

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้
ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์
จังหวัดเชียงราย

นายนเรนทร์ฤทธิ นันทะสิทธิ์

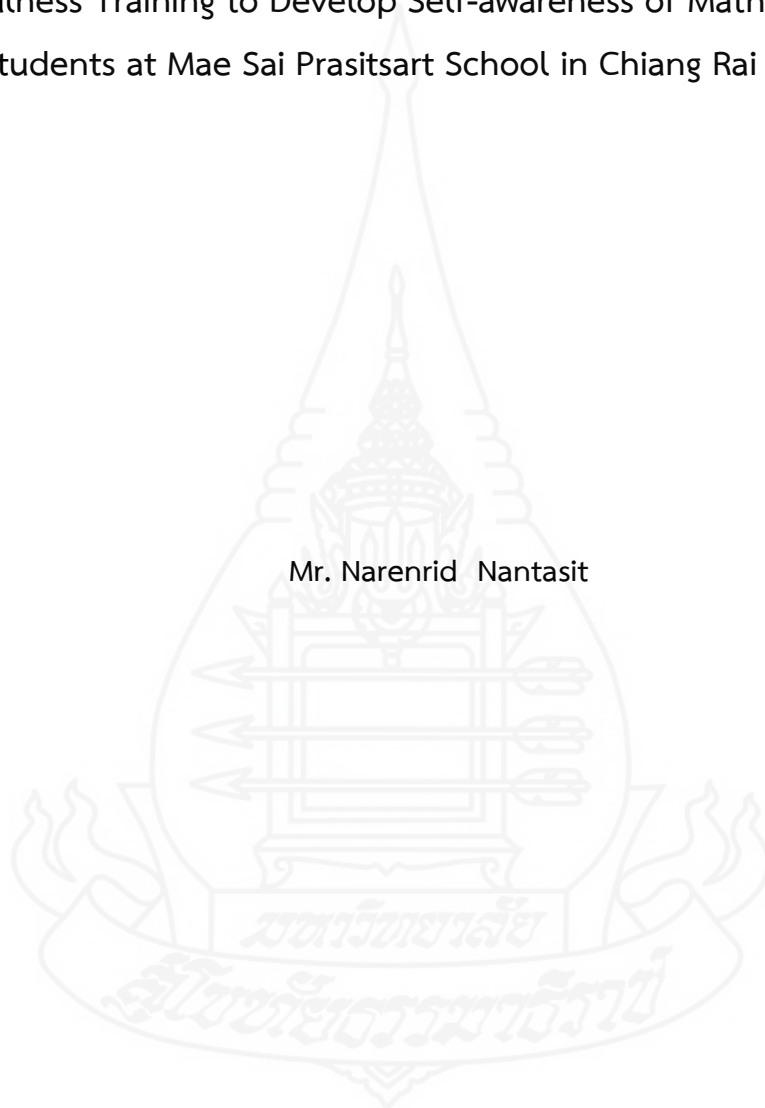


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2562

The Effects of Using a Guidance Activities Package Combining with
Mindfulness Training to Develop Self-awareness of Mathayom Suksa III
Students at Mae Sai Prasitsart School in Chiang Rai Province

Mr. Narenrid Nantasit



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Educational in Guidance and Psychological Counseling
School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2019

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้
ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์
จังหวัดเชียงราย

ชื่อและนามสกุล นายนเรนทร์ฤทธิ นันทะสิทธิ์

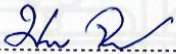
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

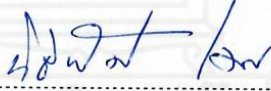
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

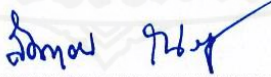
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง


วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2563

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร พุทธาพิทักษ์ผล)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย
ผู้วิจัย นายนเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ **รหัสนักศึกษา** 2602800183 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์
เมฆขจร (2) รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง **ปีการศึกษา** 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และ (2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มโดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง และ (3) กิจกรรมแนะแนวตามปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การฝึกสติ การตระหนักรู้ต่อตนเอง มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package Combining with Mindfulness Training to Develop Self-awareness of Mathayom Suksa III Students at Mae Sai Prasitsart School in Chiang Rai Province

Researcher: Mr. Narenrid Nantasit; **ID:** 2602800183;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor;

(2) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor; **Academic year:** 2019

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the levels of self-awareness of the experimental group students before and after using a guidance activities package combining with mindfulness training to develop self-awareness; and (2) to compare the level of self-awareness of the experimental group students who used the guidance activities package combining with mindfulness training to develop self-awareness with the level of self-awareness of the control group students who engaged in normal guidance activities.

The research sample consisted of 40 Mathayom Suksa III students of Mae Sai Prasitsart School during the first semester of the 2019 academic year, obtained by cluster sampling with the use of classroom as the sampling unit. Then, the two classrooms were randomly assigned as the experimental and control groups, each of which containing 20 students. The employed research instruments comprised (1) a self-awareness assessment scale, with reliability coefficient of .92; (2) a guidance activities package combining with mindfulness training to develop self-awareness; and (3) a set of normal guidance activities. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research results showed that (1) after the experiment, the post-experiment self-awareness level of the experimental group students was significantly increased over its pre-experiment counterpart level at the .01 level of statistical significance; and (2) after the experiment, the post-experiment self-awareness level of the experimental group students was significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group students at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Guidance activities package, Mindfulness training, Self-Awareness, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาเอาใจใส่ ให้คำแนะนำและคำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข และติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างสม่ำเสมอ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ญ ที่ได้กรุณา มาเป็นประธานกรรมการสอบและให้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ญ อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก ครูศักดินาณันท์ อัครเสนากุล และครูบุญญาดา อินทพันธ์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารโรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ที่ให้การอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัยตลอดหลักสูตร และขอขอบคุณ พี่ ๆ และเพื่อนรุ่น 7 ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มภาคเหนือ พี่ธง พี่แนน พี่ตา และพี่ลิ้ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้การปรึกษา และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยมาตลอด ตั้งแต่เริ่มเรียนวันแรก จนถึงทุกวันนี้

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ แต่บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนสนับสนุนการวิจัยและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน ด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

นเรนทร์ฤทธิ นันทะสิทธิ์

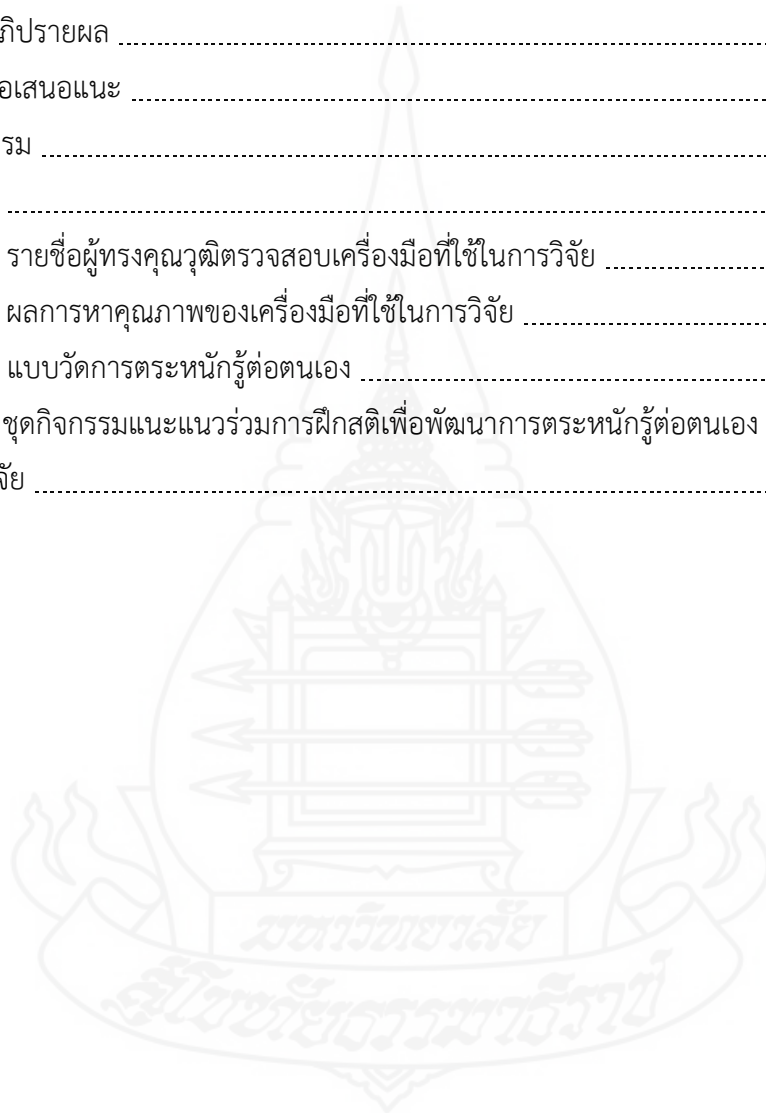
สิงหาคม 2563

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ต่อตนเอง	10
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ	18
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	43
รูปแบบการวิจัย	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
วัตถุประสงค์การวิจัย	53
การนำเสนอผลการวิจัย	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54

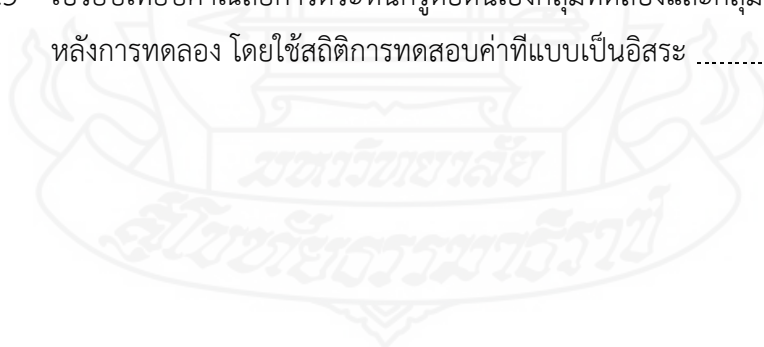
สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
สรุปการวิจัย	58
อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	62
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	71
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	72
ข ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	74
ค แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง	84
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง	87
ประวัติผู้วิจัย	119



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงวิธีการการฝึกสติโดยการนับลมแบบอรรกธา แบบนับคู่	27
ตารางที่ 2.2 แสดงวิธีการการฝึกสติโดยการนับลมแบบอรรกธา แบบนับเดี่ยว	27
ตารางที่ 2.3 เทคนิคการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว (เรียม ศรีทอง, 2559, น. 44 – 48)	38
ตารางที่ 3.1 แบบแผนการทดลอง	43
ตารางที่ 3.2 รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ ต่อตนเอง	48
ตารางที่ 3.3 แสดงระยะเวลาในการทดลอง	51
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	54
ตารางที่ 4.2 ระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	55
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระ	56
ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนา การตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระ	56
ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระ	57



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ภาพที่ 2.1 วงจรการเรียนรู้ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2558, น. 50)	37



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ตลอดจนข่าวสารที่สามารถแลกเปลี่ยนเชื่อมโยงถึงกันได้อย่างไม่มีพรมแดน อันก่อให้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและสังคมอย่างหลากหลาย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ย่อมทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงได้ ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล เหล่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นช่วงวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน โดยวัยรุ่นที่สามารถ รับรู้ตัวตนเองนั้นเหมาะสมกับอะไรในแต่ละสภาวะ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถตัดสินใจ ที่ถูกต้องมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นที่ขาดการตระหนักรู้ต่อตนเองนั้น จะทำให้สับสนเกี่ยวกับตนเอง ไม่สามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างถูกต้อง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ส่งผลให้มีปัญหา บุคลิกภาพ และไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังนั้นการตระหนักรู้ต่อตนเอง จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ อย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ในสังคมปัจจุบัน (Erikson, 1968 อ้างถึงในศรีเรือน แก้วกังวาน, 2551, น. 127; พุทธินาท ทรงสมบัติชัย, 2553, น. 139 – 140; ศจีแพรว โปธิกุล, 2555, น. 1; เรวัต เงินเย็น, กิตติศักดิ์ นิเวรัตน์ และปริมิตร อริเดช 2558, น. 184 – 185; นาถยา คงขาว, 2559, น. 1)

การตระหนักรู้ต่อตนเอง (Self-awareness) จัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทาง อารมณ์ โดยเป็นความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 1) ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional awareness) คือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองตามความเป็นจริง 2) การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self - assessment) คือความสามารถในวิเคราะห์ ตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถบอกถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ตามความเป็นจริง และ 3) ความมั่นใจในตนเอง (Self – confident) โดย โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน พุทธินาท ทรงสมบัติชัย และสุวี ธิวะแพทย์, 2558, น. 140) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า หัวใจของการฝึกความฉลาดทางอารมณ์จะเน้น การรับรู้ต่อตนเองและการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น โดยเฉพาะการตระหนักรู้ต่อตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จ ประกอบกับแนวทางการจัดการเรียนรู้ในระดับมัธยม ตอนต้น ของกระทรวงศึกษาธิการ (2552, น. 17) ได้กล่าวถึงข้อแรก คือต้องการมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจ ความถนัดและความสนใจของตนเอง สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนว ที่ต้องการส่งเสริมและพัฒนา

ผู้เรียนให้รู้จักตนเอง ดังที่ได้กล่าวไว้ในวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาแนะแนวของกระทรวงศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2555, 2) ข้อที่ 1 เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น ดังนั้นการพัฒนาการตระหนักรู้ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาวิจัยได้เป็นครูแนะแนว ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยได้รับผิดชอบดูแลนั้น ยังขาดความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยพบว่านักเรียนส่วนมากที่มาขอรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มักขาดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จึงทำให้มีปัญหาด้านการปรับตัว และยังพบอีกว่านักเรียนบางส่วนไม่มีความมั่นใจในตนเอง จนทำให้ไม่กล้าที่จะแสดงออก ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการเรียนการสอน หรือการทำกิจกรรมของโรงเรียน โดยเมื่อสัมภาษณ์นักเรียนเหล่านั้น ทำให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่านักเรียนไม่ทราบว่าตนเองมีส่วนดีอะไรบ้างและไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นเพราะคิดว่าตนเอง จะไม่สามารถทำได้ดีและมีคนที่สามารถทำได้เก่งกว่าตนเองมากนั่นเอง ด้วยเหตุเหล่านี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เมื่อศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า มีนักวิจัยหลายคนได้ทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง เช่น วรณิศา ปลอดโปร่ง (2555, น. 77) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม ใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้สูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้สูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ไม่แตกต่างกัน นาถยา คงขาว (2559, น. 69) ได้ศึกษา ผลการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรียานุสรณ์ ที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลง และสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 20 คน แบ่งโดยการสุ่มอย่างง่ายเป็น กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ต่อตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในปัจจุบันการฝึกสติ (Mindfulness) เป็นศาสตร์ทางตะวันออกที่มาจากคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถฝึกปฏิบัติได้ไม่เกี่ยวกับความเชื่อหรือศาสนา กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในหมู่คนดัง ไม่ว่าจะเป็น ไทเกอร์ วูดส์ ฟิลิป แจ็กสัน โอปราห์ วินฟรีย์ รวมถึง บิลล์ ฟอร์ด (Maria Gonzalez and Graham Byron, 2010, p. 10) หรือแม้แต่ในระดับองค์กรก็มีการนำศาสตร์การฝึกสติมาใช้ในการฝึกอบรมพนักงาน เช่น บริษัทกูเกิล (Google) ได้ใช้โปรแกรมการฝึกสติที่ชื่อ Search Inside yourself ฝึกพนักงาน โดยการนั่งสมาธิตามคู่มือหายใจ วันละ 1 – 2 นาที (สุวัฒน์ ธนกรวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และสิริวัฒน์ ศรีเครือคง, 2562, น. 202) โดยการฝึกสตินั้นเป็นการระลึกรู้เท่าทันกายและใจของตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะตามสภาวะของจิตที่ตื่นรู้ (awareness of the change in one's body and mind) (กรมสุขภาพจิต, 2559, 19) ทั้งนี้ การฝึกสติ ไม่ใช่เพียงแต่การนั่งทำสมาธิเท่านั้น หากมีกิจกรรมที่หลากหลายที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกสติได้ (วิเชียร ไชยบัง, 2558, น. 179) นอกจากนี้ ยังพบว่าในกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีองค์ประกอบของการศึกษาฝึกสติเป็นองค์ประกอบหนึ่งของจัดการกิจกรรมร่วมอยู่ด้วย และยังมีการวิจัยที่นิยมนำวิธีการฝึกสติมาใช้ร่วมในการป้องกัน แก้อาการ หรือพัฒนามนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การวิจัยของ พระมหาอุทัย ปริอารมณ (2552) ได้ศึกษา ผลของการศึกษา ผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กงจักร สอนลา (2555) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความรู้สึกอยากแอลกอฮอล์ของผู้ติดแอลกอฮอล์ที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยใน ระยะบำบัดด้วยยา ซานนท์ วิริยะเสถียร (2558) ได้ศึกษา ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมร่วมกับฝึกสติ ต่อพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้ผู้วิจัยจึงมีมุมมองว่า ถ้านักเรียนได้รับการฝึกสติ ก็ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองจากภายในจิตใจ สามารถที่จะรู้ทันความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น จนส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้เข้าใจต่อตนเองในที่สุด

ในขณะที่ ชุดกิจกรรมแนว (Guidance Activities Package) เป็นชุดเครื่องมือหนึ่งของการแนะแนว ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบไปด้วย คู่มือครูและแผนการจัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น การเล่นเกม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การใช้สถานการณ์จำลอง การยกกรณีตัวอย่าง ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรมนั้น (วรรณิศา พลอดโปร่ง, 2555, น. 2; โฉมศรี ยังให้ผล, 2557, น. 3; ศิริพร เดชศรี, 2561, น. 3) และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้ผู้เรียนทุกคนต้องเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพ ภาษาต่างประเทศ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยกำหนดโครงสร้างเวลาในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ที่ 120 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา ทั้งนี้ กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนหนึ่ง

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนอาชีพทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2555, น. 1 – 3) และด้วยเหตุที่ผู้วิจัยได้รับผิดชอบเป็นครูผู้สอนวิชาแนะแนวนั้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวว่าจะสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองในนักเรียนได้

จากเหตุที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการฝึกสติและมาใช้ร่วมกับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย โดยการวิจัยครั้งนี้มีคำถามงานวิจัยว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติจะสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ต่อตนเองได้หรือไม่ การวิจัยในครั้งนี้ มีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research Design) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย Nonequivalent control pretest – posttest design ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการวัดคะแนนของทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งทั้งสองกลุ่มจะได้รับการจัดกระทำแตกต่างกัน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียน

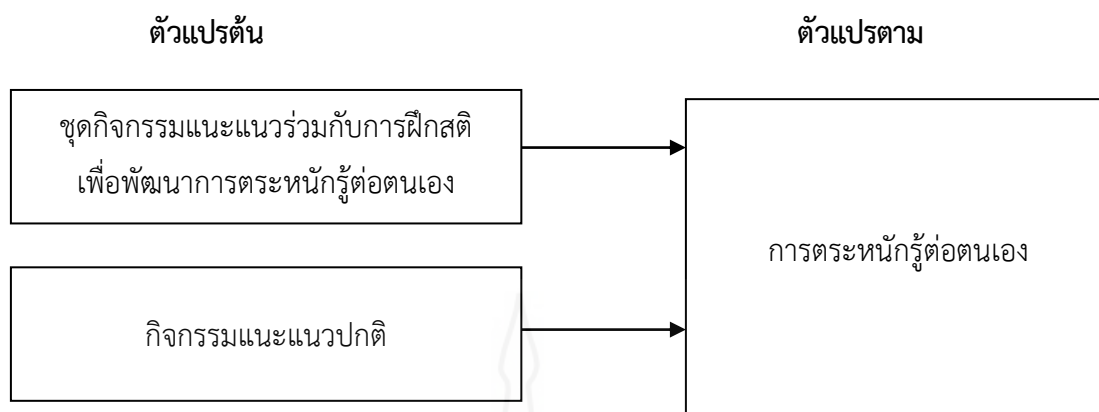
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ หลังการทดลอง

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

4.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

5. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มุ่งศึกษาการตระหนักรู้ต่อตนเองในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 **ประชากร** คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 14 ห้องเรียน 514 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนและวัดผล โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ณ เดือนพฤษภาคม 2563)

5.1.2 **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 40 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

5.2 ตัวแปร

5.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง
- 2) กิจกรรมแนะแนวปกติ

5.2.2 ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ต่อตนเอง

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การตระหนักรู้ต่อตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้อารมณ์ในของตนเอง สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองตามความเป็นจริง มีการประเมินตนเองตามความเป็นจริง รู้จักจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถ การตระหนักรู้ต่อตนเองมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

6.1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ สามารถอธิบายถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ รับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้น ทราบถึงผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม ตลอดจนสามารถตระหนักรู้ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และคำพูดของตนเองได้ รวมทั้งสามารถใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจได้

6.1.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถบอกถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง สามารถเปิดใจยอมรับในการรับข้อมูลป้อนกลับ และรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ

6.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self – confident) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่ามีความสำคัญ เชื่อว่าตนเองสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวเอง มีจุดยืนในตัวเอง กล้ายืนยันในความคิดของตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

6.2 การฝึกสติ หมายถึง การฝึกการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ ไม่วิตกกังวลกับอดีตที่ผ่านไปแล้วหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดยการเฝ้าติดตามให้รู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้นกับตนเอง

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติเพื่อให้รู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้นกับตนเอง ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการ

