของฉันออกไป แม้เพื่อนๆอาจไม่เลือกตามไอเดียของฉันก็ตาม(2)</p> <p>ค. ถ้าเพื่อนเสนอชื่อให้ฉันทำอะไร ฉันยินดีจะทำ(1)</p> <p>ง. ฉันจะลองหาแนวทางที่จะทำให้ไอเดียของฉัน รวมเข้ากับไอเดียเดิมที่มีอยู่ (4)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 3 การมี ความ มั่นใจใน ตนเอง	<p>40. ในการทำโครงการกลุ่มวิชางานประดิษฐ์ ฉันและเพื่อนๆถูกมอบหมายให้ทำหน้าที่คนละอย่าง และฉันได้ทำงานที่ฉันไม่เคยทำมาก่อน และเพื่อนบางคนไม่ค่อยแน่ใจในตัวฉัน ในสถานการณ์นั้น ฉันจะ..</p> <p>ก. ฉันคิดว่าฉันพอทำได้บ้าง แต่ก็คงจะดีถ้ามีเพื่อนช่วยฉันอีกคน (1)</p> <p>ข. ฉันจะยืนยันกับเพื่อนว่า ฉันจะสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายออกมาได้(3)</p> <p>ค. ฉันบอกเพื่อนว่าฉันไม่เคยทำมาก่อนนะแต่จะลองทำให้ดีที่สุด (2)</p> <p>ง. แม้ฉันจะมั่นใจว่าฉันน่าจะทำงานนี้ออกมาได้ แต่เพื่อความสบายใจของเพื่อนฉันจะให้รายงานความก้าวหน้าของฉันไปเพื่อนฟังเป็นระยะ(4)</p>			
	<p>41. เมื่อฉันอยากทำสิ่งที่ฉันใฝ่ฝันให้สำเร็จ แต่ที่ใครๆก็บอกกับฉันว่ามันเป็นไปได้ยาก ดังนั้น...</p> <p>ก. ฉันจะยืนยันกับคนอื่นๆว่า เพราะมันเป็นความใฝ่ฝันของฉัน ฉันจะทำมันให้ได้(3)</p> <p>ข. ฉันจะบอกคนอื่นๆว่า ฉันจะลองพยายามให้ถึงที่สุด ถึงทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร(2)</p> <p>ค. ฉันตั้งใจว่าฉันจะทำให้สำเร็จ โดยจะพิสูจน์ให้คนอื่นๆเห็นความมุ่งมั่นของฉัน(4)</p> <p>ง. ฉันคิดว่าฉันจะลองพยายามดู เพื่อว่าจะทำได้ก็ได้(1)</p>			

เนื้อหา	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
ด้านที่ 3 การมี ความ มั่นใจใน ตนเอง	<p>42. เมื่อคนในครอบครัวไม่เชื่อมั่นในตัวของฉัน เพราะคนในครอบครัวมักเห็นความผิดพลาดในตัวฉัน</p> <p>ก. ฉันจะแสดงให้ครอบครัวเห็นว่าฉันพอจะทำอะไรได้บ้าง แม้ว่าจะมีไม่มากก็ตาม(1)</p> <p>ข. ฉันจะบอกคนในครอบครัวว่า ฉันไม่ได้ทำผิดพลาดไปทุกเรื่อง แต่ ฉันยังมีเรื่องดีๆที่ทำสำเร็จได้(2)</p> <p>ค. แม้ไม่เชื่อมั่นในตัวฉัน หรือในความสามารถของฉัน แต่ฉันก็ยังรักและเห็นคุณค่าตนเอง(3)</p> <p>ง. ฉันอยากยืนยันกับครอบครัวให้พวกเขาทราบว่าฉันมีหลายสิ่งที่สามารถทำได้ โดยคำพูดและการกระทำของฉัน(4)</p>			

ภาคผนวก ข ผลการพิจารณาแบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถใน  
การตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตาราง 22 แสดงผลผลการพิจารณาแบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถใน  
การตระหนักรู้ตนเอง (ผู้เชี่ยวชาญ)

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5		
<b>ด้านที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง</b>							
ข้อคำถามที่ 1	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 2	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 3	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 4	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 5	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 6	1	1	0	0	1	0.60	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 7	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 8	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 9	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 10	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 11	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 12	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 13	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 14	1	1	1	-1	1	0.60	สอดคล้อง
<b>ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามจริง</b>							
ข้อคำถามที่ 15	0	1	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 16	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 17	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 18	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง



รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5		
<b>ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามจริง</b>							
ข้อคำถามที่ 19	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 20	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 21	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 22	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 23	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 24	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 25	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 26	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 27	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 28	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
<b>ด้านที่ 3 การมีความมั่นใจในตนเอง</b>							
ข้อคำถามที่ 29	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 30	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 31	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 32	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 33	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 34	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 35	0	1	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 36	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 37	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 38	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 39	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 40	0	1	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 41	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
ข้อคำถามที่ 42	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง

จากผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน พบว่าข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ มีความ  
สอดคล้องทั้งหมดจึงสามารถนำไปใช้ได้



