

ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้าง  
การรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5\*

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

จิรภัทร์ ธิปัญญา, Chiraphat Thipanya

ชัยรัตน์ โตศิลา, Chairat Tosila

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Major of Curriculum and Instruction Graduate School,

Silpakorn University

E-mail : Patchira842@gmail.com



### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 2) เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ดำเนินการทดลองตามแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design design กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/7 จำนวน 30 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคาร จังหวัดน่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ 1) แผนหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน 2) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง 3) แบบวัดทักษะการตัดสินใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)

---

\* Received 12 July 2021; Revised 11 December 2021; Accepted 13 December 2021

### ผลการวิจัยที่พบว่า

1) การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน, การรับรู้ความสามารถตนเอง, ทักษะการตัดสินใจ

### Abstract

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

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

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

**Keywords :** Guidance Activities Applied with Metacognition Strategies, Self - Efficacy, Decision - Making skill

## บทนำ

โลกในศตวรรษที่ 21 เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในแง่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในการผลิตและการสื่อสาร เปลี่ยนแปลงจากระบบทุนนิยมอุตสาหกรรมยุคแรก ๆ ไปเป็นทุนนิยมอุตสาหกรรมข้ามชาติ ที่มีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีและการบริหารจัดการ จึงต้องการใช้แรงงานและการจัดองค์กรที่มีความรู้และการคิดค้นใหม่ คนทำงานมีความรู้ทักษะแบบใหม่ที่ปรับตัว เรียนรู้งานแบบใหม่ได้เร็ว รวมทั้งตัดสินใจเป็น (วิทยากร เชียงกูล, 2559, น. 64) ประเทศไทยจึงต้องการปฏิรูปทิศทางการพัฒนาอย่างเร่งด่วน โดยหลักสำคัญคือการลงทุนในทรัพยากรมนุษย์อย่างจริงจังผ่านการพัฒนาระบบการศึกษาและยกระดับคุณภาพกำลังคนให้เต็มไปด้วยศักยภาพ ความรู้ ทักษะ และขีดความสามารถเพื่อจะเป็นกำลังคนที่มีคุณภาพและยกระดับความสามารถในการผลิตของประเทศ (สุวิทย์ เมษินทรีย์ และคณะ, 2557, น. 35) การตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพของอย่างไร้ทิศทางส่งผลให้เกิดความไม่สอดคล้องกับตลาดแรงงานและปัญหาการว่างงานตลาดแรงงานของประเทศไทยในปัจจุบันซึ่งในปัจจุบัน (กรมจัดหางาน กระทรวงแรงงาน, 2559, น. 10) ปัญหาความไม่สอดคล้องระหว่างอุปสงค์กับอุปทานของตลาดแรงงาน มีสาเหตุส่วนหนึ่งของปัญหามีผลมาจากการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาที่จะศึกษาต่อของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อาจถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหา (กองวิจัยตลาดแรงงาน, 2557, น. คำนำ) ซึ่งการตัดสินใจเป็นกระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งจากหลาย ๆ ทางเลือกที่ได้พิจารณาหรือประเมินอย่างดีแล้วว่าเป็นหนทางบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย (อุษณีย์ แจ่มใส, 2551, น. 3)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มีผลต่อการกระทำของบุคคลเพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นกลไกทางสติปัญญาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคลและเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังที่ Bandura (1986) และ Schunk (1985) กล่าวว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมักจะพยายามแสดงพฤติกรรมและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน นอกจากนี้ Luthans (2007, p. 33) อธิบายว่า กระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการทำหน้าที่ของระบบการตัดสินใจทั้งทางตรงและทางอ้อมของบุคคลในเรื่องต่าง ๆ และ Bandura (1997) ยังกล่าวไว้อีกว่า นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองทางบวกจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการตัดสินใจมากกว่า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในช่วงวัยรุ่น ดังที่ Erikson (1968) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มนุษย์พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริง เรียนรู้บทบาทหน้าที่ และพัฒนาความสามารถเฉพาะตนเพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต และบุญทริกา ลิวเฉลิมวงศ์

(2556, น. 1) กล่าวว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ โดยเฉพาะการเปลี่ยนสู่การศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ถือว่าเป็นการเตรียมตัวไปสู่เส้นทางอาชีพที่ตนสนใจในอนาคต อนึ่ง ครสลัก นิมบุตร (2563, น.72) กล่าวว่าไว้ว่ากระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการตั้งเป้าหมายอนาคตคือการที่ทำให้นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง self-efficacy จนสามารถเห็นเป้าหมายของตนเองชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้ Bandura กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น (Bandura, 1997)