ตระหนักรู้ต่อตนเอง ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และ 3) ด้านความมั่นใจในตนเอง จำนวน 11 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมแรกเริ่มรู้จักสติ (ปฐมนิเทศ) กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตน กิจกรรมอารมณ์กับความคิด กิจกรรมเหตุการณ์อารมณ์ กิจกรรมฉันเป็นอย่างไร กิจกรรมเปิดใจยอมรับผู้อื่น กิจกรรมเรียนรู้พัฒนาตน กิจกรรมฉันคือคนสำคัญ กิจกรรมจุดยืนของฉัน กิจกรรมสติหลายความกอดัน และกิจกรรมหมวดประสบการณ์เพื่อการตระหนักรู้ต่อตนเอง (ปัจฉินิเทศ) แบ่งกระบวนการจัดกิจกรรม เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of Learning Cycle) 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) นักเรียนอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ฟังอ่าน/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปัน ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้น จากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) นักเรียนสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระ การเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความ สมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) นักเรียนทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้ สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหา สถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการ ปฏิบัติงาน

6.4 กิจกรรมแนะแนวปกติ หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่มุ่งพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหา ของนักเรียน โดยครอบคลุมทั้ง 3 ขอบข่ายของการแนะแนว คือ 1) ขอบข่ายด้านการศึกษา 2) ขอบข่าย ด้านอาชีพ และ 3) ขอบข่ายด้านส่วนตัวและสังคม แบ่งกระบวนการจัดกิจกรรมเป็น 3 ชั้น ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

6.5 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

7.2 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองที่มีประสิทธิภาพกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

7.3 เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองที่มีประสิทธิภาพ สำหรับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ

7.4 เกิดข้อค้นพบทางวิชาการเกี่ยวกับ ชุดกิจกรรมแนะแนว การฝึกสติ และการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

7.5 ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านวิชาการแก่วิชาชีพการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งได้รวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ และได้สรุปสาระสำคัญ ตามหัวข้อดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ต่อตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ต่อตนเอง
 - 1.2 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ต่อตนเอง
 - 1.3 ความสำคัญของการตระหนักรู้ต่อตนเอง
 - 1.4 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ต่อตนเอง
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ
 - 2.1 ความหมายของการฝึกสติ
 - 2.2 องค์ประกอบของการฝึกสติ
 - 2.3 ประโยชน์ของการฝึกสติ
 - 2.4 วิธีการฝึกสติ
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 ขอบข่ายของการแนะแนว
 - 3.3 ความสำคัญของการแนะแนว
 - 3.4 แนวทาง เทคนิค และขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ต่อตนเอง

1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ต่อตนเอง

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้วิจัยหลายคน ได้เลือกใช้คำที่แตกต่างกันออกไป เช่น ความตระหนักในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง การรู้จักตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้เป็นความหมายเดียวกัน ผู้วิจัยได้เลือกใช้คำว่า การตระหนักรู้ต่อตนเอง สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษคือคำว่า Self – awareness โดยมีผู้ให้ความหมาย ดังนี้

โกลแมน (Goleman, 1998, p. 180) ได้พัฒนาทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Theory) กล่าวถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจของตนเองในการบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง และที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ กล่าวถึงการตระหนักรู้ต่อตนเองว่าเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้ถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถประเมินตามความเป็นจริง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

คอฟฟ์กา (Koffka, 1978 อ้างถึงใน วรรณิตา ปลอดภัย, 2555, น. 9) ให้ความหมายว่า มีความหมายเหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดการประเมินตน พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ เกิดเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น มีความสัมพันธ์กับระยะเวลา ประสบการณ์ สภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

รอส (Ross, 1992 อ้างถึงใน วรรณิตา ปลอดภัย, 2555, น. 9) ให้ความหมายว่าเป็นการตระหนักรู้ในตนเองที่เกิดจากการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง จะเกิดขึ้นตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดสิ่งเร้าในช่วงเวลานั้น

ทัศนีย์ สุริยะไชย (2554, น. 35) ให้ความหมายว่า ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในความมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ความเป็นจริง มีความมั่นใจในความมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง

วรรณิตา ปลอดภัย (2555, น. 12) ให้ความหมายว่า การรู้จักตนเองและรู้สภาพแวดล้อมที่แท้จริงของตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ต่อตนเอง ทั้งนี้เพราะการตระหนักรู้ต่อตนเอง เป็นการพัฒนามาจากกาารู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งถ่องแท้ ด้วยวิธีการสำรวจหรือตรวจสอบตนเอง โดยพิจารณาการค้นพบตนเอง จากการที่ได้รับประสบการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการรู้จักตนเองที่มีความชัดเจน หรือจุดมุ่งหมายที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

ในความเป็นตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับเอกลักษณ์ หรือคุณลักษณะในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

กรรณิการ์ อ่าง (2557) ให้ความหมายว่า ความสามารถในการรับรู้และยอมรับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองตามความเป็นจริง รู้สาเหตุแล้วสามารถควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รับรู้และมีความภาคภูมิใจในจุดเด่น มีวิธีการในการพัฒนา จุดด้อยของตนเอง สามารถอธิบายถึงสิ่งที่มีส่วนทำให้ตนประสบความสำเร็จได้

จันทร์ทิมา ชุนบำรุง (2558, น. 22) ให้ความหมายว่า การรู้จักและเข้าใจในตนเอง และเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม รวมไปถึง ทักษะ ความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ ตนเอง เพื่อให้รู้ถึงข้อดี ข้อด้อย หรือข้อบกพร่องของตนเอง

นาถยา คงขาว (2559, น. 9) ให้ความหมายว่า ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เกี่ยวกับตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในด้านการรับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง และสามารถ ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง

เออเบอร์อินเนอร์ (Urbaninner, 2562) ให้ความหมายว่า เป็นการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นของ ตัวตนอย่างรู้สึกตัว โดยยังรวมถึงการมีอยู่ของสิ่งนั้น ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ ประสบการณ์ ความสามารถ ความคิด หรือร่างกาย

จากการศึกษาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้อารมณ์ในของตนเอง สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของ ตนเองตามความเป็นจริง มีการประเมินตนเองตามความเป็นจริง รู้จักจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง มีความ มั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถ

1.2 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ต่อตนเอง

โกลแมน (Goleman, 1998, pp. 54 - 72) ได้จำแนกความฉลาดอารมณ์ ออกเป็น 2 สมรรถนะใหญ่ ๆ คือ 1) สมรรถนะทางด้านสังคม และ 2) สมรรถนะด้านส่วนตัว ในสมรรถนะใหญ่ ยังสามารถแยกเป็นด้านต่าง ๆ ซึ่งการตระหนักรู้ต่อตนเองอยู่ในสมรรถนะด้านส่วนตัว ประกอบด้วย องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การตระหนักถึงผล ของอารมณ์ที่มีต่อการแสดงออกของพฤติกรรม และสามารถใช้อารมณ์เป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ ประกอบด้วย

1.1 รู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น ๆ

1.2 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และความคิด การกระทำ และคำพูด

- 1.3 ยอมรับได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก
- 1.4 มีแนวทางในการตระหนักถึงคุณค่าและเป้าหมาย
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและจุดด้อยของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย
 - 2.1 รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
 - 2.2 สามารถในการคิดทบทวน และเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้
 - 2.3 เปิดใจยอมรับในข้อมูลย้อนกลับ มุมมองความคิดใหม่ ๆ
 - 2.4 สามารถมีอารมณ์ขันต่อตัวเองได้
3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความกล้า และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า และจุดมุ่งหมายของตัวเอง ประกอบด้วย
 - 3.1 แสดงตัวตนของตนเองได้อย่างมั่นใจ
 - 3.2 สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่และยืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง
 - 3.3 มีความเด็ดขาด สามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาด แม้จะรู้สึกไม่มั่นใจและอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

นาถยา คงขาว (2559, น. 10) กล่าวถึงผู้ที่มีการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยอาศัยแนวคิดของโกลแมน (1998) มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้อารมณ์นั้นๆ และของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม สามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเองได้ ตลอดจนใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์บอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ปิดป้องหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง สามารถเปิดใจในการรับรู้ข้อมูลย้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง
3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ต่อตนเอง มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบด้วยกัน ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง คือความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เกิดในปัจจุบันขณะ สามารถอธิบายถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ รับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และ

ความรู้สึกนั้น ทราบถึงผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม ตลอดจนสามารถตระหนักรู้ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และคำพูดของตนเองได้ รวมทั้งสามารถใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจได้

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง เป็นความสามารถในวิเคราะห์ตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถบอกถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง สามารถเปิดใจยอมรับในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ต่างๆ อยู่เสมอ

3. ความมั่นใจในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณค่า มีความสำคัญ เชื่อว่าตนเองสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวเอง มีจุดยืนในตัวเอง กล้ายืนยันในความคิดของตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

1.3 ความสำคัญของการตระหนักรู้ต่อตนเอง

จันทร์ทิมา ขุนบำรุง (2558, น. 20) ได้สรุปความสำคัญของการตระหนักรู้ต่อตนเองว่ามีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคล ในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ การเข้าใจบทบาทตนเอง และเป็นการช่วยให้บุคคลได้รู้และเข้าใจถึงจุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง อันจะเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาตนเองต่อไป

ปรรณภัค ใจสุภาพ (2558, น. 12) ได้สรุปความสำคัญของการตระหนักรู้ต่อตนเองว่าบุคคลที่จะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้เท่าทันอารมณ์อารมณ์ ความต้องการ รู้ถึงบทบาทและหน้าที่ มีความมั่นใจ ประเมินตนเองได้ตามสภาพจริง มีสติและมีความรับผิดชอบต่อทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

นาถยา คงขาว (2559, น. 11) ได้สรุปความสำคัญของการตระหนักรู้ต่อตนเองว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เนื่องจากจะทำให้บุคคลสามารถรับรู้ รู้จักและเข้าใจในตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำ อารมณ์ รวมทั้งบทบาทของตนเองจะเป็นผลให้นำไปสู่การแสดงออกและพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และความเป็นผู้นำ

ธนากร จักรหา (2560, น. 8) ได้สรุปความสำคัญของการตระหนักรู้ต่อตนเองว่ามีความสำคัญต่อบุคคลทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

เออเบอร์อินเนอร์ (Urbaninner, 2562) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ต่อตนเองว่าจะช่วยให้สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดีขึ้น เป็นหัวหน้าที่ดีขึ้น และเป็นคนรักคนในครอบครัวที่เข้าใจกันมากขึ้น เพราะ การตระหนักรู้ต่อตนเอง เป็นหัวใจสำคัญของการมีความสัมพันธ์ที่ดี การตระหนักรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในเป็นสิ่งที่ทำให้รับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นภายในตัวเองได้ ซึ่งความสามารถในการ

ตรวจจับสภาพอารมณ์และความคิดของตัวเองในขณะหนึ่งสู่ขณะหนึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการมีชีวิตที่ดีขึ้น มีความสงบมากขึ้นกับการดูแลบริหารความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ที่มีความสำคัญสำหรับบุคคลเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทและหน้าที่ของตน เพราะผู้ที่มีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงนั้น ย่อมจะรู้จักและเข้าใจในตนเอง รู้เท่าอารมณ์ของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไปในอนาคต

1.4 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

คอร์ทนีอี อี. แอคเคอร์แมน (Courtney E. Ackerman, 2020) ได้กล่าวถึง 5 วิธีการเพิ่มการตระหนักรู้ต่อตนเอง ดังนี้

1. การฝึกสติ (Mindfulness)

การฝึกสติ เป็นการกลับมาอยู่กับตนเองในปัจจุบันขณะ อย่างเป็นกลางเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจ เมื่อรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะช่วยให้มองเห็นแง่มุมที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อน และช่วยทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้น ซึ่งแตกต่างจากการทำสมาธิ (concentration) ที่เป็นการรับรู้และจดจ่อในอารมณ์ อันเป็นเหตุทำให้เกิดความสงบ

2. ฝึกฝโยคะ (Yoga)

การฝึกโยคะ เป็นการฝึกฝนด้านร่างกายก็จริง แต่ในขณะที่ร่างกายได้ฝึกการยืด - งอ จิตใจจะได้เรียนรู้ไปด้วย ทำให้การเกิดยอมรับและตระหนักรู้ต่อตนเอง ยิ่งร่างกายได้รับการฝึกฝนเท่าไร จิตใจก็จะได้รับการฝึกฝนการตระหนักรู้ต่อตนเองไปด้วย ทั้งนี้สามารถจับคู่โยคะกับการฝึกสติหรือการทำสมาธิเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ต่อตนเองได้

3. หาเวลาไตร่ตรอง (Make Time to Reflect)

หาเวลาไตร่ตรองด้วยการย้อนกลับไปหาคำตอบของสิ่งที่อยู่ลึกกว่าสิ่งที่ปรากฏขึ้นภายนอกหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถฝึกสะท้อนได้จากหลากหลายสถานการณ์ ตั้งแต่เมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น หรือบรรลุเป้าหมายบางอย่าง การสะท้อนช่วยให้มองเห็นมุมมองใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น

4. จดบันทึก (Journaling)

ประโยชน์ของการจดบันทึกประจำวัน จะช่วยให้สามารถระบุ ชี้แจง และยอมรับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น และยังช่วยให้ค้นพบสิ่งที่ต้องการที่แท้จริง หรือสิ่งที่ให้คุณค่ากับตัวเรา นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ค้นพบสิ่งที่ไม่ต้องการ ไม่มีความสำคัญหรือเหมาะสมกับตัวเราด้วย การจดบันทึกสามารถทำแบบไหนก็ได้ที่ต้องการและถนัดจดบันทึกความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบรรยาย การเขียนเป็นรายการ (bulleted lists) หรือแม้แต่บทกวี

5. รับมุมมองจากผู้อื่น (Ask the people you love)

การรับรู้มุมมองที่หลากหลาย โดยการขอความคิดเห็นหรือสอบถามสิ่งที่ปรากฏในสายตาของคนที่อยู่กับคุณอย่างตรงไปตรงมา จะช่วยทำให้ได้เห็นบางสิ่งที่ยังไม่เคยเห็นในตัวเองมาก่อน นิตยา ศรีจันทน์ (2560, น. 4 – 6) ได้กล่าววิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองว่ามี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. โดยการฟังตนเอง (Listening to oneself) เป็นการสำรวจความรู้สึกของตนเอง ในขณะที่นั้นว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น และค้นหาสาเหตุหลักของความรู้สึกนั้นว่าเกิดขึ้นจากอะไร ทำได้โดยใช้คำถามกับตนเอง ดังข้อคำถามต่อไปนี้

- 1.1 ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร
- 1.2 เพราะอะไร ฉันจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 1.3 มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นจึงทำให้ฉันมีความรู้สึกอย่างนี้
- 1.4 เมื่อฉันมีความรู้สึกเหล่านี้ ฉันแสดงออกอะไบบ้าง

2. โดยการฟังคนอื่นวิจารณ์ตนเอง (Listening to others) คือการเปิดโอกาสให้คนอื่นให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) หรือคำติชม

3. โดยการบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ขณะที่เราได้เปิดเผยตน เรา จะรับรู้ความรู้สึกของเราว่ามีความเข้มแข็งหรือความอ่อนแออย่างไร การเปิดเผยตนเองเป็นได้แค่เห็นชั้นอยู่กับความซื่อสัตย์ที่มีต่อตนเอง และการที่บุคคลไว้วางใจในคนอื่น

นอกจากวิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ 3 ขั้นตอนที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว นิตยา ศรีจันทน์ อยากรู้ได้อธิบายว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองเป็นกระบวนการที่พัฒนามาจากการผสมระหว่าง อัตตา ภาวลักษณะ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม จริยธรรม คุณค่า ศักดิ์ศรี และเอกลักษณ์เฉพาะตน ซึ่งได้รับมาจากประสบการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นและ สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะบุคคลสำคัญในชีวิต บุคคลในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน บุคคลที่ต้องการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองจะต้องเปิดใจให้กว้างในการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น แสวงหาข้อมูลทั้ง ด้านบวกและลบ จุดดี จุดด้อยของตนเองจากวิธีต่าง ๆ แล้วพิจารณาด้วยเหตุผลอย่างเป็นกลางตามความเป็นจริง เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย แล้วจะทำให้ขอบเขตการรับรู้ของตนเองขยาย กว้างออก ดังนี้

1. เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
2. ประเมินตนเองตามความเป็นจริง ไม่อคติ มองหรือคิดเข้าข้างตนเอง
3. พัฒนาจิตใจโดยการศึกษาธรรมะ ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอน และคุณธรรมที่ได้

กำหนดไว้

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ส่วนมากจะเป็นวิธีการกลับมาอยู่กับตนเอง การทบทวนตนเอง การตั้งคำถามกับตนเองเพื่อกระตุ้นการสำรวจตนเองให้รอบด้าน ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการฝึกสติที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ตนเองในปัจจุบันขณะ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำวิธีการฝึกสติมาใช้ร่วมในการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองในกลุ่มตัวอย่าง สำหรับการทดลองในครั้งนี้ ทั้งนี้การพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ยังสามารถทำได้ โดยการเรียนรู้ข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่นเป็นเครื่องมือสะท้อนตัวเรา

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ต่อตนเอง

1.5.1 งานวิจัยในประเทศ

เรวัต เงินเย็น, กิตติศักดิ์ นิเวรัตน์ และปรีมินทร์ อริเดช (2558, น. 183 - 188) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย จำนวน 340 คน พบว่า (1) ตัวแปรสังเกตได้ของปัจจัยความตระหนักรู้ในตนเองค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง ความมั่นใจในตนเอง และการรับรู้อารมณ์ตนเองมี ตามลำดับ (2) ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ปรากฏว่าโมเดลเชิงทฤษฎี กับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกัน โดยพิจารณาจากค่าไค - สแควร์ มีค่าความน่าจะเป็นเท่ากับ 1 ค่าไค - สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (3) ตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมสูงสุดในโมเดลที่มีต่อความตระหนักรู้ในตนเอง คือ ตัวแปรด้านการเรียนรู้ มีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ 15.88 โดยเป็นอิทธิพลทางตรง 0.43 และเป็นอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรบุคลิกภาพ และตัวแปรค่านิยมเท่ากับ 15.45 ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุดในโมเดลเชิงสาเหตุ คือ ตัวแปรด้านบุคลิกภาพมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมสูงสุดในโมเดลเชิงสาเหตุ คือ ตัวแปรการเรียนรู้ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 15.45

ปรีดี ทูมเมฆ, สัญญา เคนภานุมิ และเสาวลักษณ์ โกศลกิติอำพร (2561, น. 271 - 284) ได้ศึกษา การพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น (SEM: Structural Equation Model) โดยใช้โปรแกรมเอ็มพลัส (MPlus) และสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,100 คน ได้ปัจจัยที่นำไปใช้พัฒนาแบบบูรณาการ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ในตนเอง ปัจจัยด้านการเรียนรู้โดยการลงมือทำและปัจจัยด้านนโยบายจูงใจเพื่อพัฒนาศักยภาพในตนเองของนักศึกษา นำไปสู่การออกแบบกิจกรรมในการพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด 6 กิจกรรม ธีรศักดิ์ จิระตราขู และชาธิณี ตรีวรัญญ. (2562, น. 410 - 424) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 71 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง แล้วจับสลากแยกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 33 คน เพื่อรับการจัดการเรียน

การสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ และกลุ่มควบคุมจำนวน 38 คน กับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวรรณณี อ้อแสงชัย, บรรพต ตันธีรวงศ์ และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2562, น. 154 – 167) ได้ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 25 คน ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของเยาวชน เกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความคิดและทัศนคติ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว สถานศึกษา สังคม และสภาพแวดล้อม (2) รูปแบบการ เสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการนำทฤษฎีความตระหนักรู้แบบตะวันตกและหลักธรรมของพุทธแบบตะวันออก มาบูรณาการร่วมกัน (3) นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองโดยพุทธสันติวิธี เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มี 4 กระบวนการ คือ 1. มีสติ 2. ควบคุมตนเอง 3. นำไปสู่ปัญญา 4. วิถีธรรม สู่วิถีสุข โดยมี สติปัญญา 4 อริยสัจ 4 พละ 5 เป็นฐาน สำหรับข้อค้นพบ คือ พละ 5 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเยาวชน ทำให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้การฆ่าตัวตายลดลง

ภาวดี เหมทานนท์ และอมราวสี อัมพันศิริรัตน์. (2563, น. 275 - 288) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล จำนวน 90 คน เป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลัง ผลการวิจัยพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดอยู่ในระดับสูง โดยหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิด และ (2) ผลการสะท้อนคิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองพบว่า นักศึกษาพยาบาลสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในด้าน การตระหนักถึงบทบาทต่าง ๆ ของการปรึกษา การพัฒนาความคิด ความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง การตระหนักถึงข้อดีของตนเอง การตระหนักถึงข้อด้อยของตนเอง และแนวทางการพัฒนาตนเอง

1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เฮซซาน นามาเซน โดรส, อาสาตายาท ฮานเซนมิสฟาสดิเยน และ วินัส จาลาลี (Ehsan Namazian Dost, Asadallah Hashemifardnya, Venus Jalali, 2017, pp. 15 – 30) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ต่อตนเองในการพัฒนาสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษในนักเรียนสตรีโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาอิฟาฟ ประเทศอิหร่าน จำนวน 60 คน โดยการเลือกเจาะจงโดยก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะถูกวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง และข้อสอบปลายภาควิชาภาษาอังกฤษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 3 จากนั้นกลุ่มทดลองจะเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองจำนวน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับ ผลการศึกษาพบว่า การตระหนักรู้ต่อตนเองมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มีก้า อีเซนต้า, เซลฮาน อชเบย์ และ พินาร กูเซล (Melike Esenta, Selhan Özbey and Pinar Güzel, 2017, pp. 197 - 206) ได้ศึกษาการตระหนักรู้ต่อตนเองและทักษะผู้นำในกลุ่มนักเรียนหญิงในค่ายเยาวชนที่จัดโดยกระทรวงเยาวชนและกีฬา การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า (triangulation method – observation) ได้แก่ การสังเกต, การสนทนากลุ่ม และการวิเคราะห์กลุ่ม ใน 10 ด้าน คือ ด้านอคติ ด้านการสื่อสาร ด้านความเป็นมิตร ด้านวัฒนธรรม ด้านการทำงานเป็นทีม ด้านความรับผิดชอบ ด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านสติ และด้านอาสาสมัคร ผลการวิจัยพบว่าค่ายเยาวชนสามารถมีส่วนช่วยในการพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองและทักษะผู้นำในนักเรียนหญิงได้