ภาคผนวก ข ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตาราง 23 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	ข้อที่ 1	0.19	ตัดทิ้ง
	ข้อที่ 2	0.24	ตัดทิ้ง
	ข้อที่ 3	0.44	ใช้ได้*
	ข้อที่ 4	0.35	ใช้ได้*
	ข้อที่ 5	0.39	ใช้ได้*
	ข้อที่ 6	0.25	ตัดทิ้ง
	ข้อที่ 7	0.36	ใช้ได้
	ข้อที่ 8	0.43	ใช้ได้*
	ข้อที่ 9	0.22	ตัดทิ้ง
	ข้อที่ 10	0.28	ใช้ได้
	ข้อที่ 11	0.31	ใช้ได้*
	ข้อที่ 12	0.11	ตัดทิ้ง
	ข้อที่ 13	0.31	ใช้ได้
	ข้อที่ 14	0.42	ใช้ได้*
ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามความจริง	ข้อที่ 15	0.31	ใช้ได้
	ข้อที่ 16	0.51	ใช้ได้*
	ข้อที่ 17	0.28	ใช้ได้
	ข้อที่ 18	0.34	ใช้ได้
	ข้อที่ 19	0.23	ตัดทิ้ง
	ข้อที่ 20	0.41	ใช้ได้*
	ข้อที่ 21	0.44	ใช้ได้*
	ข้อที่ 22	0.33	ใช้ได้
	ข้อที่ 23	0.37	ใช้ได้

ความสามารถใน การตระหนักรู้ตนเอง	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตาม ความจริง	ข้อที่ 24	0.39	ใช้ได้*
	ข้อที่ 25	0.43	ใช้ได้*
	ข้อที่ 26	0.38	ใช้ได้
	ข้อที่ 27	0.41	ใช้ได้*
	ข้อที่ 28	0.42	ใช้ได้*
ด้านที่ 3 ความมั่นใจในตนเอง	ข้อที่ 29	0.35	ใช้ได้
	ข้อที่ 30	0.38	ใช้ได้*
	ข้อที่ 31	0.14	ตัดทิ้ง
	ข้อที่ 32	0.30	ใช้ได้
	ข้อที่ 33	0.27	ใช้ได้
	ข้อที่ 34	0.48	ใช้ได้*
	ข้อที่ 35	0.26	ใช้ได้
	ข้อที่ 36	0.36	ใช้ได้*
	ข้อที่ 37	0.41	ใช้ได้*
	ข้อที่ 38	0.47	ใช้ได้*
	ข้อที่ 39	0.47	ใช้ได้*
	ข้อที่ 40	0.29	ใช้ได้
	ข้อที่ 41	0.27	ใช้ได้
	ข้อที่ 42	0.39	ใช้ได้*

หมายเหตุ : \*หมายถึง ข้อคำถามที่ถูกคัดเลือกมาใช้

จากผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ข้อคำถามที่ไม่สามารถนำไปใช้ได้เนื่องจากข้อคำถามดังกล่าวมีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.2

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.86

ภาคผนวก ฅ แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้น

แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อ-นามสกุล \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

คำชี้แจง

1. แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง มีทั้งหมด 21 ข้อ ใช้เวลา 30 นาที
2. แบบวัดความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง เป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก ซึ่งสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ตัวเลือก แต่ไม่เกิน 3 ตัวเลือก
3. ให้นักเรียนคำเครื่องหมาย X ลงบนคำตอบที่ใกล้เคียงตัวนักเรียนมากที่สุด

คำถาม

1. เมื่อฉันตื่นเต้นกับข่าวดีที่เกิดขึ้นกับฉันเมื่อเร็วๆนี้..
  - ก. ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าในใจฉันรู้สึกอย่างไร
  - ข. ฉันเห็นคุณค่าของความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น และรู้ว่าควรจะต้องทำอะไรต่อไป
  - ค. ฉันรับรู้ได้ว่าความรู้สึกตื่นเต้นที่เกิดขึ้นในใจฉันจะทำให้ฉันแสดงออกต่อผู้อื่นอย่างไร
  - ง. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกที่ดี ที่เกิดขึ้นให้ผู้อื่นทราบได้
2. เมื่อฉันมีความขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียน..
  - ก. ฉันรับรู้อารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่กำลังเกิดขึ้นในใจของฉัน
  - ข. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นต้นเหตุของความขัดแย้งนี้ แม้ยังไม่รู้วิธีการแก้ไข
  - ค. ฉันรู้วิธีรับมือกับความขัดแย้งนี้
  - ง. ฉันรู้ว่าความขัดแย้งนี้จะส่งผลต่อคนอื่น
3. เมื่อมีเพื่อนเข้าใจฉันผิด..
  - ก. ฉันอาจรู้สึกโกรธ เสียใจ ผิดหวัง หรืออาจรู้สึกไม่ติดต่อตัวเอง
  - ข. ฉันรู้ว่าฉันอาจแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมต่อเพื่อนคนนั้นไม่เหมือนเดิม
  - ค. ฉันมองหาวิธีการที่จะแก้ไขให้ความเข้าใจผิดนี้ถูกต้องอีกครั้ง
  - ง. ฉันจะพยายามหาสาเหตุของความเข้าใจผิดนี้