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว, 2563, น. 2) โดยขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา เน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูล ประกอบการวางแผนการเรียน หรือการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาได้อย่างเหมาะสม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2554, น. 2) ดังนั้น กิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญต่อการศึกษาต่อ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ประกอบการให้คำปรึกษารวมทั้งให้ข้อมูลอื่น ๆ ประกอบการตัดสินใจของผู้เรียน ดังนั้นการบริการข้อมูลข่าวสารในการให้ความรู้ในการศึกษาต่อจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถรับข้อมูลที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันท่วงที ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อและข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเป็นอย่างมากเพราะข้อมูลดังกล่าวช่วยให้บุคคลได้ตระหนักว่าเขาต้องการอะไรจากอาชีพ อาชีพนั้นจะสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างไรอาชีพนั้น ๆ ต้องการคนที่มีบุคลิกภาพอย่างไรแล้วเขามีคุณสมบัติอะไรที่เหมาะสมกับอาชีพนั้นบ้าง เป็นต้น

เมตาคอกนิชัน (Metacognition) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักควบคุม และกำกับกระบวนการทางปัญญาของตนได้ สอดคล้องกับ Flavell (1979) ที่ได้อธิบายถึง เมตาคอกนิชันว่า คือ กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่จะต้องอาศัยความสามารถทางปัญญา โดยผู้เรียนจะต้องรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิด (Thinking process) ยุทธวิธีเมตาคอกนิชันจึงเป็นหัวใจสำคัญของการเกิดการเรียนรู้ ที่ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถในการใช้ยุทธวิธีการรู้คิดให้มากที่สุด นักเรียนที่มีเมตาคอกนิชันจะระลึกและมีสติอยู่เสมอว่ากำลังคิดทำอะไร ต้องทำอะไรบ้าง

เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกวิธีหาคำตอบได้ด้วยตนเอง (สรวงพร กุศลส่ง และคณะ, 2560, น. 116)

จากที่มาและความสำคัญที่ได้กล่าวถึงในข้างต้น งานวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อให้นักเรียนสามารถเตรียมตัวได้สอดคล้องกับบริบทของ ตนเอง สภาพสังคม และโลกที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. รูปแบบการวิจัย

กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ใช้แบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย One Group Pretest - Posttest Design (มาเรียม นิลพันธุ์ 2558, น. 143)

### 2. ขอบเขตของการวิจัย

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน 10 ห้องเรียน จำนวน 337 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้น ม.5/7 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

#### 2.2 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตัวแปรตาม คือ 1) การรับรู้ความสามารถตนเอง 2) ทักษะการตัดสินใจ

### 2.3 เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมแนะแนวจำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ คือ ค่านิยมกับคุณค่าของชีวิต ค่านิยมในงานอาชีพและ เป้าหมายสู่ออนาคต

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือเพื่อนำมาใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

3.1 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ประกอบด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ใช้เวลาสอน 11 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 11 คาบเรียน

3.2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3.3 แบบวัดทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

## 4. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและแบบประเมินการตัดสินใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (pre-test)

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ตามแผนหน่วยการจัดกิจกรรมที่ได้สร้างไว้ ทั้ง 3 หน่วย โดยเริ่มทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 รวม 11 สัปดาห์ละ 1 คาบ รวมเป็น 11 คาบ 11 สัปดาห์

4.3 เมื่อจบการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและแบบประเมินการตัดสินใจหลังเข้าร่วมกิจกรรม (post-test) เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลองไปเปรียบเทียบกับผลการจัดกิจกรรมก่อนเรียน

## 5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

5.1 สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตัดสินใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ๆ โดยใช้สถิติ t-test dependent

## ผลการวิจัย

### 1. ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

องค์ประกอบ การรับรู้ความ สามารถตนเอง	คะแนน แต่ละ องค์ประกอบ	ก่อนเรียน (N=30)			หลังเรียน (N=30)			t	p
		M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ		
1) การรับรู้ความสามารถ ตนเอง	5	2.84	0.15	ปานกลาง	4.48	0.22	สูง	35.03*	.000
2) ความคาดหวังของ ผลลัพธ์	5	2.85	0.18	ปานกลาง	4.41	0.24	สูง	36.69*	.000
<b>เฉลี่ยรวมทั้งหมด</b>	<b>5</b>	<b>2.85</b>	<b>0.17</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>4.45</b>	<b>0.23</b>	<b>สูง</b>	<b>49.18*</b>	<b>.000</b>