ฮักกิลส์, โดนแนน, คาแมลรอน และ วิลเลียม (C.F. Hugginsa, G. Donnanb, I.M. Cameron, J.H.G. Williams, 2020, pp. 1 – 18) ได้ศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวนิยามและการวัดการตระหนักรู้ต่อตนเองด้านอารมณ์ในกลุ่มออทิซึมและไม่เป็นออทิซึม จำนวน 47 ฉบับ ผลการศึกษาพบว่า มีคำสำคัญจำนวน 7 คำ ที่สามารถใช้ระบุนิยามของการตระหนักรู้ด้านอารมณ์ได้ และยังพบว่างานวิจัยส่วนนิยมใช้แบบวัดแบบประเภทรายงานตนเอง

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ

2.1 ความหมายของสติและการฝึกสติ

คำว่า “สติ” ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า Mindfulness ซึ่งมีผู้ศึกษาและให้ความหมายของสติและการฝึกสติ ดังนี้

คาบัท ซินน์ เป็นผู้ริเริ่มพัฒนาการหลักฝึกสติ ซึ่งประยุกต์มาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เรียกว่า วิปัสสนา และปรัชญาทางเซน โดยหลีกเลี่ยงส่วนที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณ (Spiritual aspect) หรือที่เกี่ยวข้องกับศาสนาออก เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีการเครียด (อรรถรรณ ศิลปะกิจ และ

บรรจบ บรรณรุจิ, 2558, น. 186) และได้ให้ความหมายของสติ หมายถึง การให้ความใส่ใจกับปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn J., 1994, p.4) และต่อมาได้ขยายความหมายเพิ่ม หมายถึงรวมถึงความใส่ใจ โดยความรักและความเมตตา เป็นความรู้สึกทางจิตใจอย่างเปิดกว้างและเป็นมิตร (Kabat-Zinn J., 2003, p. 147)

ติช นัน ฮัท (Hanh Thich Nhat, 1999, p. 64) ได้กล่าวถึงสติว่าเป็นหัวใจหลักของ คำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเกี่ยวกับการให้ความใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อย่างเป็นองค์รวมและด้วยความรัก และยอมรับทุกสิ่งโดยไม่ตัดสินหรือตอบสนอง

บิชอป และคณะ (Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, et.al, 2004, p. 234) ได้ให้ความหมายของสติ โดยอ้างอิงจากคัท ชินน์ ว่าเป็นการตระหนกอยู่กับปัจจุบันเป็นศูนย์กลาง ยอมรับกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเป็น ไม่ตัดสินหรือขยายความ

แจสกี การ์เนอร์ นิก และ ลูเซียน คออสติน ฮอร์ (Jackie Gradner-Nix and Lucie Constin-Hall, 2008, p. 22) กล่าวถึงสติ หมายถึง การตระหนกในการเกิดขึ้นของสิ่งที่เราได้กระทำหรือรู้สึก ในปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสินใจ คือการอยู่ที่นี้และตอนนี้

ธวัชชัย ฤกษ์ประกรกิจ, สมจิตร ห่องบุตรศรี และผ่องพรรณ ฤกษ์ประกรกิจ (2552, น. 20) ได้กล่าวถึงการฝึกสติ ว่าเป็นกระบวนการทางจิตที่ให้ความใส่ใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในแต่ละขณะ เป็นการฝึกควบคุมจิตใจของตนเองให้มีทัศนคติที่เปิดกว้าง มีความสงสัยใคร่รู้ และยอมรับกับ แต่ละประสบการณ์ที่ได้ขึ้น โดยมีแก่นหลักมาจากการทำสมาธิแบบวิปัสสนาซึ่งมีการประยุกต์ในทางคลินิก ที่หลากหลาย

กงจักร สอนลา (2555, น. 38) ได้ให้ความหมายของสติ หมายถึง ความตั้งใจใส่ใจอยู่กับ ปัจจุบัน ตระหนกและรับรู้ต่อเหตุการณ์หรือสิ่งที่มากระตุ้นอยู่เสมอด้วยความระมัดระวัง ความไม่ประมาท รู้สึกตัว ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น

รติภรณ์ หงษ์จ้อย (2557, น. 27 - 28) ได้ให้ความหมายของสติ คือ การระลึกถึงของจิต ในปัจจุบันขณะ เป็นการระลึกโดยไม่มีการตัดสินใด ๆ คือมีสภาพเป็นกลาง ไม่เป็นบวก หรือลบ และการฝึกสติคือกระบวนการทางจิตที่ให้ความใส่ใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต (2559, น. 18 - 19) ได้อธิบายสภาวะจิตของมนุษย์ สามารถแบ่งตามระดับความรู้ตัวได้ 3 แบบ คือ

1. จิตหลับ เป็นภาวะจิตในขณะที่นอนหลับ ไม่รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก
2. จิตเผลอ เป็นภาวะจิตที่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก แต่ไม่รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ภายและใจของตนเอง คือการที่ใจหรือความคิดจดจ่ออยู่กับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น ขับรถ เรียน หนังสือ จิตเผลอมีความจำเป็นสำหรับการทำกิจวัตรประจำวัน แต่ไม่สามารถช่วยให้มีความทุกข์ลดลงได้

3. จิตตื่น เป็นภาวะจิตที่รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก และรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกาย และใจของตนเอง ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ สามารถแบ่งย่อยเป็น 2 แบบ คือ

3.1. จิตตื่นพัก หมายถึง จิตที่สงบอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบ ได้พัก มีความสุข แต่เมื่อไม่ได้ฝึกก็จะทำให้กลับมามีความทุกข์ได้ดังเดิม

3.2. จิตตื่นรู้ หมายถึง การรู้เท่าทันกายและใจของตนเองตามความเป็นจริงของ ปัจจุบันขณะ ไม่เผลอ ไม่เพ่ง ไม่บังคับ ไม่ควบคุม จะทำให้รู้ทันเมื่อมีความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้น ในใจ

โดยการฝึกสติ หมายถึง การฝึกจิตตื่นรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด สัมผัส ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เป็นเครื่องมือช่วยในการเรียนรู้ ชานนท์ วิริยะเสถียร (2559, น. 8) ได้ให้คำจำกัดความของการมีสติ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ อย่างไม่ตัดสิน

ภัทรภรณ์ วงษกรณ์. (2560, น. 49) ได้ให้ความหมายของสติ หมายถึง ความระลึกรู้ตัว และความใส่ใจในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ให้รับรู้เหตุการณ์อย่างระมัดระวังและมี สัมผัสปัญญาในการรับรู้พฤติกรรมตนเอง ทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ยอมรับด้วยใจที่เป็นกลาง เพื่อให้เกิดความสงบ

จักรกฤษณ์ จันทะคุณ (2561, น. 16) ได้กล่าวถึง การฝึกสติ ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ สำคัญของการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา โดยเป็นการฝึกประสบการณ์ตรง ระลึกรู้ได้ ถึงกายและใจในปัจจุบันขณะ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สติ หมายถึง การอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสินใน กระทำหรือความรู้สึกสิ่งที่เกิดขึ้น และการฝึกสติ หมายถึง การฝึกสมาธิเพื่อการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ ไม่วิตกกังวลกับอดีตที่ผ่านมาหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดยการเฝ้าติดตามให้รู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.2 องค์ประกอบของสติ

อรรธรณ ศิลปะกิจ และบรรจบ บรรณรุจิ (2558, น. 187 – 188) ได้ศึกษาวิธีการฝึกสติ ตามแนวคิดของคาบัท ชิโนบุ เพื่อพัฒนาให้เกิดเจตติ หรือองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบที่เป็นอิสระต่อกัน ขึ้นกับการเพาะบ่ม (Cultivate) แต่ละองค์ประกอบจะสามารถเหนี่ยวนำองค์ประกอบอื่น ๆ ได้ ดังนี้

1. การไม่ตัดสิน (Non – judging)
2. ใจเย็น (Patience)
3. จิตใจของผู้เริ่มต้น (Beginner’s mind)
4. ไว้วางใจตัวเอง (Trust)
5. ไม่ดิ้นรน หรือไม่มุ่งมั่น (Non – striving)

6. ยอมรับ (Acceptance)

7. ปล่อยวาง (Letting go)

ทั้งนี้ ซาปิโอ และ สวาทซ์ (Shapiro SL and Swartz GE, 2000 อ้างถึงใน อรรถรรณ ศิลปะกิจ และบรรจบ บรรณรุจิ, 2558, น. 188) ได้สรุปองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านข้างต้นเป็นมิติด้านรู้คิด และพัฒนามิติด้านอารมณ์ขึ้นเพิ่มเติม ซึ่งมาจากการฝึกฝนด้านรู้คิดตามที่ คาบัท ซินน์ กล่าวไว้แล้ว แต่ไม่ได้เน้นแต่แรก ซึ่งมีมิติด้านอารมณ์มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. กตัญญู (Gratitude)

2. อ่อนโยน (Gentleness)

3. ใจกว้าง (Generosity)

4. เห็นอกเห็นใจ (Empathy)

5. รักและเมตตา (Loving and Kindness)

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า องค์ประกอบของสติ ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ จำแนกเป็นด้านรู้คิด 7 องค์ประกอบ และด้านอารมณ์ 5 องค์ประกอบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบเป็นอิสระต่อกัน ทั้งนี้แต่ละองค์ประกอบจะสามารถบ่งเพาะและเหนี่ยวนำให้เกิดองค์ประกอบอื่น ๆ ได้

2.3 ประโยชน์ของการฝึกสติ

การฝึกสติมีประโยชน์ที่เกิดขึ้นในหลายด้าน โดยมีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติ จากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎก ไว้ดังนี้

ที่มายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ (2551, น. 38 – 39) ได้สรุปประโยชน์ของการฝึกสติไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทำให้หวังผลเป็นอริยชนได้

2. ทำให้มีความสุขในการทำงาน

3. ร่างกายเกิดความสงบ เป็นผลให้มีสุขภาพดี จิตใจอ่อนคลาย เกิดความสุข

4. สามารถสงบใจจากความโกรธหรือการเบียดเบียนของผู้อื่นได้ไว ซึ่งจะช่วยยับยั้งไม่ให้ผู้นั้นได้ก่ออุกกรรมเพิ่มเติม นับว่าเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

5. ทำให้สังคมมีความสุข เคารพซึ่งกันและกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีความสามัคคี

รติภรณ์ หงษ์จ้อย (2557, น. 30 – 34) ได้สรุปประโยชน์ของการฝึกสติในทางวิทยาศาสตร์จากการทำการศึกษา วิจัย และทดลองเกี่ยวกับผลของการฝึกสติ ดังนี้

1. ผลต่อการทำงานของสมองและระบบประสาท

จากการศึกษาการทำงานของสมองในระหว่างการฝึกสติหรือฝึกสมาธิด้วยการใช้เทคนิค PET ให้ข้อเสนอแนะว่า มีจุดเริ่มต้นที่บริเวณสมองส่วนหน้า โดยเฉพาะส่วนหน้าซีกขวา ซึ่งเกี่ยวกับการความตั้งใจและความจดจ่อ และการฝึกสติยังจะไปกระตุ้นสมองบริเวณไฮโปทาลามัส และ อะมิกดาลา

ซึ่งทำงานร่วมกันทำให้เกิดความตั้งใจ อารมณ์ และการจินตนาการ นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกสติหรือการทำสมาธิยังมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกลดลง และทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเกิดความสงบสุขตามมา และยังพบว่า การทำสมาธิยังมีผลต่อการผลิตฮอร์โมนที่มาจากสมองส่วนพอน ได้แก่ ฮอร์โมนนอร์เอพิเนฟริน ซึ่งควบคุมความไวของสมองเพิ่มขึ้น เป็นผลให้มีความไวต่อการรับรู้และสัญญาณ และยังทำให้การผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดลดลง ทำให้ลดความเครียดลงได้จากการฝึกสติ

2. ผลต่อคลื่นสมอง

มีการศึกษาการทำงานของคลื่นสมองในช่วงการทำสมาธิ ช่วงแรกจะเน้นดูความเปลี่ยนแปลงของคลื่นแอลฟา ซึ่งเป็นคลื่นที่มีความถี่ 8 – 12 Hz โดยจะปรากฏคลื่นแอลฟาในช่วงที่ร่างกายผ่อนคลาย ไม่ได้ใช้ความคิด หากมีความคิดเกิดขึ้นจะทำให้เกิดปรากฏการณ์ Alpha blocking หรือ de-synchronization คือคลื่นแอลฟาหายไป นอกจากนี้ยังพบว่า ในผู้ที่ฝึกสมาธิมาเป็นเวลานาน มีคลื่นบีต้า มีความถี่ 4 – 8 Hz เพิ่มขึ้น โดยมีการศึกษาของ มูราตา และคณะ (Murata, 2004 อ้างถึงใน รัตติภรณ์ หงส์จ้อย, 2557, น. 32) โดยทำการเปรียบเทียบการทำงานของคลื่นสมองในกลุ่มผู้ทำสมาธิ 3 จำพวก ได้แก่ ผู้ที่ทำสมาธิอย่างมาก ผู้ที่ทำสมาธิปานกลาง และกลุ่มควบคุมที่ไม่มีประสบการณ์การทำสมาธิมาก่อน ผลการศึกษาพบว่า ทั้งสมองกลุ่มมีคลื่นสมองแอลฟาเพิ่มขึ้น แต่พบคลื่นบีต้าเฉพาะผู้ที่ประสบการณ์ฝึกสมาธิมาก่อน ซึ่งมีปริมาณสัมพันธ์กับระดับของประสบการณ์ในการทำสมาธิ และในช่วงเวลาดังกล่าวนั้น ผู้ทำสมาธิได้รายงานว่าเกิดความสุขสงบ รู้สึกเบา ๆ เป็นประสบการณ์ที่มีความสุขขณะที่ความรู้สึกตัวยังคงชัดเจนอยู่

3. ผลต่อการหายใจ

กระบวนการหายใจนั้นอยู่ในการควบคุมของจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก คือร่างกายสามารถควบคุมการหายใจ หรือปล่อยให้มันเป็นไปอย่างอัตโนมัติได้ และการหายใจยังมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายและจิตใจ กล่าวคือเมื่อร่างกายอยู่ในสภาพของการออกกำลังกายก็จะมีหายใจเร็วขึ้น หรือเมื่ออารมณ์อยู่ในภาวะที่กดดันอย่างรุนแรง อาจทำให้เกิดภาวะระบายนหายใจเกิด (hyperventilation) สอดคล้องกับ มาเรีย โจนซาเลส และเกรนแฮม ไบรอน (Maria Gonzalez and Graham Byron, 2010, p. 36) ที่กล่าวว่า เมื่อร่างกายมีความเครียดหรือความทุกข์เป็นอย่างมาก จะส่งผลให้การหายใจติดขัดและไม่เป็นจังหวะ การฝึกสติจะทำให้กระบวนการหายใจช้าลง และเข้าสู่ความผ่อนคลาย ทั้งนี้ยังพบว่า การหายใจ ยังเป็นส่วนหนึ่งของฝึกสติในหลาย ๆ รูปแบบ อาทิ การทำสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก การทำปราณายามะ ซึ่งเป็นการทำโยคะด้วยการควบคุมลมหายใจ เป็นต้น

4. ผลต่อความตึงของกล้ามเนื้อ

การทำสมาธิจะทำให้เกิดความสงบ จิตใจลดการตอบโต้กับสิ่งเร้า ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการคลายตัวมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ โวลกูเว (Wolkove, 1984 อ้างถึงใน รติภรณ์ หงส์จ้อย, 2557, น. 33) โดยการทำการวัดค่ากระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ (Electromyography หรือ EMG) .ในการทำสมาธิ และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบอื่น ๆ จะพบว่ากล้ามเนื้อเกิดการคลายตัวลง เช่นที่กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา

สุदारัตน์ รัตนเพชร (2558, น. 73) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของมีสติ ตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งสามารถแยกได้เป็น 2 ประเภท คือประโยชน์ต่อตนเอง และประโยชน์ต่อสังคม ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง

ผู้ที่มีสติดีจะไม่ลืมหืมตา หรือเผลอตัว สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในภาวะที่ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เหมาะสม ทำให้ความคิดและการรับรู้กว้างไกล ทำให้กาย วาจา ใจมีความบริสุทธิ์ เพราะมีสติคอยกำกับควบคุมไว้ไม่ให้มีโอกาสในทำชั่ว หากจิตคิดจะทำชั่ว สติก็จะควบคุมไว้ไม่ให้ทำ และเมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้พ้นอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความร้อนใจ ความเศร้า ความเครียด หรืออาการวิตก เป็นต้น

2. ประโยชน์ต่อสังคม

เมื่อมีสติสามารถควบคุมดูแลตนเองได้แล้ว ก็จะส่งผลให้สามารถดูแลรักษาผู้อื่นได้เช่นกัน เพราะการทำต่าง ๆ ของตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นความคิด คำพูด หรือการกระทำย่อมส่งผลต่อผู้อื่นและสังคมได้เช่นกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าการฝึกสติมีประโยชน์ที่เกิดหลากหลายประการทั้งในด้านร่างกายที่สามารถตรวจสอบได้โดยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เช่น การทำงานของคลื่นสมอง การทำงานของระบบประสาท การทำงานของกล้ามเนื้อต่างๆ และด้านภายในจิตใจ อันเป็นผลมาจากความสงบที่เกิดขึ้นจากการมีสติ ส่งผลให้สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม เกิดความผ่อนคลาย มีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้เป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้ว การฝึกสติยังสามารถสร้างประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคมได้อีกด้วย

2.4 วิธีการฝึกสติ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่ามีการฝึกสติที่หลากหลายทั้งในศาสตร์ของตะวันตก และศาสตร์ของตะวันออก ดังนี้

โปรแกรมการลดความเครียดโดยใช้การฝึกสติเป็นฐาน (Mindfulness Based Stress Reduction : MBSR) พัฒนาโดย คาบัท ซิน (Kabat Zinn J, 1979) เป็นวิธีการบูรณาการวิธีการฝึกสติในแนวทางของพระพุทธศาสนาและเซน กับการผ่อนคลาย การฝึกโยคะ โดยวิธีการบำบัดจะใช้ทั้งวิธีการสอน (didactic) การทำความเข้าใจเพื่อหาข้อสรุป (induction) และการมีประสบการณ์ตรง (Experiential) เพื่อพัฒนาทักษะการฝึกสติเพื่อจัดการกับความเครียด

โปรแกรมการบำบัดความคิดโดยใช้การฝึกสติเป็นฐาน (Mindfulness Based Cognitive Therapy : MBCT) พัฒนาโดย เซินเดล เซเกล, มาร์ค วิลเลียม และจอห์น เทียสเดล (Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale, 1990s) มีพื้นฐานมาจากโปรแกรม MBSR เพื่อใช้ป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีผลต่อการกำเริบของโรคซึมเศร้า และยังสามารถใช้กับผู้ป่วยติดยาเสพติด ที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ด้วย

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2559) ได้จัดทำคู่มือสติบำบัด Mindfulness – Based Therapy and Counseling (MBTC) Manual สำหรับใช้ฝึกปฏิบัติกับบุคคลทั่วไปและบุคคลที่เจ็บป่วยเพื่อลดความทุกข์และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของบุคคลที่มีความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า การเสพติดสารและพฤติกรรมเสพติด ตลอดจนปัญหาสุขภาพจากโรคเรื้อรังทั้งหลาย โดยใช้ได้ทั้งกับผู้ป่วยและญาติ กระบวนการหลักประกอบด้วยการบำบัด 8 ครั้ง เป็นเวลา 2 เดือน (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 – 2 ชั่วโมง) โดยทำรูปแบบพื้นฐานเป็นกลุ่มบำบัด แต่สามารถประยุกต์เป็นการให้สุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่มชั้นเรียนหรือการให้คำปรึกษารายบุคคลได้ ผู้บำบัดจะได้เรียนรู้ทักษะและรับการบ้านไปฝึกอย่าง จนสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จับใจ โปรแกรมการฝึกสติเพื่อการยอมรับและพัฒนาตนเอง (Mindfulness - based acceptance and self - development : MBASD) พัฒนาโดย แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต (2559) เพื่อการจัดกิจกรรมป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นกลุ่มเสี่ยงที่มีความเครียดสูงหรือเริ่มมีอาการซึมเศร้าในระยะแรก จากการคัดกรองด้วยแบบประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วย 8 กิจกรรมย่อย สามารถจัดได้ทุก 1 สัปดาห์ ภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ หรือจัดในรูปแบบค่ายกิจกรรม 2 วัน ส่วนกิจกรรมที่ 9 – 12 เป็นกระตุ้นการฝึกสติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