4. เมื่อฉันบอกรักพ่อและแม่ ทั้งๆที่ปกติแล้วฉันไม่ค่อยพูดแบบนี้กับพ่อแม่
- ฉันรู้สึกอยากพูดสิ่งดีๆให้พ่อแม่บ้างเท่านั้น
  - ฉันรู้ว่าอะไรเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ฉันทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ
  - ฉันพอจะคาดการณ์ได้ว่า การบอกรักครั้งนี้จะส่งผลอย่างไรบ้างต่อตัวฉันและพ่อแม่
  - จากการแสดงออกต่อพ่อแม่ครั้งนี้ทำให้ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรต่อไป
5. เมื่อฉันดีใจเพราะชนะจากการแข่งขัน เช่น การแข่งกีฬา ประกวดผลงานศิลปะ
- ฉันสามารถแสดงความรู้สึก ณ เวลานั้น ให้ผู้อื่นทราบได้
  - ฉันรู้ตัวว่า เมื่อฉันดีใจมากๆ ฉันจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติด้วย
  - จากประสบการณ์นี้จะทำให้ฉัน พัฒนาตนเองต่อไป
  - ฉันสามารถบอกความรู้สึกได้อย่างละเอียด และเหตุผลที่รู้สึกเช่นนั้น
6. เมื่อมีคนพยายามพูดเปรียบเทียบฉันกับคนอื่น แล้วบอกว่าฉันไม่เก่งเท่าคนอื่นๆนั้น ฉันจึงพูดเสียงแข็งกับคนอื่นๆนั้นไปว่า “ฉันไม่ชอบนะที่เธอชอบพูดแบบนี้” ในเวลานั้นในใจฉันจะคิดว่า..
- ฉันรับรู้ได้ว่าช่วงเวลานั้นมีความรู้สึกไม่ดีภายในใจหลายอย่าง
  - ฉันไม่ชอบถูกเปรียบเทียบ ดังนั้นฉันจะหาทางแก้ไข
  - ฉันรับรู้ว่าที่ฉันพูดออกไปนั้นเพราะฉันรู้สึกไม่ชอบคำพูดแบบนั้นจริงๆ
  - ฉันรับรู้ได้ว่า การถูกเปรียบเทียบนั้น ทำให้ฉันรู้สึกไม่ชอบ
7. เมื่อฉันมีอาการกระวนกระวาย เดินวนไปมา อยู่ไม่สุข
- ฉันรู้สึกสาเหตุที่ทำให้ฉันกระวนกระวาย แต่ยังไม่รู้ว่าต้องจัดการอย่างไร
  - ฉันไม่แน่ใจว่าอะไรเป็นสาเหตุ แต่ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกมากมายในใจ
  - ฉันรู้วิธีจัดการกับต้นเหตุที่ทำให้ฉันเกิดความกระวนกระวายนี้
  - ฉันรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นตามมา เมื่อฉันยังไม่สามารถหยุดความกระวนกระวายนี้ได้
8. เมื่อเพื่อนทำบางสิ่งที่ไม่เหมาะสม ฉันเลยพูดเตือนเพื่อนไป แต่เพื่อนกลับบอกกับฉันว่า “ฉันรู้สึกแย่นะ ที่วันนั้นเธอว่าฉันแรงๆ” ฉันจะบอกเพื่อนว่า..
- “ฉันขอโทษนะ ที่ฉันว่าเธอแรงๆไปแบบนั้น”
  - “ฉันเป็นคนตรงๆนะ ฉันเลยพูดแบบนุ่มนวลไม่ค่อยเก่ง
  - “ที่ฉันว่าเธอก็เพราะฉันหวังดีกับเธอจริงๆนะ ขอโทษนะ”
  - “ขอโทษที่ทำให้เธอรู้สึกแย่ ฉันหวังดีกับเธอ คราวหน้าฉันจะพยายามพูดดีๆนะ”

9. เมื่อพยายามจะตกแต่งพาวเวอร์พอยต์ให้สวยหลายครั้ง แต่ผลที่ออกมายังไม่ค่อยดีนัก ฉันจะ..
- ฉันคิดว่าฉันคงไม่มีความถนัดในการออกแบบ
  - ฉันคิดว่าถึงฉันจะตกแต่งได้ไม่สวยนัก แต่ก็ใช้สีได้สร้างสรรค์นะ
  - ฉันจะลองถามคนที่ทำเก่งๆดูว่าควรทำยังไง
  - ฉันจะลองให้เพื่อนหลายๆคนช่วยคอมเมนต์ดู แล้วนำมาปรับปรุงเท่าที่จะทำได้
10. (สมมติว่า) ฉันพบว่า ฉันวาดรูปได้ค่อนข้างดี
- ฉันจะไปถามคนอื่นว่ารูปที่วาดสวยจริงอย่างที่ฉันคิดหรือไม่
  - ฉันดีใจที่รู้ว่าฉันทำสิ่งนี้ได้ดี
  - ฉันจะให้คนอื่นดูรูปที่ฉันวาดบ่อยๆ เพื่อฉันจะได้รับคำแนะนำที่หลากหลายและปรับปรุงได้
  - ฉันภูมิใจที่พบว่าตัวเองวาดรูปได้ดี ฉันน่าจะสนุกกับมันได้ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เก่งมากก็ตาม
11. เมื่อฉันได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง เพื่อนๆส่วนใหญ่และคุณครูก็เห็นด้วย แต่ฉันไม่เคยถูกเลือกให้เป็นหัวหน้ามาก่อน ฉันคิดว่า..
- ฉันคิดว่า คุณครูและเพื่อนๆคงเห็นว่าฉันสามารถทำได้
  - ฉันจะปรึกษาครูและขอคำแนะนำ และให้คนที่เคยเป็นหัวหน้ามาก่อนช่วยแนะนำงานให้ฉัน
  - ฉันคิดว่าเป็นโอกาสที่ดี เพราะฉันจะได้ทำบทบาทใหม่
  - ฉันจะถามครูและเพื่อนว่า อะไรเป็นเหตุผลที่เลือกฉันเป็นหัวหน้า
12. เมื่อคนในครอบครัวและเพื่อนสนิทบอกฉันว่า ฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจคนรอบข้างเลย สิ่งนี้ทำให้ฉันคิดว่า..
- เรื่องนี้คงเป็นจุดอ่อนที่ฉันยังไม่สามารถแก้ไขได้
  - ฉันว่าการจดจ่อตัวเองมีข้อดีหลายอย่าง ถึงแม้ว่าคนอื่นอาจจะเข้าใจฉันผิดไปบ้างก็ตาม
  - ฉันยอมรับนะว่าฉันจดจ่อกับตัวเองมากกว่าคนอื่นๆ
  - ฉันจะถามคนที่ใกล้ชิดฉันว่า ทำไมเขาจึงคิดว่าฉันไม่สนใจพวกเขา เพื่อฉันจะปรับปรุงตัว
13. (สมมติว่า) มีหลายคนบอกว่าฉันทำกราฟฟิคต่างๆในคอมพิวเตอร์ได้ดี ฉันจะคิดว่า..
- ฉันยอมรับว่าฉันมีทักษะที่ดีและจะฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง
  - ฉันรู้ว่า สิ่งนี้เป็นความสามารถพิเศษของฉัน
  - ฉันอยากพัฒนาทักษะนี้มากขึ้นโดยฝึกฝนกับด้วยตนเองและเปิดให้คนอื่นๆได้วิจารณ์ผลงานของฉัน
  - ฉันคิดว่าทักษะนี้จะเป็นประโยชน์ต่อฉันในอนาคต และอาจสามารถเป็นอาชีพในอนาคตได้

