

การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 The Use of Guidance Activity Program for Developing Matayomsuksa 2 Students' Self Control

สุจิตรา โนมะยา (Sujitra Nomaya) *

กาญจนา ไชยพันธุ์ (Ganjana Chaiyapan, Ed.D)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวต่อการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที จำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดการควบคุมตนเอง ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.913 2) โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Match - Paired Signed - Ranks Test และ The Mann - Whitney U - Test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้น

Abstract

This research was a Quasi-experimental Research. Its objective was to compare the effect of usage in the guidance activity program for developing Matayomsuksa 2 Students' Self-control. The samples using in this study consisted of 24 students assigning into the experimental group, and the control group, 12 children for each group. The experimental group participated in the guidance activities 2 sessions a week, 50 minutes each section, total of 8 sessions. The control group didn't participate in the guidance activity program.

The research instruments were: 1) The Self-control Inventory with reliability = 0.913, and 2) The Guidance Activity Program for developing self-control. Statistic using for data analysis included: 1) Matched Pairs Signed Ranks Test, and 2) The Mann - Whitney U Test.

คำสำคัญ : การควบคุมตนเอง

Key words : self-control

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

The research findings found that the experimental group had higher posttest score than the pretest one at .05 significant level. In addition, the experimental group had higher self-control score than those of the control group at .05 significant level.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ทั้งระดับโลกและในประเทศซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ ขณะที่ต้องคำนึงถึงภัยคุกคามและจุดแข็งที่ใช้ผลักดันการพัฒนาให้ก้าวหน้า รวมทั้งแก้จุดอ่อนที่มีอยู่ไม่ให้เป็นอุปสรรคในการดำเนินงาน จึงจำเป็นต้องประเมินสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลต่อการพัฒนาประเทศในระยะต่อไปอย่างรอบคอบ พร้อมทั้งประเมินศักยภาพของประเทศและผลการพัฒนาที่ผ่านมา (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ คน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศ ให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) และมีปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เป็นกำลังสำคัญของประเทศ คือ นักเรียน และจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งทางด้านการสื่อสารเทคโนโลยีต่างๆ (กรมสุขภาพจิต, 2546) ก่อให้เกิดผลกระทบกับนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่นโดยแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (1) ปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น ขอบโกหก ลักขโมย เกียจคร้าน (2) ปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ความเครียด ซึมเศร้าวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง และ (3) ปัญหาด้านการปรับตัว เช่น การคบเพื่อน การสร้างมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2548 อ้างถึงในอดุล นาคะโร, 2551) ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุมาจากที่นักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่นขาดการยั้งคิด และไม่รู้จักการควบคุมตนเอง หากวัยรุ่นรู้จักการควบคุมตนเอง (Self-control) หรือ การที่บุคคลสามารถทำในสิ่งที่เชื่อว่าควรทำและหยุดยั้งจากสิ่งที่เชื่อว่าไม่ควรทำ (Sappington, 1989 อ้างถึงในกานดา พุฒ, 2548) และได้รับการ

ปลูกฝังสิ่งที่ดี ก็จะสามารถควบคุมตนเอง ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ การไตร่ตรองถึงทางเลือก และมีสติรู้ว่า ทุกขณะตนเองกำลังทำอะไรอยู่ และพิจารณาถึงผลได้ผลเสียก่อนการกระทำบางอย่าง (ทัศนัยวรรณจินตสุธานนท์, 2546)

หากต้องการนักเรียนที่เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวังไว้ โดยผ่านกระบวนการศึกษา และนอกจากดำเนินการด้วยการส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนแล้ว การป้องกันและช่วยเหลือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญ (กรมสุขภาพจิต, 2546) ดังนั้นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่คนในสังคมแผนการศึกษาแห่งชาติจึงมุ่งพัฒนาชีวิตให้มนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่เข้มแข็ง (กรมวิชาการ, 2542) ซึ่งกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ รู้จักเข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นสามารถวางแผนการเรียน อาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคมสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) โดยมีผู้นำกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของวัยรุ่นได้ผลเป็นจำนวนมาก เช่น การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 จังหวัดขอนแก่น (พิสมัย ทินเต, 2545) การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิง (วรารณา รัชตะวัน, 2545) และผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ

ชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (รุ่งทิwa โพธิ์ไธ .2552) เป็นต้นบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีลักษณะทางด้านอื่น ๆ ของบุคลิกภาพสูงด้วย เช่น การมุ่งสัมฤทธิ์ผล ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว สติปัญญา และการรับรู้สภาวะทางสังคม การควบคุมทางอารมณ์จึงมีความสำคัญยิ่งต่อบุคคลในลักษณะสำคัญ 2 ประการคือ คือ (1) ลดหรือขจัดปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือปัญหาพฤติกรรมที่ไม่ต้องการให้หมดไปและ (2) สร้างพฤติกรรมหรือเสริมจิตลักษณะหรือบุคลิกภาพที่มีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น (จรรยา สุวรรณทัต, 2533) หรืออาจกล่าวได้ว่าประชากรที่มีความรู้ความสามารถจะพัฒนาตนเองตามเทคโนโลยี มีศักยภาพทางด้านความคิด การปฏิบัติและจิตใจจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการพัฒนาระบบเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองในปัจจุบัน (กรมิวิชาการ, 2542)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเสนอวิธีการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อมาพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น และเหมาะสมกับการใช้กิจกรรมแนะแนวเนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ การเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิต และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้นักเรียนเกิดการควบคุมตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ และนำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในวันข้างหน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนว กลุ่ม

ทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนว กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมแนะแนว หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและนำเอา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การสอนกิจกรรมแนะแนว มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวและประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง โปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

2. การควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึง วิธีการที่สามารถทำให้ตนเองเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีกระบวนการ เป้าหมาย การวางแผน เงื่อนไขเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถวัดได้โดยการใช้แบบวัดการควบคุมตนเอง 6 ด้าน 1) ควบคุมบังคับและปล่อยตัวตามสบาย 2) การยับยั้งกับการปล่อยตัวเป็นอิสระ 3) ความมั่นใจในตนเอง 4) ความอดกลั้น ยอมรับ และให้อภัย 5) วุฒิภาวะทางอารมณ์ สังคม กับการขาดวุฒิภาวะ 6) การมุ่งอนาคตกับการมุ่งปัจจุบัน ซึ่งวัดได้โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเอง

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวต่อการพัฒนาการควบคุมตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังได้รับกิจกรรมแนะแนว

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีรูปแบบ Nonrandomized control group pretest posttest design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) ซึ่งมีสัญลักษณ์รูปแบบการทดลองดังนี้

O_1	X	O_2
O_3		O_4

สัญลักษณ์รูปแบบของการวิจัย

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้

X หมายถึง ได้รับการใช้กิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง

O_1 หมายถึง วัดการควบคุมตนเองก่อน
การทดลอง ของกลุ่มทดลอง

O_2 หมายถึง วัดการควบคุมตนเองหลัง
สิ้นสุดการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

O_3 หมายถึง วัดการควบคุมตนเองก่อน
การทดลอง ของกลุ่มควบคุม

O_4 หมายถึง วัดการควบคุมตนเองหลัง
สิ้นสุดการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น (มอดินแดง) ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่
2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 4 ห้อง รวม 191 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง) ที่กำลังศึกษา
อยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่มีคะแนน
การควบคุมตนเองต่ำ จำนวน 24 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในครั้งนี้ประกอบด้วย

1) โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาการควบคุมตนเอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ

ประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน
4 สัปดาห์

2) แบบวัดการควบคุมตนเอง ลักษณะ
ของเครื่องมือเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating
scale) ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่บรรยายความ
สามารถในการควบคุมตนเอง แบ่งออกเป็น 6 ด้าน
จำนวน 64 ข้อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการควบคุมตนเองก่อนการ
ทดลอง (Pretest)

2) ขั้นตอนทดลอง

(1) กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง โดย
ผู้วิจัยได้ดำเนินการเข้ากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ
ประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4
สัปดาห์

(2) กลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วม
โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุม
ตนเอง

3) หลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง
ผู้วิจัยนำแบบวัดการควบคุมตนเองไปเก็บข้อมูล
อีกครั้ง กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล
ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจาก
แบบวัด การควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง หลัง
สิ้นสุดการทดลอง

2. ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนน
จากแบบวัดการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง
กับสิ้นสุดการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wil-
coxon Matched - Paired Signed - Ranks Test

3. ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนน
จากแบบวัดการควบคุมตนเอง หลังสิ้นสุดการทดลอง

ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann - Whitney U Test

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมแนะแนวต่อการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ภาคเรียนที่ 2 ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวมีการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมแนะแนว

ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองสามารถช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการพัฒนา ต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองดีขึ้นกล่าวคือ นักเรียนสามารถคิดก่อนทำโดยคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นหลังจากกระทำ สามารถยับยั้งชั่งใจตนเองเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง รู้จักอดทนเมื่ออยู่ในสภาวะที่ทำให้เกิดความคับข้องใจและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงการควบคุมตนเองของนักเรียนที่เกิดขึ้นได้นั้น เป็นผลมาจากที่กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมแนะแนว ดังที่ กระทรวงศึกษาธิการ (2551) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆดังนี้พิสมัย ทินเต (2545) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัย

พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความมีวินัยในตนเองดีขึ้นทั้งกลุ่มเป้าหมายรอง และจากการใช้แบบวัดการปฏิบัติที่แสดงถึงความวินัย ระดับมัธยมศึกษา ก่อนการจัดแนะแนว 1 สัปดาห์และหลังการจัดแนะแนว 1 สัปดาห์ พบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งทิพา โพธิ์ใต้ (2552) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนหนองบัววิทยายน จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ารับการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

สมมติฐานที่ 2 นักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวมีการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากได้รับกิจกรรมแนะแนว

ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะกิจกรรมแนะแนวช่วยให้นักเรียนเกิดการคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง กระตุ้นการตัดสินใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ประกอบกับกิจกรรมแนะแนวมีความหลากหลาย ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542) กล่าวว่าเทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลายวิธี แต่ละเทคนิคยังมีข้อดีและข้อจำกัดในการใช้แตกต่างกันไป ไม่มีเทคนิค

โหนดที่ดีที่สุด ดังนั้นในการจัดกิจกรรมแนะแนวจะเป็นเลือกใช้เทคนิค เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ เทคนิคแบบต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ได้แก่เทคนิคการอภิปราย เทคนิคแบบสืบสวนสอบสวน เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคสถานการณ์จำลอง เทคนิคการระดมสมอง เป็นต้น สอดคล้องกับ ทิศนา ขัมมณี (2551) เทคนิค คือขั้นตอนที่ทำให้กิจกรรมนั้นสำเร็จด้วยวิธีการต่างๆแตกต่างกันไปตามองค์ประกอบและเป็นขั้นตอนสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และสอดคล้องกับ ชาญชัย ยมดิษฐ์ (2548) เทคนิคเป็นกิจกรรมหรือวิธีการหลักที่เป็นแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ถ่ายทอดความรู้และสภาวะจริงซึ่งมีความแตกต่างออกไปตามโอกาส วัย ธรรมชาติ ประสบการณ์ของนักเรียน ความพร้อมของผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

จากผลการวิจัยนี้แสดงว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยนำเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการอภิปราย เทคนิคการระดมสมอง เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคสถานการณ์จำลอง ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาการควบคุมตนเองดีขึ้นกล่าวโดยสรุปแล้ว การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองน่าจะเป็นทางเลือกในการนำไปพัฒนา เสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนเพราะกิจกรรมแนะแนวมีเทคนิคที่หลากหลายสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ที่ตั้งไว้และยังกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ สนุกสนานจากการทำกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). รายงานการสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย **ด้านการควบคุมตนเองได้.** [ม.ป.ท.:ม.ป.พ.].
- กรมสุขภาพจิต. (2546). **คู่มือครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน** ช่วงชั้นที่ 3-4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6). สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
 - 1) ผู้ที่จะนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปใช้ในโรงเรียนต่อไปได้นั้นนั้นควรทำการศึกษาถึงเทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนเพื่อการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
 - 2) กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปใช้ประกอบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ควรมีนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและสภาพโรงเรียนและช่วงวัยของนักเรียน
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป
 - 1) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ควรมีการติดตามผลระยะยาว เพื่อดูว่านักเรียนมีการควบคุมตนเอง ถาวรหรือไม่
 - 2) ควรนำกิจกรรมแนะแนวไปทดลองใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนในด้านอื่น ๆ ต่อไป
 - 3) ควรนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือในระดับอุดมศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรม

กานดา พุ่มผ. (2548). กลวิธีควบคุมตนเอง: การเลือกทางชีวิตอย่างฉลาด. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 3 (1), 94-104.

จรรจา สุวรรณทัต. (2533). ความสามารถในการควบคุมตนเอง ของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบ ทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะ เพื่อการสร้าง พลเมืองที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ชาญชัย ยมดิษฐ์. (2548). เทคนิคและวิธีการสอนร่วมสมัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: หลักพิมพ์

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. พิษณุโลก: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.

ทศโนยวรรณ จินตสุวานนท์. (2546). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ทศนา แยมมณี. (2545). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิสมัย ทินเต. (2545). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2/1 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

รุ่งทิวา โพธิ์ไต้. (2552). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วรางคณา รัชตะวัน. (2545). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของ วัยรุ่นหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). การปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ สปช. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษา. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

อดุล นาคะโร. (2551). การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเอง โดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.