การจัดกิจกรรมจิตตปัญญา ซึ่งถือว่าการฝึกสตินั้นเป็นอีกกระบวนการเรียนรู้หนึ่งที่มีความสำคัญ และขาดไม่ได้ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญา โดยการเฝ้าสังเกตและดูแลตนเอง ทั้งกาย วาจา และใจอย่างใคร่ครวญ โดยอาศัยกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาก่อนเป็นผู้บอกกล่าวและชี้แนะอย่างมีขั้นตอน (สิริรัตน์ นาคิน, 2560, น. 52) โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการฝึกสติ อาทิ การนั่งสมาธิด้วยแสงสว่าง การภาวนา การฝึกโยคะ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ได้แสดงไปข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยพบว่ามีการใช้กิจกรรมสำหรับฝึกสติ ที่น่าสนใจ และสามารถนำประยุกต์ใช้กับการวิจัย ดังนี้

1. การสำรวจร่างกาย (Body scan)

การสำรวจร่างกายเป็นการผ่อนคลายร่างกายและการหายใจอย่างมีสติ เป็นการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยการฝึกคลายกล้ามเนื้อที่มีอาการตึง ลดอาการปวดเมื่อย และการหายใจโดยใช้กระบังลม (แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต, 2559, น. 62) มุ่งความสนใจไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วนอย่างเป็นลำดับ เช่น เริ่มที่บริเวณดวงตาข้างหนึ่ง ไหล่มาที่จมูก ปาก และสังเกตสัมผัสที่

เกิดขึ้นกับอวัยวะเหล่านั้น ซึ่งจะแตกต่างกับเทคนิคการผ่อนคลายร่างกาย (Relaxation technique) ตรงที่ การสำรวจร่างกายนั้น ไม่จำเป็นต้องผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน เป็นเพียงแต่การรับรู้ความรู้สึกตามที่เป็นอยู่ อย่างลึกซึ้ง และเมื่อใดที่จิตเริ่มหันเหไปสนใจที่อื่น ก็ให้ตระหนักรู้ว่าจิตไม่ได้อยู่กับร่างกาย และมุ่งกลับมา สนใจในร่างกายต่อให้เร็วที่สุด (ชานนท์ วิริยะเสถียร, 2558, น. 50) โดย ชลิตา วรณโพธิ์กลาง (2562, น. 14) ได้สรุปขั้นตอนของการสำรวจร่างกายไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้ฝึกนอนหงาย หันฝ่ามือหงายขึ้น เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย ทั้งนี้ หากผู้ฝึกไม่สะดวกในการนอน สามารถทำได้โดยนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย เท้าสองข้างวางอยู่บนพื้น

ขั้นตอนที่ 2 ให้ผู้ฝึกนอนนิ่งในระยะเวลาของการฝึก แต่สามารถย้ายปรับตำแหน่ง การนอนได้

ขั้นตอนที่ 3 ให้ผู้ฝึกสังเกตจังหวะการหายใจเข้าและออกของตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 ให้ความสำคัญกับร่างกาย โดยให้ผู้ฝึกสำรวจร่างกายของตนเอง ความรู้สึกที่เกิด ลักษณะพื้นผิวของเสื้อผ้ากับผิวหนัง รูปทรงของพื้นผิวที่ร่างกายวางตัวอยู่ อุณหภูมิของ ร่างกาย และสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนที่ 5 ให้สังเกตส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ไม่รู้สึก

2. การนั่งสร้างจังหวะ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

การนั่งสร้างจังหวะ หรือการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 14 จังหวะ เป็นการฝึกสติเพื่อ รู้ทันการเคลื่อนไหวของมือ ตรงกับหลักการเจริญสติปฏิฐาน 4 ในหมวดกายนุสสนาสติปฏิฐาน พัฒนา โดยหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งได้ประยุกต์มาจากเจริญสติเคลื่อนไหวปริกรรม ตั้ง-นิ่ง-ตั้ง-นิ่ง ของพระมหาปาน พระสอนกรรมฐาน ประเทศสาธารณประชาธิปไตยลาว แต่หลวงพ่อเทียนได้นำมาปรับเป็นการเคลื่อนไหว 14 จังหวะ เพื่อให้มีรูปแบบที่ชัดเจนและไม่ต้องใช้คำปริกรรม และการที่เคลื่อนไหวโดยไม่หลับตาจะทำให้ คุ่นชินและเป็นอัตโนมัติในการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ได้โดยง่าย (เกื้อกุล มุลทา, 2560, น. 36 – 37) มีวิธีทำ ดังนี้ (วัดป่าสุคะโต)

1. อยู่ในอิริยาบถที่สบาย จะนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งเก้าอี้ นอน หรือยืนก็ได้
2. ไม่ต้องหลับตา
3. รับรู้การเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะ ไม่เร่งให้ช้าหรือเร็วเกิน
4. เคลื่อนไหวมือ ดังนี้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้างคว่ำไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้นทำซ้ำๆ.....ให้รู้สึก

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัวให้รู้สึกมันหยุดก็ให้รู้สึก

เอามือขวามาที่สะดือ.....ให้รู้สึก

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น.....ให้รู้สึก

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว	ให้รู้สึก
เอามือซ้ายมาที่สะดือ.....	ให้รู้สึก
เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก.....	ให้รู้สึก
เอามือขวาออกตรงข้าง.....	ให้รู้สึก
ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้.....	ให้รู้สึก
คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา.....	ให้รู้สึก
เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก.....	ให้รู้สึก
เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง.....	ให้รู้สึก
ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้.....	ให้รู้สึก
คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย.....	ให้รู้สึก
ทำต่อไปเรื่อยๆ.....	ให้มีความรู้สึกตัว

3. การเดินอย่างมีสติ

การเดินอย่างมีสติ เป็นการฝึกให้มีสติรับรู้อยู่กับสัมผัสทางร่างกายในขณะที่เดิน สนใจในเคลื่อนไหว การถ่ายน้ำ ความสมดุล ตลอดจนสัมผัสที่เกิดขึ้นกับเท้าและขา และหากจิตหลุดจากความสนใจ ค่อย ๆ ดึงจิตกลับมารับรู้ที่เดิม ซึ่งการเดินอย่างมีสตินี้เป็นนับว่ามีความเหมาะสมสำหรับผู้เริ่มฝึก และมีปัญหาจากการนั่งสมาธิที่มีการกระตุ้นของความคิดฟุ้งซ่านของตนเอง และยังสามารถนำวิธีการเดินอย่างมีสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย (ชานนท์ วิริยะเสถียร, 2558, น. 51)

4. การฝึกสติโดยการนับ

การทำสมาธิโดยการนับ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554) มีวิธีการนับอยู่หลายวิธี เช่น นับโดยการบวกเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ, นับลมแบบอรรถกถา, นับทวนขึ้นทวนลง, นับวน ซึ่งแต่ละวิธีต่างมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือเป็นอุบายหลอกล่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานาน ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้การนับลมแบบอรรถกถาในการฝึกซึ่งมีวิธีการนับ 2 แบบ คือการนับลมหายใจเป็นคู่ และการนับลมหายใจแบบอรรถกถานับเดียวโดยมีรายละเอียด ดังนี้

การนับลมแบบอรรถกถา แบบเลขคู่ โดยให้นั่งนับหลับตา มีสมาธิอยู่กับลมหายใจ โดยเมื่อหายใจเข้าให้นับเป็น 1 และหายใจออกเป็น 1 อีกครั้ง ถือเป็นคู่ที่ 1 และคู่ต่อไป หายใจเข้าเข้าให้นับ 2 หายใจออกก็ให้นับ 2 ทำไปจนครบ 5 คู่ ถือเป็น 1 เที้ยว และเมื่อขึ้นเที้ยวที่ 2 ให้นับคู่เป็น 6 และเที้ยวที่ 4 ให้นับคู่เป็น 7 ทำไปเรื่อย ๆ จนครบ 6 เที้ยว จะได้ 10 คู่ แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงวิธีการการฝึกสติโดยการนับลมแบบอรรถกา แบบนับคู่

เทียวกี่	การกำหนดลมหายใจ									
เทียวกี่ 1	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5					
เทียวกี่ 2	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6				
เทียวกี่ 3	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7			
เทียวกี่ 4	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8		
เทียวกี่ 5	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8	9-9	
เทียวกี่ 6	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8	9-9	10-10

การนับลมหายใจแบบอรรถกา แบบนับเดี่ยว โดยการนับเพียงแต่เลขอย่างเดียวไม่ต้องคำนีกว่าเป็นลมหายใจเข้า หรือลมหายใจออก แสดงดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 แสดงวิธีการการฝึกสติโดยการนับลมแบบอรรถกา แบบนับเดี่ยว

เทียวกี่	การกำหนดลมหายใจ									
เทียวกี่ 1	1	2	3	4	5					
เทียวกี่ 2	1	2	3	4	5	6				
เทียวกี่ 3	1	2	3	4	5	6	7			
เทียวกี่ 4	1	2	3	4	5	6	7	8		
เทียวกี่ 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
เทียวกี่ 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

การฝึกสติในชีวิตประจำวัน คือการที่ผู้ฝึกสตินำการตระหนักรู้อย่างมีสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น แปร่งฟัน เดินไปโรงเรียน การกิน เป็นต้น ซึ่งการเพิ่มการตระหนักรู้อย่างมีสติในแต่ละครั้งนี้จะช่วยให้มีการตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้น และสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม (ชานนท์ วิริยะเสถียร, 2558, น. 51)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่ามียุทธศาสตร์ในการฝึกการมีสติหลายวิธี ซึ่งผู้วิจัยได้สนใจ และเลือกมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ การสำรวจร่างกาย (Body scan), การนั่งสร้างจังหวะ ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การเดินอย่างมีสติ, การฝึกสติโดยการนับ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสติ

2.5.1 งานวิจัยในประเทศ

ชานนท์ วิริยะเสถียร (2558) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว ปัญญาพฤติกรรมร่วมกับการฝึกสติ ต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักเรียนชายระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 34 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน ได้มาจากการ คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ใช้เวลาในทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง การวิจัยพบว่า ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีปริมาณการสูบบุหรี่ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่ไม่พบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการควบคุมตนเอง การมีสติ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกบุหรี่ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนตัวแปรที่ศึกษาระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภัทรภรณ์ วงษกรณ์. (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกสติต่อความเครียด ในผู้ต้องขัง โดยคัดเลือกผู้ต้องขังที่อยู่ในระหว่างพิจารณาคดีทั้งเพศชาย และเพศหญิง อายุระหว่าง 18 – 59 ปี สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกสติ 8 ครั้ง ๆ ละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และผู้ฝึกปฏิบัตินำไปฝึกต่ออยู่ที่พักของตนเองทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมฝึกสติ ต่ำกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมฝึกสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาภรณ์ ดวงรัตน์, ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ และวรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ (2561, น. 281 – 293) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกสติเพื่อพัฒนาความตั้งใจจดจ่อในได้รับการวินิจฉัย ทางการแพทย์ว่าเป็นเด็กสมาธิสั้น จำนวน 6 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า เด็กสมาธิสั้นที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติมีความตั้งใจจดจ่อ ในด้านการบริหารความตั้งใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่รับ .05 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่รับ .05

ชลิตา วรรณโพธิ์กลาง (2562, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกสติเพื่อ เพิ่มความใส่ใจและความทรงจำขณะคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 ทำการสุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสติแบบใช้ภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติแบบภาพและเสียง และ กลุ่มควบคุมที่ได้ฝึก โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกสติเพื่อเพิ่มความใส่ใจ และความจำขณะคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด หลังการฝึกสติ

แบบใช้ภาพและการฝึกสติแบบใช้ภาพและเสียงมีระดับของใส่ใจ และระดับของความจำสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการฝึกสติแบบใช้ภาพและเสียงมีค่าเฉลี่ยเวลาปฏิบัติภารกิจของ ความจำขณะคิดน้อยกว่าก่อนการฝึกสติแบบใช้ภาพและเสียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะเวลาหลัง การทดลอง กลุ่มทดลองที่ฝึกสติแบบใช้ภาพ และกลุ่มทดลองที่ใช้ภาพและเสียง มีค่าเฉลี่ยคะแนน ความถูกต้องของความใส่ใจและความจำขณะคิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระสุภกิจ สุปญโญ, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และเมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ. (2563, น. 585 – 595). ได้ศึกษาผลของการเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหาที่มีต่อความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 120 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน คือกลุ่มที่ฝึกเจริญสติอย่างเดียว กลุ่มที่ฝึกเจริญสติและ กระบวนการคิดแก้ปัญหา และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหา มีความเครียดลดลงและมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะมีความเครียดลดลงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกระบวนการ แก้ปัญหา กลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ฝึก เจริญสติกับกระบวนการแก้ปัญหามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชาติดา คงเสรี, เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2563, น. 65 – 75) ได้ศึกษาผลของเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียด และความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จำนวน 120 คน ฝึกอบรมการเจริญ สติ จำนวน 17 ครั้ง ใน 9 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมี ความเครียดและความก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรูปแบบการเจริญสติที่มี ประสิทธิภาพคือ แบบเคลื่อนไหวโดยสามารถลดความเครียดและความก้าวร้าวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชนได้

2.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

อารัว และซูสีลา (Arul and Susila, 2015, pp. 231 – 235) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของการบำบัดโดยการฝึกสติและการบำบัดด้วยหนังสือ (bibliotherapy) ต่อความวิตกกังวลอัตลักษณ์แห่งตนในกลุ่มเด็กที่กำลังเข้าวัยรุ่น จากโรงเรียนที่เลือกแบบเฉพาะเจาะจงในรัฐเจนไน ประเทศ อินเดีย จำนวน 30 คน โดยสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มที่รับการบำบัดโดยการฝึกสติ 10 คน กลุ่มที่บำบัดด้วย หนังสือ 10 และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน โดยใช้แบบวัดการวิตกกังวลเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พบว่า การบำบัด โดยการฝึกสติและการบำบัดด้วยหนังสือ ต่างลดความวิตกกังวลเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในกลุ่มตัวอย่าง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.50$)

ราเชน ชาร์มา และ ชาร์ลีน จอนน์ แซนด์สตรอม (Rajesh Sharma Chatlene Jonne Sandstrom, 2019, pp. 41 – 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) กับระดับของการมีสติ ในพนักงานคอนเซ็นเตอร์ ประเทศแอฟริกาใต้ 115 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ทดสอบคือ แบบวัด Utrecht Work Engagement Scale (UWES) และแบบวัด the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีสติสูงจะมีภาวะหมดไฟในการทำงานต่ำ

แคมป์โอบี, ริคาเต้, โรส, เนียโต และลาโทลี (E. Campillo, J. J. Ricarte, L. Ros, M. Nieto, J. M. Latorre) ได้ศึกษาการฝึกสติโดยใช้ภาพประกอบกับการฝึกสติโดยใช้เสียงประกอบ เพื่อปรับอารมณ์ ความใส่ใจ และความจำ ในกลุ่มอาสาสมัครคนที่มีสุขภาพที่ดี จำนวน 50 สุ่มเป็น 2 กลุ่มเพื่อเข้ารับการฝึกสติโดยใช้ภาพ และอีกกลุ่มเข้ารับการฝึกสติโดยใช้เสียงประกอบ ใช้การทดลอง 30 นาที โดยกลุ่มที่ใช้ภาพประกอบจะได้รับแสดงภาพสี ภาพมันดาลา และภาพทิวทัศน์ธรรมชาติ อย่างละ 5 ภาพ ภาพละ 2 นาที ส่วนกลุ่มที่สองได้จากฟังเสียงจากเครื่องดนตรีที่แตกต่างกัน ฟังเสียงมันดาลามันตา และฟังเสียงธรรมชาติ อย่างละ 5 เสียง เสียงละ 2 นาที เทียบกับกลุ่มแรก ผลการศึกษาพบว่า ไม่ว่าจะใช้ภาพหรือเสียง คะแนนของความจำและความสนใจเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกสติ รวมถึงในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มีภาพหรือเสียงก็มีการเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกสติ และยังพบว่าในกลุ่มที่ได้รับเสียงมีการลดลงเร็วกว่ากลุ่มที่ได้ภาพ

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

คอร์ทแมน อาชบาย และเดอแอส กราฟฟ์ (Kottman, Ashby and De Graff, 2001 อ้างถึงใน เรียน ศรีทอง, น. 2) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นประมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติ ฝึกหัด หรือร่วมเรียนรู้ เพื่อบรรลุเป้าหมายของผู้รับบริการ ทั้งเป็นการส่งเสริมพัฒนา การป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องกัน โดยครอบคลุมขอบข่ายการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาพื้นฐานทางอาชีพ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2555, น. 2) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดคิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

จันทิมา ขุนบำรุง (2558, น. 10) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการซึ่งประกอบด้วยศาสตร์และศิลป์ เพื่อนำไปใช้ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง และส่งผลให้นักเรียนมีทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาและการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เรียม ศรีทอง (2559, น. 7) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อตอบสนองการบริการจัดวางตัวบุคคล บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการ และเทคนิคทางจิตวิทยา โดยคำนึงถึงความจำเป็นหรือความต้องการของผู้รับบริการ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจคน และสภาพแวดล้อม อันนำไปสู่การปรับตน การวางแผน และการจัดชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ ครอบคลุมทักษะการพัฒนาชีวิตส่วนตัวและสังคม ทักษะการเรียนรู้ และทักษะพื้นฐานทางการงานอาชีพ

ศิรินพร เดชศรี (2561, น. 32) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาให้ผู้เรียน สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ด้านส่วนตัว และสังคม โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แอปเสียง และเอกสารต่าง ๆ

พิชญ์อนงค์ ผดุงศิลป์ไพโรจน์. (2561, น. 90) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง การจัดกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง รู้จักตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเข้าใจโลกภายนอกได้อย่างถูกต้อง และปรับตัวเองให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

จากกล่าวที่มาข้างต้น สามารถสรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวได้ว่า เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไข ให้แก่นักเรียนทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ได้รู้จักและเข้าใจและเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจและวางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถพัฒนาตนให้ปรับตัวอยู่ในสังคมได้ โดยครอบคลุมในสามด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงความจำเป็นหรือความต้องการของผู้รับบริการ บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการ และเทคนิคทางจิตวิทยา

3.2 ขอบข่ายของการแนะแนว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2555, น. 2) ได้กำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย 3 ขอบข่าย ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่เรียนรู้ มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ

3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สอดคล้องกับ สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2558, น. 11 – 24) ได้กล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว แยกเป็น 3 ขอบข่าย ดังนี้

1. ด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตน ป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหา เพื่อการเรียนรู้ในการศึกษา การฝึกอบรม การค้นคว้าแสวงหาความรู้ทั้งในระบบสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา ซึ่งกิจกรรมแนะแนวด้านศึกษามีขอบข่ายงาน ดังนี้

- 1.1 กิจกรรมเพื่อปรับปรุงและพัฒนาวิธีการศึกษาและค้นคว้าเสริมความรู้
- 1.2 กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างจิตวิเคราะห์ และการเลือกรับข้อมูล
- 1.3 กิจกรรมเพื่อช่วยตัดสินใจการศึกษา
- 1.4 กิจกรรมเพื่อช่วยการเตรียมตัวเข้าศึกษา
- 1.5 กิจกรรมเพื่อสนับสนุนการนำความรู้และทักษะประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้

2. ด้านอาชีพ มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเองเพื่อดำเนินงานอาชีพ ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นการตระหนักรู้เกี่ยวกับอาชีพ โลกของอาชีพในสังคมปัจจุบันและอนาคต การตัดสินใจเลือกอาชีพและการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่โลกของงาน ซึ่งกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพมีขอบข่ายงาน ดังนี้

- 2.1 กิจกรรมเพื่อช่วยการตัดสินใจด้านอาชีพ
- 2.2 กิจกรรมเพื่อช่วยการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่อาชีพ
- 2.3 กิจกรรมเพื่อเผชิญงาน การปรับปรุงพัฒนาวิธีการดำเนินงานอาชีพ และการบรรลุเป้าหมายทางอาชีพ
- 2.4 กิจกรรมเพื่อช่วยการปรับตนต่อการว่างงาน การเปลี่ยนงานใหม่ และการรื้อปรับระบบงาน
- 2.5 กิจกรรมเพื่อสนับสนุนการนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์สู่งานอาชีพ

3. ด้านส่วนตัวและสังคม มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเอง ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาของตนด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ การปรับตัวทางสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น สุขภาพกายและสุขภาพจิต การพัฒนาบุคลิกภาพ ความเป็นผู้นำ การมีชีวิตที่เป็นสุข เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีขอบข่ายงาน ดังนี้

- 3.1 กิจกรรมเพื่อมีชีวิตส่วนตัวที่ดี
- 3.2 กิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาตามสภาพปัญหาและความเป็นของรัฐและสังคม

3.3 กิจกรรมเพื่อความมีเหตุมีผลและการแก้ปัญหาเชิงวิทยาศาสตร์

3.4 กิจกรรมเพื่อการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

3.5 กิจกรรมเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยสันติสุข

และยังสอดคล้องกับ เรียม ศรีทอง (2559, น. 13 – 16) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรม
แนะแนวครอบคลุม 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาส่วนตัวและสังคม เป็นมวลประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ
เพื่อส่งเสริมผู้รับบริการ โดยใช้หลักการ เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวในการ
กำหนดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้รับบริการรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญา ให้พัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ การปรับตัว และการ
พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2. ด้านการพัฒนาทางการเรียนรู้หรือการศึกษา เป็นมวลประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็น
ระบบ เพื่อพัฒนาผู้รับบริการ โดยใช้หลักหลักการ เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการ
แนะแนวในการกำหนดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาการเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้
ส่งเสริมความสนใจใฝ่รู้โลกกว้างทางการศึกษา พัฒนาทักษะและกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นปัจจัยสำคัญของ
การเรียนรู้ และบรรลุผลสำเร็จทางการเรียนรู้และการเรียนรู้ตลอดชีวิต การกำหนดเป้าหมาย วางแผนและ
ตัดสินใจทางการศึกษา