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันในภาพรวมอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้

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

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

## 2. ผลเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

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

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการตัดสินใจของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันในภาพรวมอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้

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

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

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



## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ค้นพบผู้เขียนจึงได้อภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันในภาพรวมอยู่ในระดับสูงและการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลักการสำคัญ คือ การใช้หลักการทางจิตวิทยาที่ต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะและความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับบริการและหลักการเรียนรู้ โดยเน้นผู้เรียนมีส่วนร่วมเรียนรู้ ทั้งนี้การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ต้องจัดให้มีการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะเพื่อให้ผู้รับบริการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดียอมต้องอาศัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมด้วย (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2559, น. 42) และเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนที่จะต้องนำหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวมาออกแบบกระบวนการเรียนรู้ ดังที่ จันทรพีญสุวรรณคร (2558, น. 6) ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดต่อผู้เรียน ผู้สอนควรออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปตามจุดเน้นหรือผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน

ทั้งนี้ Flavell (1979, pp. 906-911) ได้อธิบายว่า “เมตาคอกนิชัน” เป็นความสามารถทางการคิดที่บุคคลสามารถรู้ถึงกระบวนการคิดและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากกระบวนการคิดของตนเองที่อาจปรากฏเป็นความรู้ หรือเป็นกิจกรรมทางการคิดที่มีเป้าหมายทิศทางซึ่งเรียกวธีการนี้ว่า กระบวนการหรือทักษะเมตาคอกนิชัน (Meta cognitive process/skill) ประกอบด้วย ประสบการณ์เชิงเมตาคอกนิชัน (Meta cognitive Experience) ดังนี้ ขั้นการวางแผน (Plan) ขั้นตรวจสอบการเรียนรู้ (Monitoring) ขั้นประเมิน (Evaluation) การกำกับหรือควบคุมความรู้เชิงเมตาคอกนิชัน (Meta cognitive Knowledge) ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ O’Neil and Abedi (1996) กล่าวว่ายุทธวิธีการรู้คิดเป็นความรู้สึก และการตรวจสอบตนเองว่ากระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่และสามารถเลือกใช้กลวิธีในการไปสู่เป้าหมายนั้นได้เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้แต่ละคนสามารถควบคุม กำกับกระบวนการ ทางปัญญาของตนเองและนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตและการเรียนได้ความสามารถในการกำหนดการเรียนรู้ของตนเอง มีความหมายเดียวกันกับคำว่าประสบการณ์ในการใช้ยุทธวิธีการรู้คิด

(meta cognitive experience) เป็นวิธีการที่ใช้ในการควบคุมและตรวจสอบกระบวนการคิดให้บุคคลดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ คือการวางแผน การกำกับและควบคุมตนเอง และการประเมิน ทำให้ได้วิธีการปฏิบัติจนกระทั่งประสบความสำเร็จในที่สุด และนอกจากนี้ยังเป็นผลมาจากกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับพัฒนาผู้เรียนภายใต้เงื่อนไขการประยุกต์ใช้กลวิธีเมตาคอกนิชันที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถสะท้อนออกมาจากการวางแผนและการเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน ผู้วิจัยได้จัดให้นักเรียนมีการกำกับตนเองในด้านการประเมินตนเองซึ่งนักเรียนจะประเมินเกี่ยวกับคุณภาพและความก้าวหน้าในงานของตนเองที่ทำ อันจะทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และมีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองสอดคล้องกับ Schunk & Zimmerman (1994, pp. 307-308) ที่กล่าวว่า การประเมินตนเองเกี่ยวกับผลงานจะส่งผลต่อการกำกับตนเองหรือไม่ขึ้นอยู่กับประเมินความก้าวหน้าของตนเอง ถ้าการประเมินตนเองตามความเป็นจริงจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับญาณิลา ประวัตติ (2557, น. 80-82) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและเมตาคอกนิชันมีความสัมพันธ์กันและส่งผลต่อความคาดหวังในความสามารถของตนและความคาดหวังในผลของการกระทำ ความสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura (1977) ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนกับความคาดหวังที่ได้จากการกระทำว่า หากบุคคลใดมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวังผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำสูง บุคคลมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำ พฤติกรรมนั้นแน่นอนในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่ำ และมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำต่ำด้วย หรือว่ามีความคาดหวังส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นไปในทางตรงกันข้าม บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