14. เมื่อฉันนำเสนอเรียงความเรื่องอาชีพในฝันของฉันหน้าห้องเรียนจบ มีบางคนเข้ามาบอกฉันว่า “เธอฝันกลางวันไปหรือเปล่า เธอเป็นแบบนี้ไม่ได้หรอก” ฉันจะรู้สึกว่...
- ฉันจะถามคนนั้นว่า ทำไมเขาถึงคิดกับฉันแบบนี้กับฉัน
  - ฉันรู้ว่าวันนี้ฉันยังไม่เก่งในหลายเรื่อง แต่นั่นก็เป็นความใฝ่ฝันของฉัน
  - ฉันจะถามคนๆนั้นว่า ฉันต้องปรับปรุงตัวอย่างไร ถึงจะสามารถได้เป็นอาชีพที่ฝัน
  - ฉันคิดว่าเรียงความที่ฉันอ่านเป็นเรื่องของอนาคต ไม่มีใครรู้ได้ เพราะฉะนั้น ฉันจึงไม่คิดมาก
15. เมื่อต้องวางแผนพัฒนาตนเองด้านอารมณ์..
- ฉันมั่นใจว่าการวางแผนของฉันสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและเหมาะสม
  - ฉันสามารถวางแผนพัฒนาตนเองได้ และกล้าที่จะแสดงแผนนี้กับผู้อื่น
  - ฉันมั่นใจในการทำตามแผนของฉัน แม้อาจมีบางคนไม่เห็นด้วยก็ตาม
  - ฉันคิดว่าฉันสามารถวางแผนพัฒนาตนเองได้ ถึงแม้ว่าฉันอาจไม่มั่นใจในการลงมือทำ
16. เมื่อต้องทำโครงการวิทยาศาสตร์ร่วมกับเพื่อนๆ ฉันคิดว่าฉันมีไอเดียที่น่าสนใจและแปลกใหม่ แต่เพื่อนๆส่วนใหญ่ได้ลงความเห็นว่าจะทำบางอย่างไปแล้ว ฉันจะ...
- ฉันจะเสนอไอเดียของฉันให้เพื่อนๆรู้ แล้วให้เพื่อนตัดสินใจกันดูอีกครั้ง
  - ฉันจะยังไม่เสนอไอเดียตอนนี้ และทำตามเสียงส่วนใหญ่ไปก่อน
  - ฉันจะพยายามโน้มน้าวให้เพื่อนๆรู้ว่าไอเดียนี้ดีจริงๆ
  - ฉันจะพยายามอธิบายให้เพื่อนๆเข้าใจว่า ไอเดียนี้น่าสนใจอย่างไร แล้วให้กำลังใจเพื่อนๆว่า มันไม่ยากอย่างที่คิด
17. เมื่อคุณครูส่งฉันให้เป็นตัวแทนโรงเรียนในการแข่งขันวันวิชาการ แต่เพื่อนบางกลุ่มไม่เห็นด้วย เพราะคิดว่าฉันไม่มีความสามารถมากเท่ากับเพื่อนอีกคนหนึ่งที่ไม่ถูกเลือก ในเหตุการณ์นี้ ฉันคิดว่า
- ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถพอที่จะสร้างผลงานดีๆออกมาได้
  - ฉันจะทำให้เต็มที่ เท่าที่จะทำได้
  - ฉันยังคงมั่นใจว่าฉันทำได้ แต่อาจจะลองเสนอชื่อเพื่อนอีกคนให้คุณครูลองพิจารณาดูอีกครั้ง
  - ฉันจะบอกเพื่อนๆที่ไม่เห็นด้วยว่า “ฉันจะทำให้ดีที่สุดนะ”
18. เมื่อครูภาษาไทยสอบการโต้วาที และฉันต้องออกไปโต้วาทีหน้าห้อง ฉันจะ..
- เมื่อเป็นการสอบ ฉันก็ต้องพยายามทำให้ผ่านให้ได้ แม้จะไม่ค่อยถนัดก็ตาม
  - ฉันคิดว่าฉันจะสามารถได้คะแนนที่ดี ในการโต้วาทีครั้งนี้ เพราะฉันรู้ว่าจะต้องเตรียมตัวที่จะพูดอย่างไร
  - ฉันคิดว่าฉันสามารถตอบโต้ประเด็นต่างๆที่อีกฝ่ายหนึ่งคัดค้านมาได้
  - ฉันคิดว่า การแสดงความเห็นในการโต้วาทีไม่ใช่เรื่องน่ากลัวสำหรับฉัน