3. ด้านการพัฒนาทางอาชีพ เป็นมวลประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ
เพื่อพัฒนาผู้รับบริการ โดยใช้หลักหลักการ เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะ
แนวบนพื้นฐานของทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ และทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจ ยอมรับ
บุคลิกภาพของตน และสามารถพิจารณาลักษณะของตนกับอาชีพที่สนใจ พัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพ
สามารถเลือกและตัดสินใจทางอาชีพได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถกำหนดเป้าหมายทางอาชีพ วางแผน
และพัฒนาตนจนบรรลุแผนชีวิตทางอาชีพได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ขอบข่ายของการแนะแนว ประกอบด้วย
3 ขอบข่าย คือ 1) ขอบข่ายด้านการศึกษา เป็นการสร้างประสบการณ์ในการให้ผู้รับบริการได้พัฒนา
ป้องกัน แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนาการเรียนให้ประสบความสำเร็จ เจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และ
แนวทางการศึกษาต่อ 2) ขอบข่ายด้านอาชีพ เป็นการสร้างประสบการณ์ในการให้ผู้รับบริการได้พัฒนา
ป้องกัน แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับงานอาชีพ การประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเลือก
อาชีพ รวมทั้งการวางแผนเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง 3) ขอบข่ายด้านส่วนตัวและสังคม เป็นการสร้าง
ประสบการณ์ในการให้ผู้รับบริการได้พัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ต่อตนเอง
การพัฒนาตนเอง การปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3.3 ความสำคัญของการแนะแนว

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมัย และโกศล มีคุณ (2558, น. 23 – 25) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการแนะแนวว่าไม่ใช่เพื่อการบริการเฉพาะนักเรียนในโรงเรียนเท่านั้น หากมีสำคัญต่อบุคคลอื่น ๆ อย่างกว้างขวาง สรุปได้ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อผู้รับบริการ ซึ่งเป็นผู้ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการแนะแนว ดังนี้

1.1 ได้รับการส่งเสริมพัฒนาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ทั้งพัฒนาการทางกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม อันทำให้เกิดความพร้อมในการศึกษาเล่าเรียน การเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพหรือ การประกอบอาชีพ และกาปรับตัวทางสังคม ที่เหมาะสมกับวัยและสถานภาพ

1.2 ได้รับการป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับผู้รับบริการทั้งในด้านการศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ที่เหมาะสมกับวัยและสถานภาพ เช่น การป้องกันปัญหาการเรียน การปรับตัวกับเพื่อนในเด็กเล็ก การป้องกันปัญหายาเสพติดในวัยรุ่น การป้องกันปัญหาทางเพศ การป้องกันปัญหาครอบครัว การป้องกันปัญหาการปรับตัวในการทำงานสำหรับผู้ใหญ่ เป็นต้น

1.3 ได้รับการแก้ไข/ช่วยเหลือ ในกรณีที่ผู้รับบริการประสบปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการศึกษา ปัญหาด้านอาชีพ และปัญหาด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งการแนะแนวจะมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือโดยเน้นให้ผู้บริการที่ประสบปัญหาได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ได้ค้นพบ วิเคราะห์ และตัดสินใจทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง

2. ความสำคัญต่อครอบครัว ซึ่งได้แก่ครอบครัวของผู้รับบริการแนะแนว ดังนี้

2.1 ช่วยเหลือและสานต่องานของครูในการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชน เมื่อได้ไปโรงเรียนหรือสถานบันการศึกษาประเภทต่าง ๆ

2.2 ช่วยให้ครอบครัวได้รับความสุขความพอใจ จากการที่การแนะแนวได้มีส่วนช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้

2.3 ช่วยสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างคนในครอบครัว

2.4 ช่วยให้ครอบครัวได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการ อันจะเป็นผลให้สามารถประสานงานกับฝ่ายแนะแนวเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการได้

3. ความสำคัญต่อสถานศึกษาหรือองค์กร (ของผู้รับบริการ) ดังนี้

3.1 เป็นกลไกของสถานศึกษาหรือองค์กร ในการส่งเสริมพัฒนา ป้องกัน และแก้ไข ปัญหาแก่ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

3.2 ช่วยลดปัญหาและความขัดแย้งในสถานศึกษาหรือองค์กร จากการที่ผู้รับบริการ ซึ่งเป็นสมาชิกของสถานศึกษาหรือองค์กรมีวุฒิภาวะที่ดี มีปัญหาต่าง ๆ น้อยลง

3.3 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสถานศึกษาหรือองค์กรให้มีผลงานที่ดี เพราะการพัฒนาสมาชิกให้มีคุณภาพที่ดี ย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพของงานให้ดีขึ้นตาม

เรียม ศรีทอง (2559, น. 7 – 11) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นการให้บริการที่มุ่งให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ ผู้ให้บริการ และกระบวนการให้บริการแนะแนว ดังนี้

1. ความสำคัญต่อผู้รับบริการ ซึ่งจะได้รับโอกาสในการพัฒนาครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนวทั้ง 3 ด้าน โดยช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะการพัฒนาชีวิตส่วนตัวและสังคม พัฒนาทักษะการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะพื้นฐานทางการงานอาชีพ บนพื้นฐานของการส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ มีเจตคติที่ดีต่อการวางแผนการศึกษาและอาชีพ รวมทั้งการส่งเสริมให้แสวงหาแนวทางดำเนินชีวิตที่มั่นคง

2. ความสำคัญต่อผู้ให้บริการ กิจกรรมแนะแนวที่ดีเหมาะสมกับการตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการ มีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ ดังนี้

2.1 เป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญในการให้บริการแนะแนว

2.2 เป็นสื่อช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนและครู ในกรณีการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา

2.3 ช่วยให้ผู้ให้บริการที่นำกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในกระบวนการบริการแนะแนวมีโอกาสเก็บข้อมูลจากการประเมินหลังการใช้ แล้วทำการศึกษาและพัฒนาเพื่อให้ได้องค์ความรู้เพิ่มขึ้น และสามารถที่จะประยุกต์ใช้ในการให้บริการที่ทันกาลต่อไป

3. ความสำคัญต่อกระบวนการให้บริการแนะแนว กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาอยู่เสมอ จะช่วยเพิ่มโอกาสในการพัฒนาวิชาชีพทางจิตวิทยาการแนะแนว ดังนี้

3.1 เป็นแนวทางการให้บริการแนะแนวด้านต่าง ๆ ที่กว้างขวางมากขึ้น

3.2 เป็นการเพิ่มสื่อในการให้บริการแนะแนวมากขึ้น

3.3 เปิดโอกาสให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหรือวิจัยได้ประยุกต์ใช้ในการให้บริการ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความสำคัญของการแนะแนว มีต่อทั้งผู้รับบริการที่ไม่ได้จำกัดเฉพาะนักเรียนในโรงเรียนเท่านั้น หากครอบคลุมถึงผู้รับบริการได้ทุกช่วงวัย และยังมีมีความสำคัญต่อผู้ที่เกี่ยวกับผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สถานศึกษาหรือองค์กร และยังมีมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการแนะแนว และกระบวนการให้บริการแนะแนวอีกด้วย

3.4 แนวทาง เทคนิค และขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2558, น. 48 - 58) ได้สรุปแนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วยประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในยุคก่อน มักจะเริ่มโดยการกำหนดหัวข้อหรือขอบข่ายเนื้อหาสาระ แล้วจึงระบุเป็นข้อ ๆ บางครั้งอาจจะแยกเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหรือจุดมุ่งหมายนำทางและจุดมุ่งหมายปลายทาง แต่ในปัจจุบันมักนิยมเริ่มโดยกำหนดวัตถุประสงค์ก่อน แล้วจึงกำหนดเนื้อหาสาระให้สนองจุดมุ่งหมาย และไม่นิยมแยกวัตถุประสงค์เป็น 2 ลักษณะ หากแต่จะระบุรวม ๆ ถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดกับผู้รับบริการภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2. การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว เป็น 3 ด้านคือด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม หรือบูรณาการองค์ความรู้รวมทุกด้านก็ย่อมทำได้ และควรกำหนดให้ชัดเจนว่าจะพัฒนากิจกรรมในด้านใด จัดให้แก่ใคร จัดเป็นลักษณะใด

3. การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่เป็นขั้นตอนหลัก

เป็นการระบุลำดับขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวนับตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม ซึ่งในประเทศไทย มีการกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลาย เช่น แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คล้ายรูปแบบการสอน ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นสรุป หรือแบ่งเป็นเลขที่ลำดับขั้นตอนตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนถึงจุดสิ้นสุด โดยไม่ระบุแยกเป็นขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นสรุป หรือกำหนดขั้นตอนในการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of Learning Cycle) 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

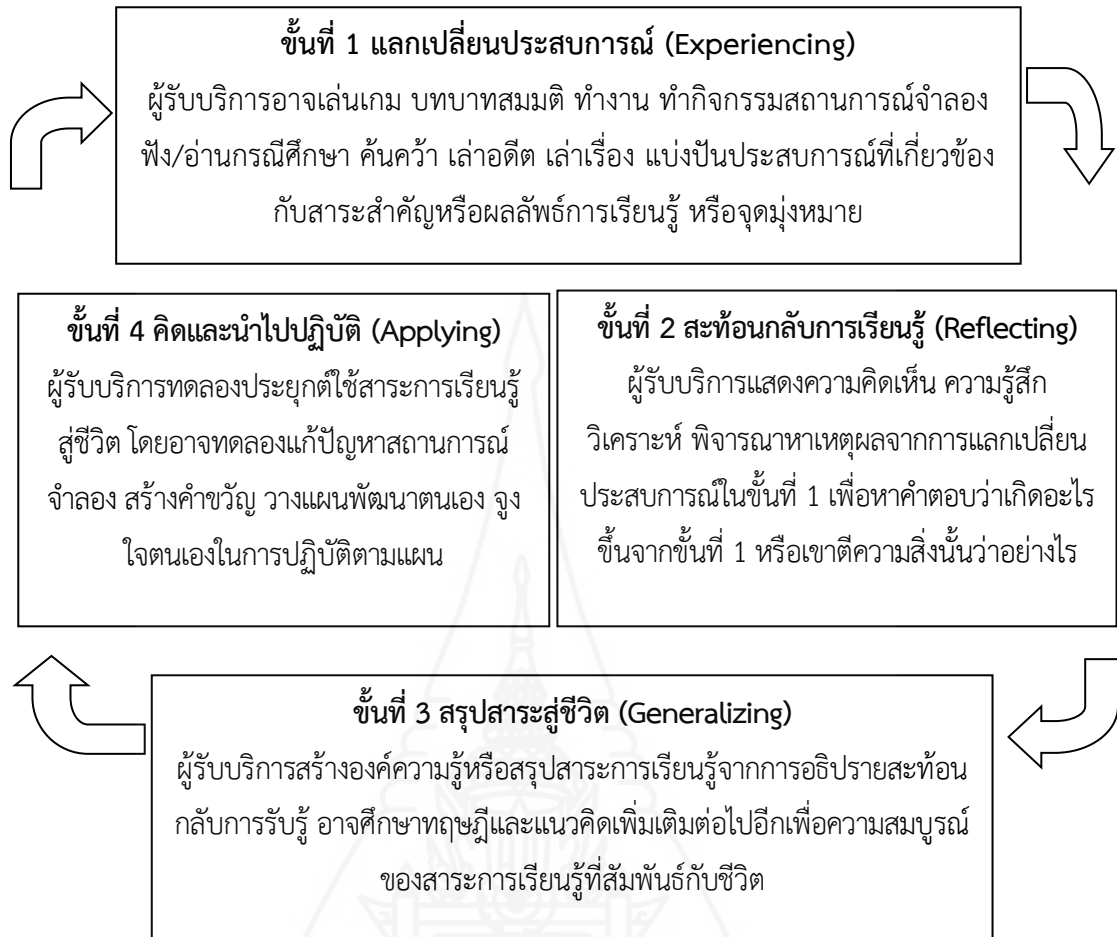
ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) นักเรียนอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ฟังอ่าน/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาคิดว่าสิ่งนั้นว่าอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) นักเรียนสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) นักเรียนทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหา สถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติงาน

ซึ่งวงจรการเรียนรู้ สามารถเขียนเป็นภาพ ได้ดังนี้



ภาพที่ 2.1 วงจรการเรียนรู้ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2558, น. 50)

4. การเลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบที่เหมาะสม

เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว นับว่าเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว มีบทบาททั้งในแง่ของการสร้างความสนใจ ช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วม เสริมความจำเนื้อหา สร้างความประทับใจ ตลอดจนสนับสนุนการแก้ปัญหา ซึ่งบางกิจกรรมอาจไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือหรือสื่อประกอบ แต่ก็มีหลายกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือหรือสื่อประกอบเพื่อช่วยให้กิจกรรมแนะแนวสามารถบรรลุเป้าหมายได้ นักแนะแนวจะต้องรู้จักเลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบที่เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรม

5. การประเมินคุณภาพของกิจกรรมแนะแนว

การประเมินคุณภาพของกิจกรรมแนะแนวเป็นปัจจัยสำคัญอีกส่วนหนึ่งของประสิทธิภาพกิจกรรม โดยประเมินว่ามีจุดเด่นหรือจุดอ่อนอย่างไร เพื่อนำไปสู่การปรับและพัฒนา กิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6. การจัดทำคู่มือกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวที่ได้พัฒนาขึ้นเอง เมื่อได้ทดลองใช้ ประเมินผล และปรับปรุงจนเป็นที่น่าพอใจแล้ว ควรจัดทำเป็นคู่มือกิจกรรมแนะแนว ซึ่งส่วนใหญ่มักจัดทำเป็นรูปเล่ม เพื่อช่วยให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถปฏิบัติกิจกรรมแนะแนวได้อย่างราบรื่น และยังเป็นการเผยแพร่แนวคิดและแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อไป

เรียม ศรีทอง (2559, น. 43 - 49) ได้กล่าวว่า การออกแบบกิจกรรมแนะแนวต้องคำนึงถึงการตอบสนองความต้องการตามวัยและความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเลือกเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมการเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยอาจเป็นเทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง หรืออาจใช้หลายเทคนิคร่วมกัน โดยได้สรุปเทคนิคการเรียนรู้ต่าง ๆ ทางการศึกษาและจิตวิทยาที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 เทคนิคการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว (เรียม ศรีทอง, 2559, น. 44 – 48)

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
1. การอภิปราย	แสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือสิ่งที่เผชิญอยู่ในประเด็นต่าง ๆ อย่างเป็นอิสระ	- การคิดวิเคราะห์ - การถ่ายทอดความคิด - การนำเสนอความคิดที่หลากหลาย
2. การอภิปรายกลุ่ม	แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มที่ร่วมอภิปรายในแง่มุมที่แตกต่างกัน อย่างเป็นอิสระ	- การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น - การถ่ายทอดความคิด - การเปรียบเทียบเชื่อมโยงความคิด
3. การทายปริศนา	แก้โจทย์ปัญหาตามเงื่อนไข	- การคิดวิเคราะห์ - การคิดเชื่อมโยงเหตุ – ผล - การสังเกตและสรุป
4. การสืบค้นด้วยตนเอง	สืบค้น แสวงหาข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจหรือสร้างองค์ความรู้	- การสังเกต - การรวบรวมข้อมูล - การสรุปองค์ความรู้

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
5. การเล่นเกม	ร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่มีกติกาท้าทายความ อยากรู้อยากลอง	- การคิดวิเคราะห์ - การตัดสินใจ - การกล้าลอง - การผ่อนคลายอารมณ์
6. การแสดงบทบาท	ทดลองรวมบทบาทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิต แล้วสะท้อนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่แท้จริง	- การเรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ของตนเองและคนอื่น - การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
7. บทสนทนา	กำหนดบทสนทนาของบุคคลที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งมีเป้าหมายที่ชัดเจน	- การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ - การคิดวิเคราะห์ - การสรุปความคิด
8. การฝึกหัด	ใช้แบบฝึกหัดที่กำหนดเป้าหมายได้อย่าง ชัดเจน เช่น การฝึกทักษะ การสื่อสาร	- มีความสามารถตามเป้าหมายที่ กำหนดไว้
9. การใช้เครื่องมือ แบบสอบถาม แบบประเมิน หรือแบบทดสอบ	ใช้แบบสอบถาม แบบสำรวจ แบบประเมิน หรือแบบทดสอบที่ได้จัดทำอย่างมีเป้าหมาย และอ้างอิงแนวคิดที่น่าเชื่อถือได้	- สามารถประเมินตนเองด้าน ต่าง ๆ ประกอบด้วยความเข้าใจ ตนเอง
10. การทดลอง เปลี่ยนบทบาท	การทดลองสวมบทบาทของบุคคลอื่น ๆ ตาม โจทย์	- เข้าใจความคิดและความรู้สึก ของผู้อื่น
11. การแบ่งกลุ่มร่วม คิด ร่วมวางแผน และ ร่วมทำงานตามโจทย์	จัดกลุ่มวางแผนร่วมกันทำงานตามโจทย์ที่จัด ไว้อย่างมีเป้าหมายชัดเจน	- สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น - สามารถคิดวางแผนและ ดำเนินงานให้บรรลุผลสำเร็จ
12. การเรียนรู้ชีวิต โดยการร่วมในวิถี ชีวิต	จัดให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ในสถานการณ์จริง โดยมีเวลาต่อเนื่องกัน ใช้ ชีวิตร่วมด้วยกับแหล่งเรียนรู้นั้น	- สามารถสังเกต มีความเข้าใจ อย่างแท้จริง - มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้
13. การเรียนรู้จาก การสังเกตตัวแบบ	เลือกตัวแบบที่ดีในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตาม วัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนได้สังเกต	- สามารถสังเกตและเลียนแบบ พฤติกรรมอันพึงประสงค์

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
14. นิทานสอนใจ	เลือกนิทานที่ตัวละคร มีพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบที่ดี	- คิดวิเคราะห์และได้แรงบันดาลใจในการฝึกพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง
15. การใช้สื่อในรูปแบบต่าง ๆ	อ้างอิงคลิปเรื่องราวต่าง ๆ หรือใช้ข่าวสารที่เผยแพร่ในที่สาธารณะ	- สามารถคิดวิเคราะห์ - สามารถสืบค้นหาสาเหตุ
16. การใช้เพลงดนตรี	นำเพลง แต่งเพลง หรือเสียงดนตรีประกอบการดำเนินกิจกรรม	- เพื่อจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมหรือส่งเสริมความผ่อนคลายอารมณ์
17. กลุ่มสัมพันธ์	การดำเนินงานเป็นกลุ่มซึ่งมีบทบาทที่แตกต่างกัน	- เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ - มีความรู้สึกอบอุ่นที่มีเพื่อนร่วมคิด ร่วมทำงาน - เรียนรู้จากจัดการความขัดแย้งในกลุ่ม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า แนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย

- 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ โดยกำหนดให้ชัดเจนว่าจะพัฒนากิจกรรมเพื่อวัตถุประสงค์ใดบ้าง
- 2) การกำหนดขอบข่าย โดยกำหนดว่าจะจัดกิจกรรมแนะแนวด้านใด จัดให้ใคร จัดเป็นลักษณะใด
- 3) กำหนดขั้นตอนของกิจกรรม โดยการวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดขั้นตอนของกิจกรรมเป็นวงจรการเรียนรู้แบ่ง 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ 4) การเลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบ โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกิจกรรม จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว 5) การประเมินคุณภาพของกิจกรรมแนะแนว ว่ามีจุดเด่นและจุดอ่อนอย่างไร เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น และ 6) การจัดทำคู่มือกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้ผู้แนะแนวสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ตามขั้นตอนอย่างราบรื่น และเป็นการเผยแพร่แนวคิดในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วย นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการเรียนรู้ต่าง ๆ ทางการศึกษาและจิตวิทยาที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยอาจเลือกใช้เพียงเทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง หรือหลาย ๆ เทคนิคบูรณาการกันตามความเหมาะสมของกิจกรรม

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.5.1 งานวิจัยในประเทศ

ศิรินพร เดชศรี (2561, น. 59 – 61) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน ได้จากนักเรียนที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงแล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภัทรทวี มีแก้ว, นิธิพัฒน์ เมฆขจร และนิรนาท แสนสา (2562, น. 155 – 163) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีของทอแรนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ในอาชีพอิสระของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านกาเกาะระยองจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ในอาชีพอิสระสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ (2) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ในอาชีพอิสระไม่แตกต่างกัน

สุวดี ชูแสง, นิรนาท แสนสา และวัลภา สบายยิ่ง (2563, น. 128 – 138) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 2 ห้องเรียน โดยเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 37 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

อิมมีโตโร อี จอห์น, เอ็นซิคาค-อาบาซิ ยูโดเฟีย, เอ็นซิชอง เอ ยูโดท และเมอซี เอ อานาคโบกู (Imitoro E. John, Nsikap - Abasi Udofia, Nsiong A. Udoh and Mercy A. Anagbogu, 2016, pp. 112 – 127) ได้ศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพออนไลน์ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น รัฐอะควาอิบอม ประเทศไนจีเรีย รูปแบบการวิจัยเป็น pretest – posttest control-group quasi - experimental methodology เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีค่าความเที่ยง .87 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 60 คน โดยทำการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการแนะแนวอาชีพออนไลน์ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพแตกต่างกับก่อนทดลอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังพบว่าเพศไม่มีผลต่อการทดลอง โดยในกลุ่มทดลองทั้งเพศชายและหญิงมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพไม่แตกต่างกัน