นอกจากนี้งานวิจัยของอมรรัตน์ เฉยงาม (2550, น. 142-143) พบว่า ระดับเมตาคอกนิชันของนักเรียน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสูง กลุ่มกลาง กลุ่มต่ำ โดยนักเรียนที่มีระดับเมตาคอกนิชันกลุ่มสูงจะมีวิธีคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน โดยการวางแผนและเขียนบันทึกลำดับความคิด การค้นข้อมูลเพื่อจัดระบบให้มองเห็นภาพรวมของปัญหาทั้งหมด ใช้ทฤษฎีและตรรกะเพื่อวิเคราะห์ปัญหาและทบทวนด้วยตนเอง สืบรวจข้อมูลคิดไตร่ตรอง สะท้อนไปมาอย่างรอบคอบเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล กลุ่มกลางเมื่อเจอสถานการณ์ปัญหาจะพยายามทำความเข้าใจ วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและสิ่งที่ต้องการค้นหาด้วยตนเองก่อนในระยะแรก ๆ แต่ในขั้นตอนกระบวนการแก้ปัญหาจะปรึกษาอาจารย์ หรือหาแหล่งข้อมูลใกล้เคียงมาอ้างอิงเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการตัดสินใจ กลุ่มต่ำเมื่อเจอสถานการณ์ปัญหาส่วนใหญ่จะหาตัวช่วย

ก่อนเป็นอันดับแรก เช่น ปรึกษาคนใกล้ชิดจากนั้นใช้พื้นฐานจากประสบการณ์เดิมเชื่อมโยงปัญหา

2. ผลการเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันในภาพรวมอยู่ในระดับสูงและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้ เป็นผลมาจากกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันที่มีกระบวนการที่นำมาจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้กำกับการวางแผนและตรวจสอบกิจกรรมทางปัญญา การฝึกให้นักเรียนสามารถประเมินการคิดของตนเอง (Evaluation) กิจกรรมแนะแนวเข้ากับกลวิธีเมตาคอกนิชันช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะการตัดสินใจที่สูงขึ้น เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันแต่ละขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Preparation) ซึ่งในขั้นการจัดกิจกรรมนี้ได้เชื่อมโยงกลวิธีเมตาคอกนิชันคือการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการกำกับควบคุม (Monitoring) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนกำกับควบคุมกระบวนการคิดของตนเองในการกำหนดทิศทางการดำเนินกิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายของตนเอง สอดคล้องกับพันธุทิพย์ พัทธพงศ์พรรณ (2556, น. 53) ที่กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมและการวางแผนส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพในระดับสูงเพราะมีการเลือกตามความต้องการที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองแล้ว สอดคล้องกับ (Gelatt, 1962, pp. 240-245) ที่ได้กล่าวว่า การตัดสินใจของบุคคล “การวางแผนอย่างรอบคอบ” เป็นวิธีการที่ดีที่สุด ขั้นที่ 2 ขั้นการทบทวนความรู้เดิม (Old knowledge) เป็นการเชื่อมโยงกลวิธีเมตาคอกนิชันในมิติของการกำกับหรือควบคุมขั้นตรวจสอบการเรียนรู้ (Monitoring) และในมิติของการวางแผน (Planning) โดยมีการจัดกระบวนการสอน รูปแบบการสอน ซึ่งตามแนวคิดของ O’Neil and Abedi (1996) กล่าวว่า ยุทธวิธีการรู้คิดเป็นความรู้สึก และการตรวจสอบตนเองว่ากระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่ สอดคล้องกับดวงกมล โนนจ้อย ( 2557, น. 13) ที่กล่าวว่า เมตาคอกนิชันมีบทบาทต่อกิจกรรมทางปัญญาทุกรูปแบบ ผู้เรียนที่ผ่านกระบวนการเมตาคอกนิชันจะคิดได้อย่างมีขั้นตอน ตรงประเด็น และเข้าใจถึงความคิดต่างของตนดีว่าเหตุใดจึงได้คิดหรือตัดสินใจเช่นนั้น ขั้นที่ 3 ขั้นการต้องการความรู้ใหม่ (New knowledge) เป็นขั้นที่ฝึกให้นักเรียนประเมินการคิดของตนเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนต้องการรู้อะไรเพื่อให้สามารถเลือกหรือตัดสินใจตามที่วางแผนไว้ สอดคล้องกับณรงค์วิทย์ แสนทอง (อ้างถึงในกิริติ วงศ์ทองศรี 2555, น. 28-30) ที่กล่าวว่า เทคนิคที่จะนำมาคิดหรือพิจารณาประกอบการตัดสินใจคือ วิเคราะห์ดูว่า