19. เมื่อพ่อแม่หรือคนในครอบครัวบอกฉันว่า “เธอไม่ต้องเรียนสายศิลป์นะ เรียนต่อในสายวิทย์ดีกว่านะ” แต่จริงๆแล้วฉันชอบสายศิลป์ภาษามากกว่า ฉันจะ...
- ก. ฉันจะลองค่อยๆอธิบายกับพ่อแม่บ่อยๆ เพราะอยากให้พ่อแม่เห็นข้อดีในการเรียนสายศิลป์ที่ฉันชอบมากกว่า
  - ข. ฉันจะบอกว่า ฉันชอบสายศิลป์มากกว่าและจะตัดสินใจเรียนสายนี้ ถึงพ่อแม่ไม่เห็นด้วยก็ตาม
  - ค. ฉันตอบไปว่า จริงๆฉันชอบเรียนสายศิลป์ภาษามากกว่า
  - ง. ฉันคงคิดในใจว่า ถึงไม่ชอบแต่ก็น่าจะพอเรียนได้
20. ในการประชุมห้องเรียน ครูให้ทุกคนในห้องปรึกษากันว่าจะทำการแสดงอะไรในวันวิชาการของโรงเรียน และฉันก็มีไอเดียบางอย่างอยู่ในใจ ซึ่งไม่เหมือนกับสิ่งที่คนส่วนใหญ่อยากจะทำ ในสถานการณ์นี้ฉันจะ..
- ก. ฉันจะพยายามอธิบาย และชี้แจงให้เพื่อนๆเห็นว่าไอเดียนี้มีจุดเด่นน่าสนใจอย่างไร
  - ข. ฉันจะลองเสนอไอเดียของฉันออกไป แม้เพื่อนๆอาจไม่เลือกตามไอเดียของฉันก็ตาม
  - ค. ถ้าเพื่อนเสนอชื่อให้ฉันทำอะไร ฉันยินดีจะทำ
  - ง. ฉันจะลองหาแนวทางที่จะทำให้ไอเดียของฉัน รวมเข้ากับไอเดียเดิมที่มีอยู่
21. เมื่อคนในครอบครัวไม่เชื่อมั่นในตัวของฉัน เพราะคนในครอบครัวมักเห็นความผิดพลาดในตัวฉัน
- ก. ฉันจะแสดงให้ครอบครัวเห็นว่าฉันพอจะทำอะไรได้บ้าง แม้ว่าจะมีไม่มากก็ตาม
  - ข. ฉันจะบอกคนในครอบครัวว่า ฉันไม่ได้ทำผิดพลาดไปทุกเรื่อง แต่ฉันยังมีเรื่องดีๆที่สามารถทำสำเร็จได้
  - ค. แม้ไม่เชื่อมั่นในตัวฉัน หรือในความสามารถของฉัน แต่ฉันก็ยังรักและเห็นคุณค่าตนเอง
  - ง. ฉันอยากยืนยันกับครอบครัวให้พวกเขาทราบว่าฉันมีหลายสิ่งที่สามารถทำได้ โดยคำพูดและการกระทำของฉัน

ภาคผนวก ญ ผลการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจายค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามเกณฑ์ 75/75 กับนักเรียนจำนวน 9 คน

กิจกรรมการเรียนรู้ (คะแนนเต็ม)		คะแนนระหว่างเรียนของนักเรียนคนที่													
แผนที่	ชื่อกิจกรรม	เรื่อง	1	2	3	4	5	6	7	8	9	รวม	E <sub>1</sub>	E <sub>2</sub>	
1	คนละอารมณ์	ตระหนักรู้อารมณ์	9	8	8	11	12	8	8	8	8	81	72.22		
2	ผลสะท้อนกลับ	ตนเอง (12)													
3	ความถนัดและข้อจำกัด	ประเมินตนเองตาม	11	12	9	10	11	11	8	12	7	91	85.19		
4	เปิดหู เปิดใจ	ความจริง(12)													
5	ฉันทำได้	มั่นใจในตนเอง (8)	5	8	7	7	6	8	7	8	5	61	87.50		
	คะแนนสอบหลังเรียน (84)		61	69	57	72	75	67	69	65	58	593		78.44	
			<b>รวมเฉลี่ย E<sub>1</sub>, E<sub>2</sub> = 80.90/78.44</b>												



ภาคผนวก ๑ ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระทำจำแนกตามเพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระทำจำแนกตามเพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระทำจำแนกตามเพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 30 คน

คน ที่	คะแนนด้านการ ตระหนักรู้อารมณ์ ตนเอง (28)		คะแนนด้านการ ประเมินตนเอง ตามความเป็น จริง(28)		คะแนนด้าน ความมั่นใจใน ตนเอง(28)		คะแนนรวม (84 คะแนน) ของ คะแนน		ผลต่าง		คะแนนเฉลี่ยรวม		ความสามารถใน การตระหนักรู้ ตนเอง		ระดับ ความสามารถ ในการตระหนัก รู้ตนเอง	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	24	24	24	25	15	18	63	67	4	3.00	3.19	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
2	22	24	25	25	24	26	71	75	4	3.38	3.57	3	4	3	4	ระดับเพิ่มขึ้น
3	26	27	21	23	22	24	69	74	5	3.29	3.52	3	4	3	4	ระดับเพิ่มขึ้น
4	22	25	25	25	17	22	64	72	8	3.05	3.43	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
5	20	21	24	25	22	24	66	70	4	3.14	3.33	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
6	19	22	16	17	15	18	50	57	7	2.38	2.71	2	3	2	3	ระดับเพิ่มขึ้น
7	26	26	17	21	14	16	57	63	6	2.71	3.00	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
8	24	23	3	11	17	15	44	49	5	2.10	2.33	2	2	2	2	ระดับเท่าเดิม