อีเลีย ฟิร์ดา มูฟิดาห์. (Elia Firda Mufidah, 2019, pp. 125 – 132). ได้ศึกษาการแนะแนวโดยใช้เกมเป็นฐานต่อการพัฒนาความตระหนักรู้ด้านอาชีพในกลุ่มเด็กเร่ร่อน ประเทศอินโดนีเซีย จำนวน 5 คน รูปแบบการวิจัย pretest-posttest one group pre-experimental design โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการแนะแนวอาชีพโดยใช้เกมเป็นฐาน เป็นเวลา 5 วัน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ด้านอาชีพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ” มีแบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research Design) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย Nonequivalent control pretest – posttest design ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการวัดคะแนนของทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งทั้งสองกลุ่มจะได้รับการจัดกระทำแตกต่างกัน โดยมีรูปแบบการวิจัย ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อนใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ทดสอบหลังใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว
E	O ₁	X ₁	O ₂
C	O ₃	X ₂	O ₄

เมื่อ		
E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	แทน	กลุ่มควบคุม (Control group)
X ₁	แทน	ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง
X ₂	แทน	กิจกรรมแนะแนวตามปกติ
O ₁ , O ₃	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
O ₂ , O ₄	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

แบบแผนการทดลอง แบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองผู้วิจัยให้ทำแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเองก่อนทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง (O₁) จากนั้นดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง (X₁) เสร็จแล้วให้กลุ่มทดลองทำการทดสอบด้วยแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง (O₂) ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ทำแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเองก่อนการเข้ารับการแนะแนวตามปกติ โดยเป็นชุดเดียวกันกับกลุ่มทดลอง (O₃) จากนั้นดำเนินการเข้ารับการแนะแนวตามปกติ (X₂) แล้วทำการทดสอบด้วยแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง (O₄)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 14 ห้องเรียน 514 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนและวัดผล โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ณ เดือนพฤษภาคม 2563)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 40 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ชุด ประกอบด้วย

1. แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีจำนวน 32 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 30 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 2 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบของการตระหนักรู้ทั้ง 3 ด้าน สำหรับใช้ทดสอบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยปรับปรุงจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของสุนทรี อารังโสสถิสกุล (2550, น. 107) แบบสอบถามประสบการณ์

ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของทัศนีย์ สุริยะไชย (2554, น. 112 – 113) แบบวัดความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ด้านการตระหนักรู้ต่อตนเองของกรรณิการ์ กำธร (2557, น. 97) และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนาถยา คงขาว (2559, น. 89 - 92)

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง เป็นชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีจำนวน 11 กิจกรรม สำหรับใช้ทดลองกับกลุ่มทดลองโดยปรับปรุงจาก แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของสุนทรี อารังโสติสกุล (2550, น.111 - 156), โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ด้านการตระหนักรู้ต่อตนเองของกรรณิการ์ กำธร (2557, น.102 - 190), โปรแกรมจับใจของกรมสุขภาพจิต (2559) และชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวคิดจิตตปัญญา ของ จักรกฤษณ์ จันทะคุณ สุพรทิพย์ ธนภัทรโชติวัต และ วัฒนา ไตต่อผล (2561)

3.1 แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

เป็นแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ จำนวน 32 ข้อ มีลักษณะ ดังนี้

ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับนักเรียนเพียงใด และทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียนตามความเป็นจริง เพียงช่องเดียว โดยกำหนดให้

- 5 หมายถึง ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด
- 4 หมายถึง ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียนมาก
- 3 หมายถึง ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
- 2 หมายถึง ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียนน้อย
- 1 หมายถึง ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เกณฑ์การประเมิน				
		5	4	3	2	1
0	ฉันรู้ว่าตอนนี้ ฉันมีอารมณ์แบบใด					
00	เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ฉันจะสามารถรู้ตัวได้ทันที					
000	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้					

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนในแต่ละข้อ ได้กำหนดค่าของน้ำหนักคะแนนตามตัวเลือกแต่ละข้อความ ดังนี้

	ทางบวก	ทางลบ
มากที่สุด	ได้ 5 คะแนน	ได้ 1 คะแนน
มาก	ได้ 4 คะแนน	ได้ 2 คะแนน
ปานกลาง	ได้ 3 คะแนน	ได้ 3 คะแนน
น้อย	ได้ 2 คะแนน	ได้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

ในการแปลคะแนนของแบบวัด ผู้วิจัยได้ใช้สูตรการแปลคะแนนคือ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553, น. 100)

คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด

ช่วงคะแนน

$$\text{แทนค่าสูตร} \quad \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

นำมาจัดกลุ่มและแบ่งความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21 – 5.00 หมายถึง มีระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41 – 4.20 หมายถึง มีระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61 – 3.40 หมายถึง มีระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81 – 2.60 หมายถึง มีระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.80 หมายถึง มีระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองน้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

ในการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง
2. ศึกษานิยาม ทฤษฎี วิธีการสร้าง จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ต่อตนเอง
3. เขียนนิยามปฏิบัติการตามการตระหนักรู้ต่อตนเองที่ต้องการวัด ซึ่งรวบรวมจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. เขียนข้อคำถามตามนิยามปฏิบัติการของการตระหนักรู้ต่อตนเองและกำหนดสัดส่วนโครงสร้างแต่ละด้าน พร้อมวิธีการให้คะแนน

5. นำแบบวัดที่ได้เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง และปรับปรุงเนื้อหา

6. นำแบบวัดที่ได้แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามและนิยามที่กำหนดไว้ รวมถึงความถูกต้องเหมาะสมของใช้ภาษาโดยพิจารณาให้ 1 คะแนนเมื่อแน่ใจว่า วัดได้ตรง ให้ 0 คะแนนเมื่อไม่แน่ใจ ให้ -1 คะแนนเมื่อแน่ใจว่าวัดได้ไม่ตรง ปรากฏว่าแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.00

7. นำแบบวัดที่ได้ปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านป่าแดง อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาทดสอบหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) มีค่า 0.90 และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total correlation) มีค่าอยู่ระหว่าง -0.121 – 0.755

8. ผู้วิจัยเลือกตัดข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกต่ำและข้อคำถามที่ซับซ้อนออก ทำให้เหลือข้อคำถามที่จะนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด 32 ข้อตามที่ผู้วิจัยตั้งไว้ เป็นข้อคำถามทางบวก 30 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 2 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยทำการคำนวณค่าความเที่ยง ของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัคอีกครั้ง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 และมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.239 – 0.755 และจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

เป็นชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ชั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ 3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) ชั้นคิดและนำไปใช้ ประกอบด้วยจำนวน 11 กิจกรรม มีรายละเอียด ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	แรกเริ่มรู้จักสติ (ปฐมนิเทศ)	1. นักเรียนเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม 2. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกสติ
2	รู้เท่าทันอารมณ์ตน	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถระบุอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
3	อารมณ์กับความคิด	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
4	เหตุการณ์อารมณ์	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายถึงผลกระทบของแสดงออกทาง อารมณ์ได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนนักเรียนสามารถประเมินอารมณ์ที่เหมาะสมกับ การตัดสินใจได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
5	ฉันเป็นอย่างไร	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองตามสภาพความเป็นจริง 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถระบุจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
6	เปิดใจยอมรับผู้อื่น	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถยอมรับในข้อข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถยอมรับในมุมมองความคิดใหม่ ๆ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
7	เรียนรู้พัฒนาตน	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองมาเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีการพัฒนาตนเองได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
8	ฉันมีคุณค่า	1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของตัวเองได้ 2. นักเรียนสามารถระบุความสำเร็จที่นักเรียนทำด้วยตัวเองได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
9	จุดยืนของฉัน	1. นักเรียนสามารถบอกจุดยืนของตัวเองได้ 2. นักเรียนกล้ายืนยันในความคิดของตนเอง 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
10	สติหลายความกดดัน	1. เพื่อให้ นักเรียนฝึกการนาสมาธิมาใช้ในการทำงานให้สำเร็จ แม้อยู่ในสถานการณ์กดดัน 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกทักษะการตัดสินใจที่เด็ดขาด ในสถานการณ์ที่กดดัน 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
11	หมวดประสบการณ์เพื่อการตระหนักรู้ต่อตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ)	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถระบุมุมความคิดรวบยอดผลของการเข้ากิจกรรมได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้

ต่อตนเอง

- กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์และมีประสิทธิภาพ
- กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหา ระยะเวลาที่ใช้ กิจกรรม ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 11 กิจกรรม
- นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบรายละเอียดความถูกต้องของชุดกิจกรรม
- นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ได้แก้ไขตามข้อแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบ ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์

เนื้อหา นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม วิธีดำเนินการ และการประเมินผล มีคะแนนการประเมินอยู่ที่ 4.6 – 4.8 แสดงว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับดีมาก

7. นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านป่าแดง อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

8. ปรับปรุงข้อบกพร่องของชุดกิจกรรมแนะแนวจากการทดลองใช้ และจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

4.1 ระยะก่อนการทดลอง

4.1.1 ผู้วิจัยทำทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ และส่งไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

4.2 ระยะการทดลอง

4.2.1 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามข้อสงสัย และนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการทดลองลงในใบยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย และครูแนะแนว ลงลายมือชื่อเป็นพยาน

4.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการประเมินการตระหนักรู้ต่อตนเองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำคะแนนที่ได้เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

4.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแผนกำหนดการที่วางไว้ โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 50 นาที ในเวลา 16.00 – 16.50 น. ซึ่งเป็นเวลาเลิกเรียน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 11 ครั้ง ดังตารางที่ 3.2 ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้ารับกิจกรรมแนะแนวจากครูแนะแนวตามปกติ ตลอดเวลา 4 สัปดาห์

ตารางที่ 3.3 แสดงระยะเวลาในการทดลอง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	กิจกรรม
1	13 กรกฎาคม 2563	แรกเริ่มรู้จักสติ (ปฐมนิเทศ)
2	15 กรกฎาคม 2563	รู้เท่าทันอารมณ์ตน
3	17 กรกฎาคม 2563	อารมณ์กับความคิด
4	20 กรกฎาคม 2563	เหตุการณ์อารมณ์
5	22 กรกฎาคม 2563	ฉันเป็นอย่างไร
6	27 กรกฎาคม 2563	เปิดใจยอมรับผู้อื่น
7	29 กรกฎาคม 2563	เรียนรู้พัฒนาตน
8	31 กรกฎาคม 2563	ฉันคือคนสำคัญ
9	3 สิงหาคม 2563	จุดยืนของฉัน
10	5 สิงหาคม 2563	สติทลายความกดดัน
11	7 สิงหาคม 2563	หมวดประสบการณ์เพื่อการตระหนักรู้ต่อตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ)

4.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

4.3.1 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดการตระหนักรู้ต่อตนเองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเองฉบับเดียวกับการทดสอบก่อนการทดลอง นำคะแนนที่ได้เป็นการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

4.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ โดยการนำไปคำนวณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียด ดังนี้

5.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

5.1.1 ค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC)

5.1.2 การทดสอบความเที่ยงของแบบทดสอบ ใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาคแอลฟา

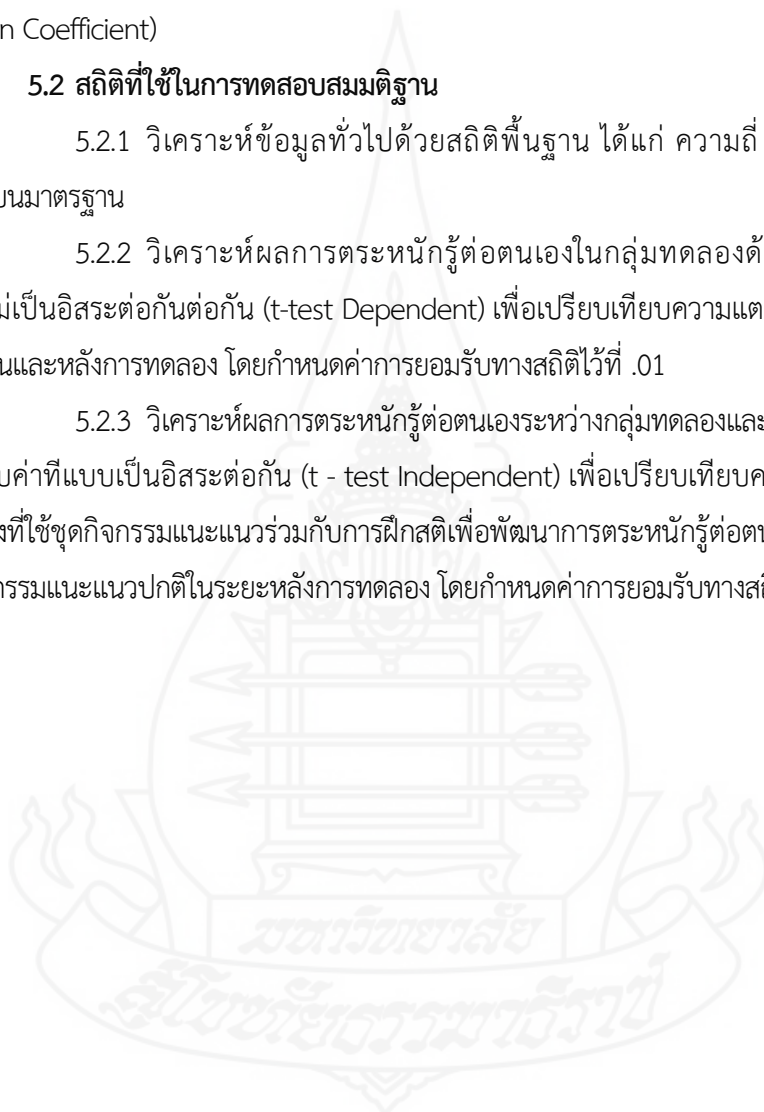
5.1.3 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของแบบวัด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item - total Correlation) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Person Product – Moment Correlation Coefficient)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

5.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2.2 วิเคราะห์ผลการตระหนักรู้ต่อตนเองในกลุ่มทดลองด้วยสถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกันต่อกัน (t-test Dependent) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกำหนดค่าการยอมรับทางสถิติไว้ที่ .01

5.2.3 วิเคราะห์ผลการตระหนักรู้ต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test Independent) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติในระยะหลังการทดลอง โดยกำหนดค่าการยอมรับทางสถิติไว้ที่ .01



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย” ได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียน
\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่ (t – Distribution)
Sig	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ หลังการทดลอง

2. การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับ ดังนี้

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ผลของการระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

2.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

2.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดนำเสนอ ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มการทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	11	55.00	10	50.00
หญิง	9	45.00	10	50.00
ผลการเรียนเฉลี่ย				
ต่ำกว่า 2.50	1	5.00	0	0.00
2.51 – 3.00	5	25.00	6	30.00
3.01 – 3.50	10	50.00	9	45.00
3.50 – 4.00	4	20.00	5	25.00
สถานภาพครอบครัว				
สมรส, อยู่ด้วยกัน	17	85.00	15	80.00
หย่าร้าง, แยกกันอยู่	2	10.00	2	10.00
อาศัยอยู่กับผู้อื่น	1	5.00	2	10.00
ประสบการณ์การฝึกสติมาก่อน				
มีประสบการณ์	0	0.00	0	0.00
ไม่มีประสบการณ์	20	100.00	20	100.00

จากตารางที่ 4.1 จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 11 คน คิดเป็น ร้อยละ 55 และเป็นเพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยส่วนใหญ่ อยู่ที่ 3.01 – 3.50 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือ 2.51 – 3.00 จำนวน 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 25 และ 3.50 – 4.00 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 น้อยสุดคือ ต่ำกว่า 2.50 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีสถานภาพครอบครัวสมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 17 คน คิดเป็น ร้อยละ 85 รองลงมาคือ หย่าร้าง/แยกกันอยู่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และอาศัยอยู่กับผู้อื่น จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5 กลุ่มทดลองทุกคนไม่เคยมีประสบการณ์การฝึกสตีมาก่อน

ส่วนในกลุ่มควบคุม มีเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากันคือ 10 คน กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ที่ 3.01 – 3.50 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 รองลงมาคือ 2.51 – 3.00 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และ 3.50 – 4.00 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 กลุ่ม ควบคุมส่วนใหญ่มีสถานภาพครอบครัวสมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาคือ หย่าร้าง/แยกกันอยู่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และอาศัยอยู่กับผู้อื่น จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5 กลุ่มควบคุมทุกคนไม่เคยมีประสบการณ์การฝึกสตีมาก่อน

3.2 ผลของการระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (n = 20)	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ก่อนการทดลอง			
กลุ่มทดลอง	3.58	0.59	ระดับมาก
กลุ่มควบคุม	3.77	0.31	ระดับมาก
หลังการทดลอง			
กลุ่มทดลอง	4.50	0.43	ระดับมากที่สุด
กลุ่มควบคุม	3.80	0.35	ระดับมาก

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองอยู่ในระดับเดียวกัน คือ ระดับมาก โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.59) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 3.77 (S.D. = 0.31)

ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองอยู่คนระดับกัน คือกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.43) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 3.80 (S.D. = 0.35)

3.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง รายละเอียดนำเสนอ ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระ

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	20	3.58	0.59	1.24	.22
กลุ่มควบคุม	20	3.77	0.31		

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนว ร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพื้นฐานการตระหนักรู้ต่อตนเองไม่แตกต่างกัน

3.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการ เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง รายละเอียดนำเสนอ ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วม ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยใช้สถิติการ ทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

การตระหนักรู้ต่อตนเอง	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
ก่อนการทดลอง	20	3.58	0.59	7.15**	.00
หลังการทดลอง	20	4.50	0.43		

** p < .01

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.43) ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.59) สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

3.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอ ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระ

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	20	4.50	0.43	5.69**	.00
กลุ่มควบคุม	20	3.80	0.35		

** p < .01

จากตารางที่ 4.5 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.43) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติเท่ากับ 3.80 (S.D. = 0.35) สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย” สรุปการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ หลังการทดลอง

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

1.2.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

1.3 วิธีการวิจัย

1.3.1 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนการทดลองและวัดหลังการทดลอง (Nonequivalent control pretest - posttest design)

1.3.2 ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สาย-ประสิทธิ์ศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 14 ห้องเรียน 514 คน โดยกลุ่มตัวอย่างของ

การวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

1.3.3 เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามการตระหนักรู้ต่อตนเอง และ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง จำนวน 11 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

1.3.4 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบ สมมุติฐานข้อที่ 1 คือ การทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามการตระหนักรู้ต่อตนเองกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระ ส่วนสมมุติฐานข้อที่ 2 คือ การทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามการตระหนักรู้ต่อตนเองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระ

1.4 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1.4.1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

1.4.2 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

2. อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญที่พบผลการวิจัย ตามลำดับดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิจัยตามสมมุติฐานข้อที่ 1 พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ ญัฐวีร์ นงนุช (2552, น. 75 – 77) ได้ศึกษาผลของการกิจกรรมแนะแนวเพื่อศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว กลุ่มทดลองมีการรู้จักและเข้าใจตนเองพึงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับ พรรณภาค ใจสุภาพ (2558, น. 61 - 62) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกเรียนต่อระดับอุดมศึกษาของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ตผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับ ธนากร จักรหา (2560, น. 52) ได้ศึกษาผลการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 สาขาซ่อมบำรุงเครื่องจักรกลวิทยาลัยการอาชีพหนองแค จังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองได้

ทั้งนี้ การที่กลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองมีค่าค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงขึ้นหลังการทดลอง อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบโดยปรับปรุงจาก แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของสุนทรี อารังโสตติสกุล (2550, น. 111 - 156) โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ด้านการตระหนักรู้ต่อตนเองของกรรณิการ์ กำธร (2557, น. 102 - 190) โปรแกรมจับใจของกรมสุขภาพจิต (2559) และชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวคิดจิตตปัญญา ของ จักรกฤษณ์ จันทะคุณ สุพรทิพย์ ธนภัทรโชติวัต และวัฒนา ไตต่อผล (2561) และผู้วิจัยยังได้ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนคำนึงถึงคุณลักษณะสำคัญที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ต่อตนเอง จนได้กรอบแนวคิดที่เป็นโครงสร้างและเนื้อหากิจกรรมที่เหมาะสม มีการดำเนินกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และ 3) ด้านความมั่นใจในตนเอง จำนวน 11 กิจกรรม โดยแบ่งกระบวนการจัดกิจกรรม เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of Learning Cycle) 4 ขั้นตอน ตามแนวคิดวงจรการเรียนรู้ของสมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2558, น. 50) ได้แก่ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) และขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ตลอดจนชุดกิจกรรมแนะแนวทั้ง 11 กิจกรรม เริ่มตั้งแต่ กิจกรรมแรกเริ่มรู้จักสติ (ปฐมนิเทศ), กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ตน, กิจกรรมอารมณ์กับความคิด, กิจกรรมเหตุการณ์อารมณ์, กิจกรรมฉันเป็นอย่างไร, กิจกรรมเปิดใจยอมรับผู้อื่น, กิจกรรมเรียนรู้พัฒนาตน, กิจกรรมฉันคือคนสำคัญ, กิจกรรมจุดยืนของฉัน, กิจกรรมสติทลายความกดดัน และกิจกรรมขมวดประสบการณ์เพื่อการตระหนักรู้ต่อตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ) ต่างร้อยเรียงต่อเนื่องกันไปอย่างเป็นลำดับ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในแต่ละด้าน พร้อมกับสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้

นอกจากนี้ ยังอาจเป็นไปได้ว่าผู้วิจัยได้นำวิธีการฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิเพื่อให้รู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้นกับตนเอง ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ

โดยมี คาบัท ซินน์ (Kabat Zinn) เป็นผู้ริเริ่มพัฒนาการหลักฝึกสติ ซึ่งได้ประยุกต์มาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เรียกว่า วิปัสสนา และปรัชญาทางเซน โดยหลีกเลี่ยงส่วนที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณ (Spiritual aspect) หรือที่เกี่ยวข้องกับศาสนาออก เครียด (อรรวรรณ ศิลปะกิจ และบรรจบ บรรณรุจี, 2558, น. 186) โดยผู้วิจัยได้นำวิธีการฝึกสติมาใช้ร่วมกับการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ การสำรวจร่างกาย (Body scan) การนั่งสร้างจังหวะตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ การเดินอย่างมีสติ การฝึกสติโดยการนับ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชานนท์ วิริยะเสถียร (2558, น. 107) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมร่วมกับการฝึกสติ ต่อพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่และปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาสูงกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ดังนั้นจากผลการวิจัย สรุปได้ว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเอง ตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเอง

2.2 ผลการวิจัยตามสมมุติฐานข้อที่ 2 พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ จันทร์ทิมา ขุนบำรุง (2558, น. 82) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห่อพระ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 25 คน กลุ่มละเท่ากัน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ และกลุ่มควบคุมได้รับการแนะแนวตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักในตนเองต่อเรื่องเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับการวิจัย ของอมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม. (2561, น. 96) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง จำนวน 64 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 32 คน ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทหุปัญญา และกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน ได้รับชุดแนะแนวตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทหุปัญญา เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแนะแนวจำนวน 11 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ครอบคลุมการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ต่อตนเองทั้ง 3 ด้าน และการดำเนินกิจกรรมยังเน้น การทำกิจกรรมกลุ่ม ทำให้กลุ่มทดลองได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เช่น การนำเสนอ การอภิปราย การแลกเปลี่ยน ร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่ม ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนยังได้ฝึกสติร่วมด้วย ทำให้เกิดการตระหนักรู้ ต่อตนเองเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ ซึ่งเป็นกิจกรรมแนะแนวที่มี ขอบข่ายเนื้อหาทั่วไป ถึงแม้จะมีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการตระหนักรู้ต่อตนเองตามหลักสูตร ในช่วงที่มีการทดลอง ดังจะเห็นได้จากผลการทดสอบภายหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่มีคะแนน เฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองเล็กน้อย แต่ก็ไม่มากเมื่อเทียบกับกลุ่มทดลองที่ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

ดังนั้นจากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สาย- ประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ไม่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ ต่อตนเอง มีการตระหนักรู้ต่อตนเองอยู่ในระดับมาก แต่หากได้รับชุดกิจกรรมดังกล่าวอาจเอื้อให้นักเรียนมี การตระหนักรู้ในระดับมากที่สุด ซึ่งจะทำให้การตระหนักรู้ต่อตนเองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ไปใช้ ควรมีการศึกษาสภาพพื้นฐานของแต่ละโรงเรียนและ ความพร้อมของผู้เรียนก่อนนำไปปรับใช้ให้ เหมาะสม

3.1.2 ครูผู้สอนจะต้องศึกษาแผนการจัดการกิจกรรมแนะแนวให้ละเอียด และได้ทดลอง ฝึกกิจกรรมฝึกสติต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในแต่ละกิจกรรมกับตนเองจนสามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดีก่อน จึงจะ นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3.1.3 เนื่องจากเมื่อผู้เรียนได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองแล้ว นักเรียนมีการตระหนักรู้ต่อตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด ควรที่จะมี การติดตามผลเป็นระยะว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ เพิ่มขึ้นหรือลดลงเพียงใด และหากมีการ เปลี่ยนแปลงที่มีแนวโน้มที่ลดลงก็ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการฟื้นฟูการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียน ให้เพิ่มขึ้นต่อไป

3.1.4 ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เนื่องจาก เป็นการจัดกิจกรรมในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แตกต่างจาก

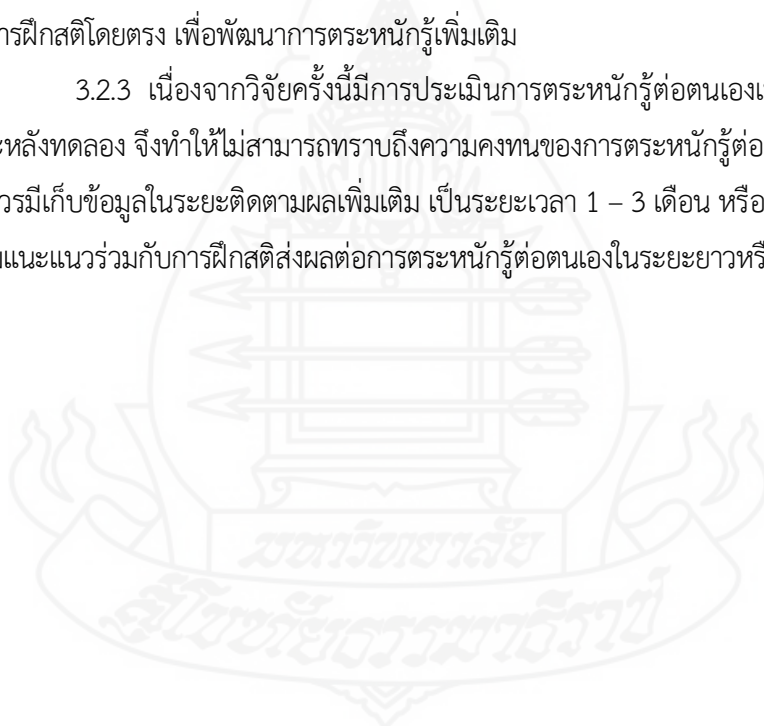
ห้องเรียนในสถานการณัปกติที่จะมีนักเรียนจำนวน 40 คนต่อห้องเรียน ซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้ที่จะนำผลการวิจัยไปใช้กับห้องเรียนปกติ ควรมีการปรับกระบวนการให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียน

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ ได้ทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แล้วได้ผลที่มีประสิทธิภาพ ควรที่จะมีการทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอาจมีปรับกิจกรรมเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความเหมาะสม เช่น กิจกรรมที่ 10 อาจปรับจากสถานการณัเพื่อการตัดสินใจ จากการตัดสินใจเลือกแผนการเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นแผนการเลือกคณะเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย

3.2.2 จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีกรณีศึกษาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองโดยตรง และจากการที่ผู้วิจัยทำการศึกษาเรื่องดังกล่าว พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองได้ จึงเหมาะสมที่จะมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกสติโดยตรง เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้เพิ่มเติม

3.2.3 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีการประเมินการตระหนักรู้ต่อตนเองเพียง 2 ระยะ คือก่อนทดลองและหลังทดลอง จึงทำให้ไม่สามารถทราบถึงความคงทนของการตระหนักรู้ต่อตนเอง ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรมีเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลเพิ่มเติม เป็นระยะเวลา 1 – 3 เดือน หรือมากกว่า เพื่อศึกษาว่าชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติส่งผลต่อการตระหนักรู้ต่อตนเองในระยะยาวหรือไม่





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กงจักร สอนลา. (2555). ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความรู้สึกลอยๆ แอลกอฮอล์ของผู้ติดแอลกอฮอล์ที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยใน ระยะบำบัดด้วยยา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กรรณิการ์ อารง. (2557). ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอาร์มและสังคม ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมชน-สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกื้อกุล มุลทา. (2560). การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ. วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์. 2(1), 33 – 48.
- จักรกฤษณ์ จันทะคุณ. (2561). จิตตปัญญาศึกษา. ใน เอกสารประกอบการพัฒนาครู การประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับครูมัธยมศึกษาตอนต้น. พะเยา: วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา.
- จันทร์ทิมา ขุนบำรุง. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชลิดา วรรณโพธิกลาง. (2562). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อเพิ่มความใส่ใจและความจำขณะคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชานนท์ วิริยะเสถียร. (2558). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมร่วมกับการฝึกสติ ต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่และปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น*. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทิมาญวัฒน์ สวัสดิ์ลือ. (2551). *การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ธนากร จักรหา. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 3 สาขางานซ่อมบำรุงเครื่องจักรกลวิทยาลัยการอาชีพหนองแค จังหวัดสระบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร ห่องบุตรศรี และผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ. (2552). *สมาธิบำบัดทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธีรศักดิ์ จิระตราชู และชาริณี ตรีวิญญู. (2562). ผลการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*. 11(2). 410 – 424.
- นารถา คงขาว. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา,ชลบุรี.
- นิตยา ศรีจำนง. (2560). การตระหนักรู้ในตนเอง การใช้ตนเอง และการสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อการบำบัด ในเอกสารประกอบการสอน การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ปรรรณภัค ใจสุภาพ. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ปรีดี ทুমเมฆ, สัญญา เคณาภูมิ และเสาวลักษณ์ โกศลกิติอัมพร. (2561). การพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*. 9(1). 271 – 284.
- แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต. (2559). *จับใจ โปรแกรมการฝึกสติเพื่อการยอมรับและพัฒนาตนเอง (Mindfulness - based acceptance and self development; MBASD)*. นครราชสีมา: อินดี้อาร์ต.

- พระสุภกิจ สุบุญโญ, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และเมธาวี อุดมธรรมานภาพ. (2563). ผลของการเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหาที่มีต่อความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.* 8(2). 585 – 595.
- พิชญ์อนงค์ ผดุงศิลป์ไพโรจน์. (2561). กิจกรรมแนะแนว. ใน *เอกสารประกอบการพัฒนาครู การประยุกต์ใช้จิตปัญญาศึกษาในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับครูมัธยมศึกษาตอนต้น*. พะเยา: วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา.
- ภัทรภรณ์ วงษกรณ์. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ภัทรวดี มีแก้ว, นิธิพัฒน์ เมฆขจร และนิรนาท แสนสา. (2562). ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีของทอแรนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ในอาชีพอิสระของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านกาเกาะระยองจังหวัดสุรินทร์. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.* 12(2), 155 – 163.
- ภาวดี เหมทานนท์ และอมวาลี อัมพันศิริรัตน์. (2563). ผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารมหจุฬานาครทรรศน์.* 7(7). 275 – 288.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2559). *คู่มือ สติบำบัด Mindfulness – Based Therapy and Counseling (MBTC) Manual*. กรุงเทพฯ: ปิยอนต์ พับลิชชิง.
- รติภรณ์ หงษ์จ้อย. (2557). ผลของโปรแกรมการฝึกสติโดยใช้หลักสติปัญญาฐานสี่ต่อความคิดอัตโนมัติด้านลบในนักศึกษาพยาบาล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- เรวัต เงินเย็น, กิตติศักดิ์ นิวัฒน์ และปริมินทร์ อริเดช (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.* 8(18). 183 – 188.
- เรียม ศรีทอง. (2559). *การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมย์ และโกศล มีคุณ. (2558). แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใน *แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (หน่วยที่ 1)*. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- วรรณิศา ปลอดโปร่ง. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วัดป่าสุคะโต. (2563). การปฏิบัติเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. สืบค้นจาก <http://www.pasukato.org>.
- วิเชียร ไชยบัง. (2558). จิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน. ปุริรัมย์: เรียมนอกกะลา.
- ศิรินพร เดชศรี. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร. (2558). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (หน่วยที่ 9). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมาธิราช.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). การฝึกสมาธิเบื้องต้น. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- สิริรัตน์ นาकिन. (2560). เอกสารประกอบการสอน รูปแบบการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมจริยธรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (ไม่ได้ตีพิมพ์).
- สุชาดา คงเสรี, เมธาวิ อุดมธรรมานุกาภาพ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2563). ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. วารสารพยาบาลตำรวจ. 12(1), 65 – 72.
- สุดารัตน์ รัตนเพชร. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุวดี ชูแสง, นิรนาท แสนสา และวัลภา สบายยิ่ง. (2563). ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา. วารสารราชพฤกษ์. 18(1), 128 – 138.
- สุวรรณี อ้อแสงชัย, บรรพต ต้นธีรวงศ์ และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2562). รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 7 (เพิ่มเติม).
- สุวัฒน์ ธนกรนวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 5(2). 201 – 212.

- อรรรรณ ศิลปะกิจ และบรรจบ บรรณรุจิ. (2558). บทความพื้ฟูวิชาการ: สติและแบบประเมินสติ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 23(3), 184 – 198.
- อาภรณ์ ดวงรัตน์, ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ และวารากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2561). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อพัฒนาความตั้งใจจดจ่อในเด็กสมาธิสั้น. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 24(2). 281 – 293.
- Arul and Susila. (2015). The effective of mindfulness therapy and bibliotherapy on adolescent developmental transitional identity anxiety. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(6). 231 – 235.
- Bishop SR, Lau M, Shairo S, Carlson L, Anderson ND, Carmody JS, et.al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol: Seinc and Practice*, 11(3), 232 – 241.
- C.F. Hugginsa, G. Donnanb, I.M. Cameron, J.H.G. Williams. (2020). A systematic review of how emotional self-awareness is defined and measured when comparing autistic and non - autistic groups. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 77(7). 1 – 18.
- Courtney E. Ackerman. (2020). *What Is Self-Awareness and Why Is It Important? (+5 Ways to Increase It)*. Retrieved from <https://positivepsychology.com>.
- Ehsan Namazian Dost, Asadallah Hashemifardnya, Venus Jalali. (2017). Emotional Intelligence in High School: The Effects of Self-Awareness Instruction on Iranian Preuniversity Students' Academic Achievement. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 2(4), 15 – 30.
- Elia Firda Mufidah. (2019). Use of Game-Based Guidance to Increase Career Awareness of Street Children. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 125 – 132.
- Hanh, Thich Nhat. (1999). *The Heart of the Buddha's Teaching*. Boston: Wisdom.
- Jackie Gradner-Nix and Lucie Constin-Hall. (2008). *The mindfulness solution to pain: step by step techniques for chronic pain management*. Oakland: New Harbinger.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in conext: past present and future. *Clin Psychol: Seinc and Practice*, 10(1), 144 – 156.
- Maria Gonzalez and Graham Byron. (2010). *The mindful investor: how a calm mind can bring you inner peace and financial security*. Ontario Canada: John Wiley & Sons.

- Melike Esenta, Selhan Özbey and Pinar Güzel. (2017). Self-Awareness and Leadership Skills of Female Students in Outdoor Camp. *Journal of Education and Training Studie*, 5(10). 197 – 206.
- Rajesh Sharma Chatlene Jonne Sandstrom. (2019). Burnout and Mindfulness-A Study of South African Employees Working in a Business Process Services Environment. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 4(1). 41 – 56.
- Shauna L. Shapiro and Linda E. Carlson. (2009). *The art and science of mindfulness: integrating mindfulness into psychology and the helping profession*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Urbinner. (2562). *Self - Awareness คืออะไร? ทำไมถึงสำคัญกับความสุขและความหมายของชีวิต ?*. Retrieved from <https://www.urbiner.com>.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบช่วยธรรมมาภิบาล

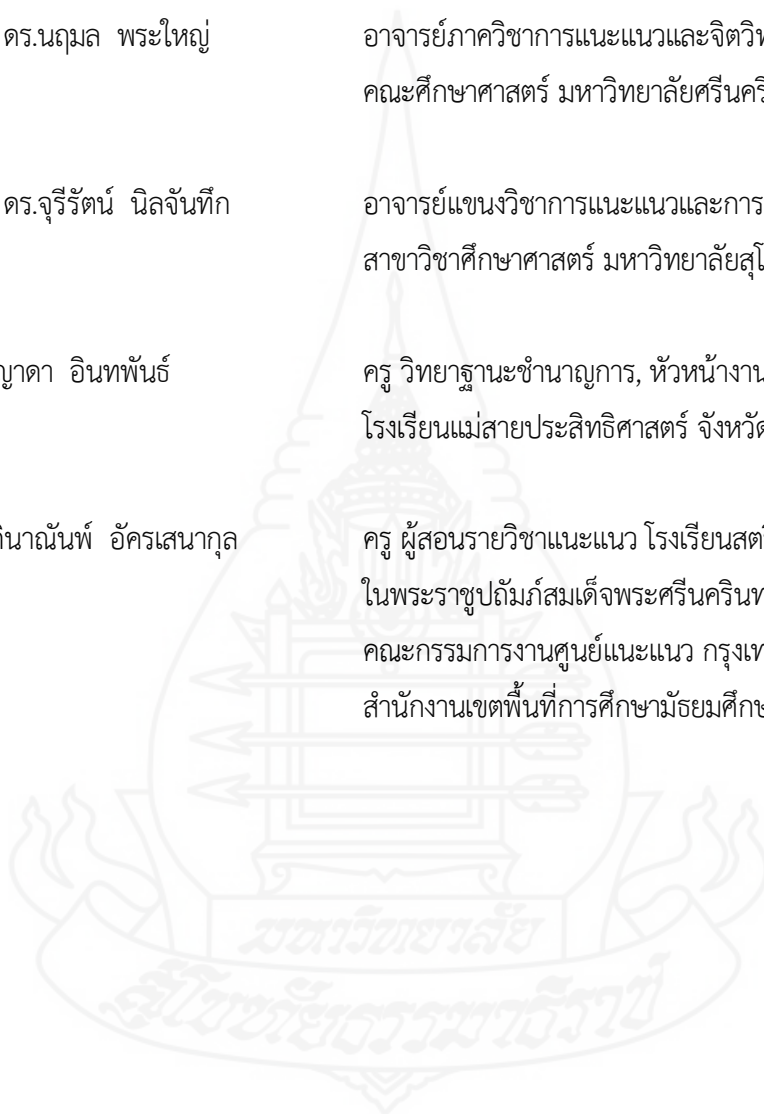
ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก อาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
4. นางบุญญาดา อินทพันธ์ ครู วิทยฐานะชำนาญการ, หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย
5. นายศักดิ์ดิโนนันท์ อัครเสนากุล ครู ผู้สอนรายวิชาแนะแนว โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี คณะกรรมการงานศูนย์แนะแนว กรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒





ภาคผนวก ข

ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC)
ของแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

ด้าน ที่	ข้อ ที่	คะแนนการพิจารณา จากผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม คะแนน	IOC	ผลการคัดเลือก
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	2	1	0	1	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	3	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	4	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	5	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	6	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	7	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	8	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	9	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	10	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	11	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	12	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	2	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	3	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	4	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	5	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	6	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	7	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	8	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
3	1	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	2	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้

ด้าน ที่	ข้อ ที่	คะแนนการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม คะแนน	IOC	ผลการคัดเลือก
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
	3	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	4	1	1	0	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	5	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	6	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	7	1	0	1	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	8	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	9	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	10	1	1	1	1	1	5	1	คัดเลือกไว้
	11	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	12	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้



ผลการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

ด้าน ที่	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก	ด้าน ที่	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการคัดเลือก
1	1	.471	คัดเลือกไว้	2	1	.610	คัดเลือกไว้
	2	.383	คัดเลือกไว้		2	.594	คัดเลือกไว้
	3	.309	คัดเลือกไว้		3	.401	คัดเลือกไว้
	4	.574	คัดเลือกไว้		4	.565	คัดเลือกไว้
	5	.492	คัดเลือกไว้		5	.558	คัดเลือกไว้
	6	.239	คัดเลือกไว้		6	.429	คัดเลือกไว้
	7	.491	คัดเลือกไว้		7	.667	คัดเลือกไว้
	8	.440	คัดเลือกไว้		8	.451	คัดเลือกไว้
	9	.577	คัดเลือกไว้				
	10	.398	คัดเลือกไว้				
	11	.407	คัดเลือกไว้				
	12	.621	คัดเลือกไว้				
3	1	.466	คัดเลือกไว้				
	2	.591	คัดเลือกไว้				
	3	.755	คัดเลือกไว้				
	4	.679	คัดเลือกไว้				
	5	.709	คัดเลือกไว้				
	6	.679	คัดเลือกไว้				
	7	.675	คัดเลือกไว้				
	8	.457	คัดเลือกไว้				
	9	.327	คัดเลือกไว้				
	10	.701	คัดเลือกไว้				
	11	.570	คัดเลือกไว้				
	12	.293	คัดเลือกไว้				

ผลการหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของของแบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดจาก การทดลองใช้ (Try out)
แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง	.924



ผลการตรวจพิจารณาเครื่องมือ จากผู้เชี่ยวชาญ
“ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรม ที่	รายละเอียด	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		1	2	3	4	5
1	ชื่อกิจกรรม แรกเริ่มรู้จักสติ (ปฐมนิเทศ)	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	4	5
	วัตถุประสงค์	5	4	4	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้	5	4	4	5	5
	ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	4	5	5
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	4	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	4	5	
2	ชื่อกิจกรรม รู้เท่าทันอารมณ์ตน	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	4	5	5
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	4	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	5	5	

กิจกรรม ที่	รายละเอียด	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		1	2	3	4	5
3	ชื่อกิจกรรม อารมณ์กับความคิด	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	4	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้	5	4	5	5	5
ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5	
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	5	5	
4	ชื่อกิจกรรม เหตุการณ์อารมณ์	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้	5	4	5	5	5
ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5	
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	5	5	
5	ชื่อกิจกรรม ฉันทน์เป็นอย่างไร	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					

กิจกรรม ที่	รายละเอียด	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		1	2	3	4	5
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	4	5	5
	ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	4	5	5
	การวัดและประเมินผล	5	4	5	5	5
6	ชื่อกิจกรรม เปิดใจยอมรับผู้อื่น	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	5	5	
7	ชื่อกิจกรรม เรียนรู้พัฒนาตน	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	5	5	

กิจกรรม ที่	รายละเอียด	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		1	2	3	4	5
8	ชื่อกิจกรรม ฉันทน์มีคุณค่า	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้	5	4	5	5	5
ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5	
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	4	5	
9	ชื่อกิจกรรม จุดยืนของฉันทน์	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้	5	4	5	5	5
ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5	
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	4	5	
10	ชื่อกิจกรรม สติทลายความกดดัน	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					