มีข้อมูลเพียงพอหรือยัง ถ้ายังไม่เพียงพอจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) เป็นการตรวจสอบการคิดของตนเองและฝึกให้นักเรียนประเมินการคิดของตนเอง สอดคล้องกับ Slavin (2003, p. 203) ได้กล่าวไว้ว่า นักเรียนจะคิดถึงกลวิธีจากการประเมินของตนเอง ไตร่ตรองถึงแนวทางใช้ในแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเกิดการตัดสินใจเลือกหนทางที่เป็นไปได้สูงสุดในการแก้ปัญหา ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและนำผลไปปรับใช้ (Evaluation and implementation) เป็นขั้นกิจกรรมผู้เรียนนำข้อมูลหรือข้อความรู้จากการศึกษามาสรุปเป็นคำตอบ หรือข้อค้นพบของตนเองเพื่อนำคำตอบหรือข้อค้นพบ เชื่อมโยงไปสู่การเลือกและตัดสินใจผ่านการวิเคราะห์ความเป็นไปได้สูงสุดของทางเลือก ดังที่ ศิริพรรณ ศิริบุญนาม (2559, น. 53-54) สรุปไว้ว่าการตัดสินใจเป็นการคิดเพื่อการตัดสินใจทางเลือกหรือกระบวนการที่จะใช้กับประเด็นปัญหาโดยใช้วิจารณญาณอย่างดีที่สุด

งานวิจัยนี้พบว่ากิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันในแต่ละขั้นตอนนั้นมีกิจกรรมที่ทำให้ให้นักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาความเหมาะสม เลือกแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ สอดคล้องกับ กมลวรรณ จินหน่อ (2553, น. 37) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเป็นการให้ข้อมูลแก่นักเรียนแบบกลุ่มที่ตีวิธีหนึ่งนอกเหนือจากการจัดบริการแนะแนวด้วยวิธีอื่น ๆ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถช่วยตนเองได้รู้จักตนเองในทุก ๆ ด้าน และรู้จักสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว อย่างกว้างขวางทำให้สามารถนำมาใช้ประกอบการพิจารณาเลือกแผนการเรียน เลือกกิจกรรม เลือกศึกษาต่อ หรือเลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ Beyer. (1987) ยังอธิบายว่า กลวิธีเมตาคอกนิชันจะช่วยให้ผู้เรียนคิดเกี่ยวกับการคิดของตน กำหนดเป้าหมาย และตัดสินใจสู่การปฏิบัติในขั้นตอนต่อไป

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชัน

1.1 ผู้สอนที่จะนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้ควรตระหนักถึงบทบาทของตนเอง ซึ่งเปลี่ยนจากการควบคุม กำกับการเรียนรู้ มาเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เช่น แนะนำแหล่ง เพื่อสร้างพื้นฐานให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้สอนควรศึกษาและทำความเข้าใจบทบาทของตนเองให้ชัดเจนก่อนที่จะนำกระบวนการเรียนการ

1.2 ผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ อื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

## 2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาและทักษะอาชีพ

2.2 ควรมีการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันไปใช้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในคุณลักษณะด้านต่าง ๆ โดยพิจารณาถึงความแตกต่างของวิธีการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว

2.3 ควรมีการนำขั้นตอนการเรียนการสอนตามกลวิธีเมตาคอกนิชันมาประยุกต์ใช้ร่วมกับรูปแบบการสอน วิธีการสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาความสามารถ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะที่สัมพันธ์กับเป้าประสงค์ที่ต้องการพัฒนาผู้เรียน

## เอกสารอ้างอิง

กรมการจัดหางาน. (2559). คู่มือการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน กระบวนการช่วยให้ผู้รับบริการแนะแนว รู้ทิศทางตลาดแรงงาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : กระทรวงแรงงาน.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). แผนยุทธศาสตร์การแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11(พ.ศ. 2555 - 2559). กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.