คนที่	คะแนนด้านการ		คะแนนด้านการ		คะแนนด้าน		คะแนนรวม		ผลต่าง		คะแนนเฉลี่ยรวม		ระดับ		แปลผลระดับ	
	ทัศนคติ		ประเมินตนเองตาม		ความมั่นใจใน		คะแนนรวม		ของ		คะแนนเฉลี่ยรวม		ความสามารถ			ความสามารถในการ
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง		
9	21	22	19	19	14	20	54	61	7	2.57	2.90	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
10	20	20	20	22	15	19	55	61	6	2.62	2.90	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
11	16	20	13	13	12	12	41	45	4	1.95	2.14	2	2	2	2	ระดับเท่าเดิม
12	13	17	13	15	15	16	41	48	7	1.95	2.29	2	2	2	2	ระดับเท่าเดิม
13	23	23	24	24	19	21	66	68	2	3.14	3.24	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
14	19	22	19	19	17	19	55	60	5	2.62	2.86	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
15	22	24	21	21	21	24	64	69	5	3.05	3.29	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
16	18	21	24	24	16	18	58	63	5	2.76	3.00	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
17	18	18	17	20	14	15	49	53	4	2.33	2.52	2	3	3	3	ระดับเพิ่มขึ้น
18	16	20	16	20	24	24	56	64	8	2.67	3.05	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
19	21	21	20	23	18	18	59	62	3	2.81	2.95	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม
20	22	24	15	16	11	15	48	55	7	2.29	2.62	2	3	3	3	ระดับเพิ่มขึ้น
21	25	26	25	25	22	24	72	75	3	3.43	3.57	3	4	4	4	ระดับเพิ่มขึ้น
22	21	24	13	13	22	24	56	61	5	2.67	2.90	3	3	3	3	ระดับเท่าเดิม



ภาคผนวก ฎ ตัวอย่างแผนการประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการกระจำงค่านิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### แผนประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ความมั่นใจในตนเอง  
กิจกรรม “ฉันทำได้”

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
เวลา 2 ชั่วโมง

#### 1. สาระสำคัญ

ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงจุดยืนของตนเองต่อหน้าผู้อื่นได้

#### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 นำเสนอความภูมิใจที่ตนมีเกี่ยวกับตนเองต่อหน้าผู้อื่นได้
- 2.2 ประยุกต์ใช้ความสามารถที่ตนเองมี ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

#### 3. สาระการเรียนรู้

บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นบุคคลที่กล้าแสดงความเห็นเชิงบวกที่มีต่อตนเองต่อหน้าผู้อื่น และเชื่อมั่นว่าความสามารถที่ตนมีนั้น จะสามารถนำมาใช้เกิดเป็นประโยชน์ได้

#### 4. สมรรถนะสำคัญของนักเรียน

- 4.1 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 4.2 ความสามารถในการสื่อสาร

#### 5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 5.1 มุ่งมั่นในการทำงาน

#### 6. ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ 21

- 6.1 ทักษะชีวิตและอาชีพ

## 7. วิธีการดำเนินกิจกรรม (100 นาที 2 คาบเรียน)

ครูทบทวนสิ่งที่เรียนไปในชั่วโมงก่อนหน้าสั้นๆ และดำเนินกิจกรรมตามทฤษฎีการกระจายค่านิยมทั้ง 5 ชั้น ดังต่อไปนี้

### 7.1 ชั้นที่ 1 ชั้นสำรวจคุณค่า (10 นาที)

1) นำเข้าสู่บทเรียนโดย กิจกรรม “สิ่งที่ฉันทำได้” โดยครูจะแบ่งกลุ่มนักเรียน เป็นกลุ่มละ 4-5 คน และให้หนึ่งเป็นวงกลม

2) ครูแจกกระดาษ A4 ให้กลุ่มละ 1 แผ่น และให้นักเรียนทุกคนเตรียมปากกา

3) ครูอธิบายกติกาของกิจกรรม ดังนี้

- ให้นักเรียนเขียนความสามารถที่นักเรียนทำได้ลงไปกระดาษ เช่น ทำกับข้าว ร้องเพลง วาดรูป พิมพ์ดีด วาดรูป พูดภาษาอังกฤษ ฯลฯ โดยให้เขียนครั้งละ 1 ความสามารถ เมื่อคนหนึ่งเขียนแล้ว ให้ส่งต่อให้คนถัดไปเรื่อยๆ เป็นวงกลม

- ครูจะจับเวลา 3 นาที และเมื่อเวลาหมดแล้ว กลุ่มไหน เขียนความสามารถได้มากที่สุดจะได้รับรางวัล

4) เมื่อหมดเวลา ให้ครูมอบรางวัลให้กับกลุ่มที่ชนะ

5) ครูสรุปกิจกรรม โดยชี้ให้นักเรียนเห็นว่า ทุกคนล้วนมีความสามารถที่ตนทำได้มากกว่า 1 อย่าง แม้ว่าบางความสามารถเราจะทำได้อย่างชำนาญ และบางอย่างเราก็พอทำได้ก็ตาม