กมลวรรณ จินหน่อ. (2553). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการเรียน เวลาและความสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว. (2563). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์ใหม่ (COVID - 19). กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กองวิจัยตลาดแรงงาน. (2557). การเตรียมความพร้อมเพื่อการศึกษาต่อ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 6 (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ : กองวิจัยตลาดแรงงาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.

กิริติ วงศ์ทองศรี. (2555). การตัดสินใจ . วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหาปริทัศน์. 2(2), 28-30.

- จันทร์เพ็ญ สุวรรณคร. (2558). กระบวนทัศน์การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการใช้ทักษะชีวิตและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ญาณิกา ลาประวัตติ และคณะ. (2557). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการรับรู้ความสามารถของตนเองและเมตาคognitionชั้นสูงต่อความคาดหวัง ในความสามารถของตนและผลของการกระทำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา. 11(2), 75-85.
- ดวงกมล โนนจ้อย. (2557). ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธีอภิปัญญาที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเร็ว แรง และการเคลื่อนที่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต). พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- บุญทริกา ลิมเฉลิมวงศ์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของผู้ปกครองด้านอาชีพและความพึงพอใจในการเลือกเส้นทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการตัดสินใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พันธุ์ทิพย์ พัทธพงศ์พรรณ. (2556). การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาเรียม นิลพันธ์. (2558). วิจัยทางการศึกษา Research Methodology in Education. นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วิทยากร เชียงกุล. (2559). รายงานสภาวะการศึกษาไทย ปี 2557/2558 จะปฏิรูปการศึกษาให้ทันโลกในศตวรรษที่ 21 อย่างไร. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ : พิมพ์กิจการพิมพ์ จำกัด.
- ศรสลัก นิมบุตร. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต แห่งหนึ่ง. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์. 15(1), 72-86.
- ศิริพรรณ ศิริบุญนาม. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจ เกี่ยวกับประเด็นปัญหาทางวิทยาศาสตร์กับสังคม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2559). การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สรวงพร กุศลส่ง, มนสิข สิทธิสมบูรณ์. (2560). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริม  
ยุทธวิธีการรู้คิด สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. วารสารศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนครสวรรค์. 19(1), 114-130.

สุวิทย์ เมษินทรีย์ และคณะ. (2557). การกำหนดแนวทางการพัฒนาการศึกษาไทย กับการ  
เตรียมความพร้อมสู่ศตวรรษที่ 21 (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการ  
สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

อมรรัตน์ ฉะยาม. (2550). การศึกษากระบวนการเมตาคognitionขึ้นผ่านการสื่อสารด้วยเว็บล็อก  
ในการเรียนรู้โดยใช้ ปัญหาเป็นหลักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (วิทยานิพนธ์  
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุษณีย์ แจ่มใส. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา  
มหาวิทยาลัยรังสิต (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต). กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

Bandura, A. (1977). *Social Cognitive Theory*. Englewood Chiffs, NJ: Prentice-hall.

Bandura, Albert. (1986). *Social foundations of thought and action A social  
cognitive theory*. Eglewood cliffs, NJ : prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). Personal efficacy in psychobiologic functioning. In G. V.  
Caprara (Ed.), *Bandura: A leader in psychology* Milano, Italy: Franco  
Angeli. pp. 43-66.

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

Erikson, Erik H. (1968). *Identity, Youth, and Crisis*. New York : W.W. Norton.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring. *American  
Psychologist*. 34,10: 906-911.

Gelatt, H. B. (1962). Decision-making: A conceptual frame of reference for  
counselling. *Journal of Counselling Psychology*. 9(3), 240–245.

Luthans, F., Avolio, B. J., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital:  
Measurement and relationship with performance and satisfaction.  
*Personnel Psychology*, 60(3), pp. 541-572.

O’Neil & Abedi (1996). Reliability and Validity of a State Metacognitive Inventory:  
Potential for Alternative Assessment. *The Journal of Educational  
Research* 89(4). pp. 234-245. March 1996.

- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (1994). Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications. *Educational Psychologist* : Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 32(4): pp. 307-308.
- Schunk, D. H., & Hanson, A. R. (1985). Peer models: Influence on children's self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77, pp. 313-322.
- Slavin, Robert E. (2003). *Educational Psychology*. 7th edit John Hopkins University.