### 7.2 ชั้นที่ 2 ชั้นเลือกอย่างพิจารณา (20 นาที)

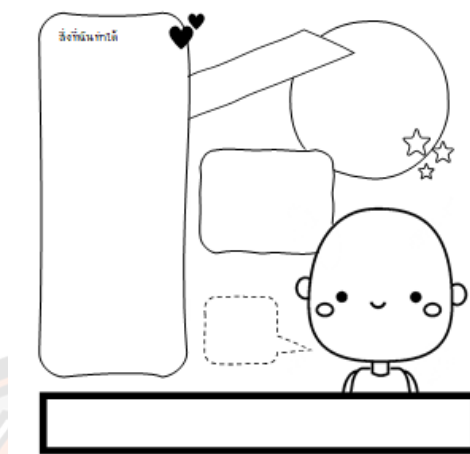
1) ครูนำเข้าสู่การทำ ใบงาน เรื่อง “รีวิwtตัวฉัน” (ที่อยู่ในสมุดแผนบันทึกการเรียนรู้) โดยครูจะอธิบายว่า ให้นักเรียนลองพิจารณาลักษณะโดดเด่นของตนเองที่ภูมิใจ รวมทั้งสิ่งต่างๆที่นักเรียนทำได้ แล้วให้เขียนตอบลงไปใบงาน เรื่อง “รีวิwtตัวฉัน”

2) ครูสังเกตดูนักเรียน และให้คำแนะนำกับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ

**ตัวอย่างกิจกรรม รีวิwtตัวฉัน ในสมุดบันทึกการเรียนรู้**



5.1 รีวิวดัชนี: ให้นักเรียนอธิบายความเป็นตัวเอง (เช่น ความสามารถ สิ่งที่ชอบ คติประจำใจ งานอดิเรก ความฝัน ฯลฯ)



### 7.3 ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณค่า (30 นาที)

1) เมื่อนักเรียนทำใบงาน เรื่อง “รีวิวดัชนี” เสร็จแล้ว ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เพื่อทำกิจกรรม “บริษัทไม่จำกัดความสามารถ”

2) ครูอธิบายรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

- ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม รีวิวดนเองให้เพื่อนๆในกลุ่มฟัง

- จากนั้นให้พิจารณาความสามารถต่างๆ ของแต่ละคน แล้วช่วยกันระดมสมองเพื่อ ออกไอเดียในการก่อตั้งบริษัทขึ้นมา 1 บริษัท ซึ่งในบริษัทนี้จะต้องทำงานเกี่ยวข้องกับ ความสามารถของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม โดยจะเลือกความสามารถทั้งหมดที่ได้เขียนไว้ หรือจะนำมาแค่บางความสามารถก็ได้ พร้อมกับการตั้งชื่อบริษัท

- หลังจากทำชิ้นงานดังกล่าวเสร็จจะ ให้นักเรียนนำเสนอบริษัทของกลุ่มตนเอง โดย ใช้เวลา กลุ่มละ ไม่เกิน 3 นาที

- ครูจะแจกกระดาษปฐพีให้กลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเมจิก และสีเทียน เพื่อให้ นักเรียน ได้เขียนหรือวาดภาพ เพื่อการนำเสนอบริษัทของตนเอง

3) ครูจับเวลา 25 นาที ในการทำชิ้นงานนี้ โดยจะขานเวลาเมื่อเวลาเหลือ 10 นาที และ 5 นาที

4) ครูสังเกตการทำงานกลุ่มของนักเรียน

### 7.4 ขั้นที่ 4 ขั้นยืนยันคุณค่า (25 นาที )

1) เมื่อนักเรียนทำชิ้นงานเสร็จ ใช้เวลาแต่ละกลุ่ม นำเสนอบริษัทของตนเอง กลุ่มละ ไม่เกิน 3 นาที เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอจบให้นักเรียนคนอื่นๆปรบมือแสดงความชื่นชมกลุ่ม ที่พียงนำเสนอจบไป

2) เมื่อนำเสนอจบแล้ว ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันโหวตว่า ถูกใจบริษัทไหนมากที่สุด โดยที่ทุกคนมีสิทธิโหวตคนละ 1 ครั้ง และไม่สามารถโหวตให้บริษัทตนเองได้ บริษัทที่ได้รับโหวตสูงสุดจะได้รับรางวัล

3) ก่อนทำการโหวต ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4-5 คนแบบคละ โดยให้ไม่จำเป็นต้องมาทำการกลุ่มกิจกรรมเดียวกัน แล้วให้นักเรียนแต่ละคนพูดความเห็นของคนว่า เหตุใดจึงผลงานของกลุ่มตนจึงสมควรชนะและได้รับการโหวตสูงสุด ให้เวลา (5 นาที)

4) เมื่อจบการพูดคุยในกลุ่มย่อยแล้วให้ทำการโหวต และครูสรุปผลการโหวต

### 7.5 ชั้นที่ 5 ชั้นแสดงออก (10 นาที)

1) ครูให้นักเรียนตอบคำถามที่มีในสมุดบันทึกส่วนตัว หน้า .....ซึ่งมีคำถามว่า

“จากกิจกรรม “บริษัทไม่จำกัดความสามารถ” ความสามารถของนักเรียนที่นำมาใช้ในบริษัทคืออะไร และเป็นประโยชน์ต่อบริษัทอย่างไร?”

“จากใบงาน “รีวิวดัวฉัน” ให้นักเรียนเลือกมา 2 ความสามารถ ที่นักเรียนอยากจะพัฒนาให้เกิดประโยชน์มากขึ้น และนักเรียนมีแนวทางพัฒนาความสามารถอย่างไร?”

“นักเรียนคิดว่าเมื่อพัฒนาความสามารถนั้นอย่างเต็มที่แล้ว ความสามารถนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร?”

**ตัวอย่างคำถาม ในสมุดแผนบันทึกการเรียนรู้**

ความสามารถที่อยากฝึกฝนพัฒนามากขึ้น?	วิธีการพัฒนาความสามารถเป็นอย่างไร?	เมื่อถูกพัฒนาเต็มที่แล้วจะเป็นประโยชน์อย่างไร?
1.		
2.		

2) ให้นักเรียนบันทึกคำตอบลงใน แผนบันทึกการเรียนรู้

3) ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนคำตอบกับเพื่อนๆในกลุ่ม

### สรุป (5 นาที)

1) ให้นักเรียนใช้เวลาบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ ลงไปในสมุดแผนบันทึกการเรียนรู้

2) ครูสรุปการเรียนรู้ตามสาระสำคัญของแผนการจัดกิจกรรมฯ และชื่นชมที่นักเรียนได้ตั้งใจเรียนรู้ในคาบนี้ และให้กำลังใจนักเรียนในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

### 8.สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 8.1 กระดาษ A4 ตามจำนวนกลุ่ม
- 8.2 กระดาษปฐพี ตามจำนวนกลุ่ม
- 8.3 ปากกาเมจิกสี
- 8.4 สีเทียน
- 8.5 แผนบันทึกการเรียนรู้สำหรับนักเรียน
- 8.6 ลูกบอลเล็กสำหรับกลุ่มย่อย กลุ่มละ 1 ลูก
- 8.7 รางวัลสำหรับการร่วมกิจกรรม

### 9.การวัดและประเมิน

9.1 ความละเอียดและชัดเจน ในการตอบคำถามลงในสมุดแผนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ในหัวเรื่องต่อไปนี้

- การอธิบายความสามารถของตนเอง
- การประยุกต์ใช้ความสามารถที่ตนเองมี ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

9.2 สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

- ความมั่นใจในการอธิบายความสามารถของตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม
- การร่วมออกความคิดเห็นในการประยุกต์ใช้ความสามารถกับเพื่อนในกลุ่ม


### 10.บันทึกหลังการจัดกิจกรรม

ตามแบบฟอร์ม แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้

**แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้**  
(สำหรับผู้สอน)

วันที่ \_\_\_\_\_ เวลา \_\_\_\_\_ สถานที่ \_\_\_\_\_  
ผู้บันทึก \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง :** แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ของผู้วิจัย ใช้บันทึกเหตุการณ์จากการสังเกต พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนในขณะที่ดำเนินกิจกรรมตั้งแต่เริ่มเรียนจนสิ้นสุดชั่วโมงการสอน

กิจกรรมการเรียนรู้	บันทึกพรรณนา
1) พฤติกรรมการเรียนรู้ในขั้น สำรวจคุณค่า	
2) พฤติกรรมการเรียนรู้ขั้นเลือก อย่างพิจารณา	
3) พฤติกรรมการเรียนรู้ขั้น ตรวจสอบคุณค่า	
4) พฤติกรรมการเรียนรู้ขั้นยืนยัน คุณค่า	
5) พฤติกรรมการเรียนรู้ขั้น แสดงออก	

บันทึกทบทวนของผู้สังเกต \_\_\_\_\_





1.3 จากคำตอบต่างๆของนักเรียนที่ได้บันทึกไปใน **ข้อ 2** ให้นักเรียนเลือกว่าอารมณ์ใดที่บ่งบอกความเป็นตัวเองมากที่สุด และเพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น”

อารมณ์ที่บ่งบอก  
ความเป็นตัวฉัน คือ..

*ตัวอย่าง: หงุดหงิด*

เพราะ...

*ตัวอย่าง: นื่องชอบเล่นเสียงดัง เวลาฉันทำการบ้าน*

อารมณ์ที่บ่งบอก  
ความเป็นตัวฉัน คือ..

เพราะ...



## แผนลงมือปฏิบัติ [ Action Plan ]

1.4 ใน 7 วันข้างหน้า นักเรียนอยากให้อารมณ์ใดเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยมากที่สุด? และนักเรียนคิดว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดลักษณะอารมณ์เช่นนั้น”

อารมณ์ที่ฉันอยากให้  
เกิดขึ้นบ่อยที่สุด

*ตัวอย่าง: สบายใจ*

ดังนั้นฉันจะ...

*ตัวอย่าง: เล่าเรื่องที่ฉันไม่สบายใจให้พี่สาวฟัง เชื่อว่าพี่สาวจะช่วยให้ฉันสบายใจขึ้นได้*

อารมณ์ที่ฉันอยากให้  
เกิดขึ้นบ่อยที่สุด

ดังนั้นฉันจะ....

1.5. ใน 7 วันข้างหน้า อารมณ์ใดที่นักเรียนไม่ยากให้เกิดขึ้นกับตนเองมากที่สุด? และนักเรียนคิดว่าควรจะทำอย่างไร เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอารมณ์เช่นนั้น”

อารมณ์ที่ฉันไม่  
ต้องการให้เกิดขึ้นคือ

..

ดังนั้นฉันจะ...

**ตัวอย่าง:** ไม่อยากหงุดหงิดบ่อย

**ตัวอย่าง:** หาที่เงียบๆเพื่อเรียนและทำการบ้าน

อารมณ์ที่ฉันไม่  
ต้องการให้เกิดขึ้นคือ

..

ดังนั้นฉันจะ.....

AHA! สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้  
ในชั่วโมงนี้ก็คือ.. (1.6)