กิจกรรม ที่	รายละเอียด	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		1	2	3	4	5
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5
	การวัดและประเมินผล	5	4	5	5	5
11	ชื่อกิจกรรม หมวดประสบการณ์เพื่อการตระหนักรู้ ต่อตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ)	5	4	5	5	5
	แนวคิด	5	4	5	5	5
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5
	สื่อ/อุปกรณ์	5	4	5	5	5
	กระบวนการจัดกิจกรรม					
	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์	5	4	5	5	5
	ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้	5	4	5	5	5
ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต	5	4	5	5	5	
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	5	4	5	5	5	
การวัดและประเมินผล	5	4	5	4	5	



ภาคผนวก ค
แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
องค์ประกอบที่ 1						
1	เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ฉันจะสามารถรู้ตัวได้ทันที					
2	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้					
3	เมื่อฉันอารมณ์เสีย ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุ					
4	ฉันสามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้					
5	ฉันรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์เสีย					
6	ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ					
7	ฉันรู้ว่าเมื่อฉันมีความสุขฉันจะมีพฤติกรรมอย่างไร					
8	ฉันทราบว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรม					
9	ฉันเชื่อว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงออก					
10	เมื่อฉันกังวล ฉันมักจะแสดงออกทำสีหน้า					
11	ฉันเชื่อว่าคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ย่อมประสบความสำเร็จได้ดีกว่า					
12	ฉันสามารถใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจได้					
องค์ประกอบที่ 2						
1	ฉันรู้ ฉันมีข้อดีอะไรบ้าง					
2	ฉันรู้จักนิสัยของฉันดี					
3	ฉันไม่ปกปิดข้อด้อยของตนเอง					
4	เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาด ฉันมักจะหาข้อแก้ตัวให้ตัวเองได้อยู่เสมอ					
5	ฉันรู้สึกยินดี เมื่อมีคนให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ฉัน					
6	ฉันพร้อมที่จะรับมุมมองความคิดใหม่ๆ อยู่เสมอ					
7	ฉันนำประสบการณ์ในอดีต มาเป็นบทเรียนในการชีวิต					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
องค์ประกอบที่ 3						
1	ฉันรู้ว่าตัวเองมีคุณค่า					
2	ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง					
3	ฉันเชื่อว่าตัวเองเป็นคนสำคัญ					
4	ฉันภาคภูมิใจในตัวเอง					
5	ฉันเชื่อว่า ถ้าตั้งใจทำอะไร ย่อมประสบความสำเร็จได้แน่นอน					
6	ฉันจะพยายามทำงานต่างๆ ให้สำเร็จอยู่เสมอ					
7	ฉันมีจุดยืนของตนเอง					
8	ฉันคล้อยตามความคิดของเพื่อนได้ง่าย					
9	เมื่อฉันตั้งใจจะทำสิ่งใดแล้ว แม้จะมีอุปสรรค ก็ ยืนยันจะทำให้สำเร็จ					
10	เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ถ้ามีความเห็นไม่ตรงกับสมาชิกในกลุ่ม ฉันไม่แสดงความคิดเห็นนั้น					
11	ฉันกล้าตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง					
12	ฉันไม่ยอมแพ้ แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค					

ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง



โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ต่อตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย

ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	แรกเริ่มรู้จักสติ (ปฐมนิเทศ)	1. นักเรียนเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม 2. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกสติ
2	รู้เท่าทันอารมณ์ตน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ได้ 3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
3	อารมณ์กับความคิด	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมได้ 3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
4	เหตุการณ์อารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงผลกระทบของแสดงออกทาง อารมณ์ได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนนักเรียนสามารถประเมินอารมณ์ที่เหมาะสมกับ การตัดสินใจได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
5	ฉันเป็นอย่างไร	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองตามสภาพความเป็นจริง 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถระบุจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
6	เปิดใจยอมรับผู้อื่น	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถยอมรับในข้อข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถยอมรับในมุมมองความคิดใหม่ๆ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
7	เรียนรู้พัฒนาตน	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ต่างๆ ของตนเองมาเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีการพัฒนาตนเองได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
8	ฉันมีคุณค่า	1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของตัวเองได้ 2. นักเรียนสามารถระบุความสำเร็จที่นักเรียนทำด้วยตัวเองได้

ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
		3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
9	จุดยืนของฉัน	1. นักเรียนสามารถบอกจุดยืนของตัวเองได้ 2. นักเรียนกล้ายืนยันในความคิดของตนเอง 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
10	สติทลายความกดดัน	1. เพื่อให้ นักเรียนฝึกการนาสมาธิใช้ในการทำงานให้สำเร็จ แม้อยู่ในสถานการณ์กดดัน 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกทักษะการตัดสินใจที่เด็ดขาด ในสถานการณ์ที่กดดัน 3. เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ
11	หมวดประสบการณ์เพื่อการตระหนักรู้ต่อตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ)	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถระบุมุมคิดรวบยอดผลของการเข้ากิจกรรมได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม แรกเริ่มรู้จักสติ (ปฐมนิเทศ)

เวลา 50 นาที

แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน อันจะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ รับผิดชอบต่อจุดประสงค์และข้อตกลง ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม

นอกจากนี้ยังได้นำเสนอให้นักเรียนรู้จักการฝึกสติ เป็นการฝึกจิตตืนรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันกายใจของตนเอง (ร่างกาย อารมณ์ ความคิด สัมผัสที่เกิดขึ้นกับตนเอง) ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ โดยใช้กิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องมือช่วยในการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบสอบถามการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการเข้าการวิจัย
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “บัวตูม – บัวบาน” โดยให้นักเรียนแบ่มือซ้าย และมือขวาชี้นิ้วลงที่มือซ้ายของเพื่อนที่แบอยู่ เมื่อผู้วิจัยออกคำสั่งว่า “บาน” ลากยาว ให้นักเรียนค้างท่าเดิมไว้ตามเสียงที่ได้ยิน และเมื่อผู้วิจัยออกคำสั่งว่า “ตูม” ให้นักเรียนพยายามใช้มือซ้ายที่แบไว้กำนิ้วชี้ของเพื่อนที่ชี้ลงไว้ให้ได้ ทำซ้ำ 2 – 3 รอบ ซึ่งสามารถผลัดให้นักเรียนเป็นตัวแทนนำกิจกรรมส่งได้
- 1.3 ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นการคิดกับนักเรียน หลังจากทำกิจกรรมบัวตูม – บัวบาน ดังนี้
 - มีใครจับนิ้วเพื่อนได้
 - รู้สึกอย่างไรที่จับได้
 - คนที่ถูกจับได้ รู้สึกอย่างไร

- แล้วยังรู้สึกเหมือนตอนนั้นอยู่ไหม
- ความรู้สึกที่เคยมีเมื่อครูหายไปไหนแล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยซักถามกับนักเรียนว่า “อะไรที่ทำให้นักเรียนจับนิ้วเพื่อนได้ อะไรที่ทำให้นักเรียนจับนิ้วเพื่อนไม่ได้”

2.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมบัวตุม – บัวบาน ว่า สติมี 2 ลักษณะ คือ สติจดจ่อ กับ สติรู้ตัว โดยสติจดจ่อเป็นสติที่เกิดขึ้นขณะที่มือช็อยู่ที่นิ้วเพื่อน โดยที่ใจ/ความคิด ไม่ได้อยู่ที่อื่น แต่อยู่ที่ปลายนิ้วตนเอง ซึ่งสตินี้มีความจำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น การเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยทำให้กิจกรรมเหล่านี้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกัน สติรู้ตัว เกิดขึ้นเมื่อรู้เท่าทันกายและใจของตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน เหมือนตอนที่เราส่งเกิดความรู้สึกของตนเองตอนที่ถูกจับนิ้ว หรือจับนิ้วเพื่อนได้ หรือรอดพ้นจากการถูกจับนิ้ว การเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นการเรียนรู้วิธีการฝึกสติ (รู้ตัว) ผ่านกิจกรรมต่างๆ ต่อไป

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 จากนั้นให้นักเรียนฝึกประสบการณ์สติรู้ตัว โดยให้นักเรียนหลับตาแล้วอมยิ้มน้อยๆ จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “นักเรียนรู้สึกไหมว่าตัวเองกำลังยิ้มอยู่”

3.2 ผู้วิจัยอธิบายลักษณะของสติรู้ตัว โดยเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า ลักษณะของสติรู้ตัว จะเป็นการรับรู้เหมือนกับที่นักเรียนได้หลับตาแล้วอมยิ้มอยู่ในขณะนี้ โดยที่นักเรียนรู้ว่าตัวเองกำลังยิ้ม โดยไม่ได้มองเห็นแต่รับรู้ที่ตัวเองกำลังยิ้มอยู่

3.3 ให้นักเรียนได้สรุป ว่าในความคิดของนักเรียน นักเรียนคิดว่าสติสำคัญ/ มีประโยชน์อย่างไร นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจาก 2 กิจกรรมที่ผ่านมา

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม และตอบข้อซักถามของนักเรียน

4.2 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามการตระหนักรู้ต่อตนเอง เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

4.3 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และนักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม

ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม รู้เท่าทันอารมณ์ตน

เวลา 50 นาที

แนวคิด

ในแต่ละวัน คนเรามีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา แต่โดยส่วนใหญ่เรามักจะไม่ทันสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เราตอบโต้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันไปตามความเคยชิน การฝึกสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้นักเรียนสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และการนั่งสร้างจิ้งหะ โดยการมีสมาธิอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ เป็นอีกวิธีการหนึ่งในการฝึกสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน ปริศนาอารมณ์ (Mood Puzzle)
2. ใบงาน ระบายสีอารมณ์ของวันนี้
3. เอกสารประกอบ การนั่งสร้างจิ้งหะ

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา และให้นักเรียนเรียนรู้การฝึกสติผ่านกิจกรรมการนั่งสร้างจิ้งหะ ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพื่อให้มีสติรู้ทันการเคลื่อนไหวของมือ โดยผู้วิจัยอธิบายและนำนักเรียนทำ 1 รอบ

1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนดังนี้

- 1) ขณะที่นั่งสร้างจิ้งหะ สังเกตไหมว่าใจอยู่ที่ไหน
- 2) มีใจผลอที่ไปอื่น นอกจากตามความเคลื่อนไหวของมือบ้างไหม

1.3 ให้นักเรียนฝึกการนั่งสร้างจิ้งหะอีก 3 รอบ โดยครั้งนี้ให้มีสติรู้เท่าการเคลื่อนไหวของมือ ตลอดการฝึก หากใจเผลอไปคิดอย่างอื่น ก็ให้รู้ทันว่ากำลังเผลอไป เผลอไปมองเพื่อนก็ให้รู้ว่าเผลอไปมองเพื่อน

1.4 เมื่อทำครบ 3 รอบ ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนดังนี้

- 1) ขณะที่นั่งสร้างจิ้งหะ สังเกตไหมว่าใจอยู่ที่ไหน
- 2) ใจเคลื่อนตามมือตลอดหรือไม่
- 3) มีผลใจลอยคิดไปเรื่องอื่นแต่มีมือยังขยับไปตามอัตโนมัติหรือเปล่า
- 4) ใจอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือที่เปอร์เซ็นต์

1.5 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่า สติรู้ตัวคือการที่กายกับใจอยู่ด้วยกัน แต่ถ้ากำลังทำอะไรอยู่ แต่ใจกับเผลอคิดไปอย่างอื่น นั่นคือการเผลอ การนั่งสร้างจิ้งหะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะฝึกรับรู้กายใจ แต่ก็ยังมีอีกหลายวิธี เช่น การฝึกรับรู้ลมหายใจ การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งนักเรียนจะได้เรียนรู้ในครั้งต่อไป

1.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมปริศนาอารมณ์ (Mood Puzzle) ซึ่งเป็นเกมปริศนาอักษรไขว้เกี่ยวกับคำศัพท์ที่แสดงอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ การทำกิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนได้รู้จักอารมณ์ คำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ที่หลากหลาย เพื่อที่จะสามารถอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ชัดเจน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยเฉลยปริศนาหลังจากที่นักเรียนทำเสร็จ โดยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอารมณ์ในปริศนาอารมณ์

2.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “นอกจากอารมณ์ในเกมปริศนาอารมณ์แล้ว ยังมีอารมณ์ใดอีกบ้าง” “มีอารมณ์ใดที่เกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อย ๆ หรือไม่”

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียน “การที่รู้จักอารมณ์มีประโยชน์อย่างไร”

3.2 ผู้วิจัยเชื่อมโยงจากคำตอบของนักเรียนในข้อ 3.1 ให้นักเรียนเห็นว่า อารมณ์เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถระบุได้ว่าเป็นอารมณ์เช่นไร จะทำให้นักเรียนแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ให้นักเรียนนั่งสร้างจิ้งหะ 5 – 10 รอบ จากนั้นให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่าใจอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือที่เปอร์เซ็นต์

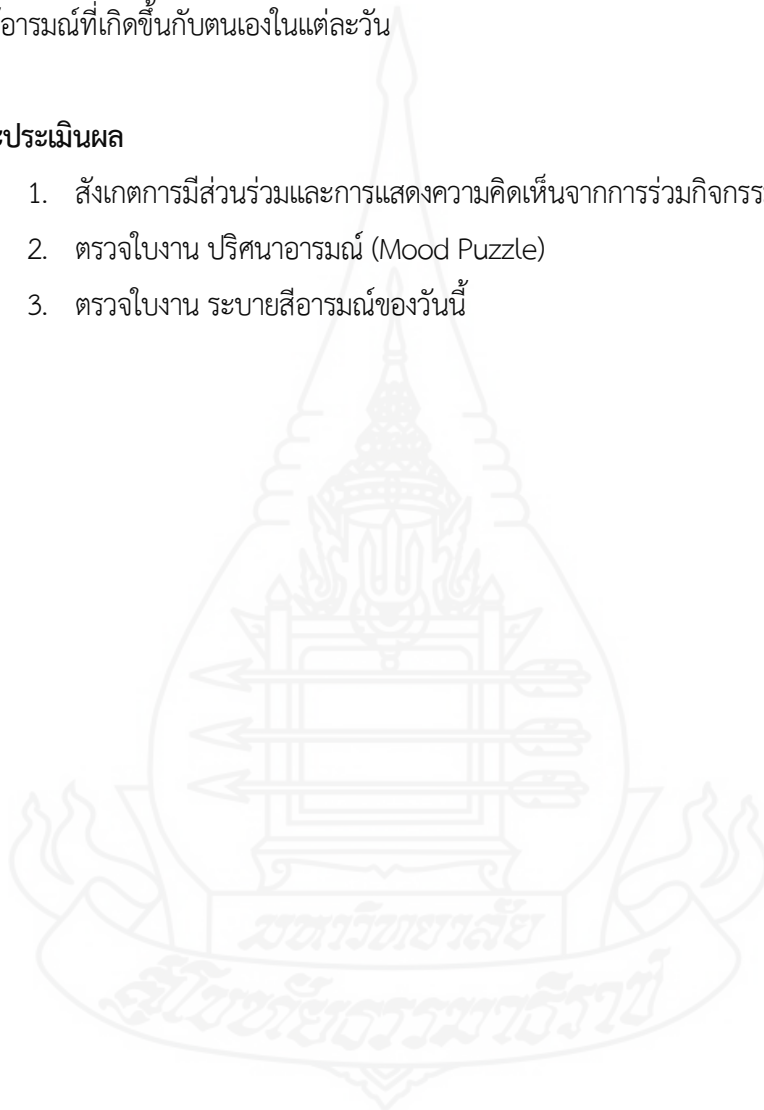
4.2 ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสรุปว่า คนเรามีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา แต่โดยส่วนใหญ่เรามักจะไม่ทันสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เราตอบโต้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันไปตามความเคยชิน จากกิจกรรมปริศนาอารมณ์ จะทำให้นักเรียนได้ฝึกค้นหาคำศัพท์ที่

แสดงอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ เพื่อที่จะอธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้การฝึกสติจากกิจกรรมนั่งสร้างจังหวะ คือการเรียนรู้กายกับใจที่สอดคล้องกัน (ใจรู้ว่ามีมือเคลื่อนไปที่ใด แต่ถ้าทำอะไรอยู่แล้วใจไปอยู่ที่อื่น นั่นคือการเผลอ) การฝึกสติจะช่วยให้นักเรียนสังเกตเห็นอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้นและเร็วขึ้น

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงาน “ระบายสีอารมณ์ของวันนี้” ให้นักเรียนทำเป็นการบ้าน ซึ่งเป็นการฝึกรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละวัน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน ปริศนาอารมณ์ (Mood Puzzle)
3. ตรวจใบงาน ระบายสีอารมณ์ของวันนี้



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม อารมณ์กับความคิด

เวลา 50 นาที

แนวคิด

อารมณ์เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของจิตใจที่เกิดขึ้นจากความคิด โดยเมื่อมีความคิดด้านบวก จะก่อให้เกิดอารมณ์ด้านบวก ในทางกลับกันหากมีความคิดด้านลบ ก็จะทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ อารมณ์ที่เกิดขึ้นย่อมจะส่งผลต่อพฤติกรรม เช่น เมื่ออารมณ์ดี อาจจะมี หัวเราะ การฝึกสติจะทำให้รู้เท่าทัน ความคิดและอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้อาจจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ อารมณ์กับความคิด
2. ใบงาน อารมณ์กับความคิด
3. รูปภาพจำนวน 8 รูป (เอกสารประกอบ หนึ่งภาพ หลายมุม)

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ให้นักเรียนเรียนรู้การฝึกสติผ่านกิจกรรม “สะกดจิต” โดยให้นักเรียนจับคู่กันตามความสมัครใจ ให้นักเรียนคนแรกตั้งฝ่ามือขึ้น 1 ข้าง และเคลื่อนฝ่ามือไปมา นักเรียนคนอีกคนจ้องที่ฝ่ามือของนักเรียนคนแรก และเคลื่อนไปตามฝ่ามือประมาณ 1 นาที จากนั้นสลับกันทำแบบเดิมอีก 1 นาที

- 1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นใจที่ไม่หยุดนิ่ง โดยใช้ข้อความต่อไปนี้
- ตอนที่ถูกระงับจิตนั้น ใจอยู่ที่ไหน
 - ตอนที่ถูกระงับจิตนั้น ใจอยู่ที่ฝ่ามือตลอดเวลาหรือเปล่า
 - ตอนเป็นผู้สะกดจิตนั้น ใจอยู่ที่ไหนบ้าง

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน อารมณ์กับความคิด



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม เหตุการณ์อารมณ์

เวลา 50 นาที

แนวคิด

การแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อไป เนื่องจากอารมณ์มีทั้งด้านบวกและด้านลบ หากไม่มีการประเมินอารมณ์ที่เหมาะสมกับการแสดงออก ย่อมส่งผลให้เกิดกระทบที่ตามมาได้ นอกจากนี้การมีสติรู้ทันอารมณ์ ย่อมทำให้เลือกแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ และการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า เป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงผลกระทบของแสดงออกทางอารมณ์ได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนนักเรียนสามารถประเมินอารมณ์ที่เหมาะสมกับการตัดสินใจได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน เหตุการณ์อารมณ์
2. เอกสารประกอบเรื่อง นิทานตะปูกับรั้วไม้หลังบ้าน
3. คลิปวิดีโอทัศนคติการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า (10 mindful movement) ของสำนักงาน

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ให้นักเรียนเรียนรู้สติผ่านการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า (10 mindful movement) โดยผู้วิจัยเปิดการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า ที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ผลิตขึ้นจากแนวทางของหมู่บ้านพลัม ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม

- 1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนสังเกตการมีสติของตนเอง โดยใช้ข้อความต่อไปนี้
 - ขณะเคลื่อนไหว ใจอยู่ที่ไหน
 - ใจอยู่กับการเคลื่อนไหวก็เปอร์เซ็นต์

1.3 ผู้วิจัยสรุปว่า ในการเคลื่อนไหวตามคลิป ส่วนใหญ่ใจจะจดจ่ออยู่กับภาพบนหน้าจอ ไม่ได้อยู่ที่การเคลื่อนไหว หรือใจของตัวเอง ลักษณะนี้คือ สติจดจ่อ ซึ่งแตกต่างจากสติรู้ตัวที่ฝึกในการนั่งสร้างจังหวะ แต่หากฝึกจนชำนาญขึ้น มีสติรู้ตัวที่การเคลื่อนไหว หรือรู้ทันใจที่เผลอไป จะทำให้มีสติรู้ตัวเกิดขึ้นได้

1.4 ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในกิจกรรมที่ผ่านมา โดยสุ่มตัวแทนนักเรียน 2 – 3 ออกมาเล่าผลการสำรวจอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้น จากใบงาน อารมณ์กับความคิด (จากกิจกรรมที่ 3)

1.5 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านบวกหรืออารมณ์ด้านลบ ล้วนแต่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ และจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเสมอ

1.6 ผู้วิจัยเล่านิทานเรื่อง ตะปูกับขวานไม้หลังบ้านให้นักเรียนฟัง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยชวนนักเรียนนักสนทนาจากนิทาน โดยใช้ข้อคำถามต่อไปนี้

- เด็กน้อยมีลักษณะอารมณ์เป็นอย่างไร
- การตอกตะปู มีผลต่อเด็กน้อยอย่างไร
- การตอกตะปู มีผลต่อขวานอย่างไร
- รุที่เกิดจากการถอนตะปูออก เปรียบเหมือนอะไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลกระทบของแสดงออกทางอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ ที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น

3.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ ดังนี้

- ตื่นเต้นที่สอบผ่านได้คะแนนสูงสุดของห้อง แสดงออกโดยการโอดู๊ด พุดคุ้ยเสียงดัง ในขณะที่เพื่อนบางคนสอบได้คะแนนไม่ดีหรือสอบไม่ผ่าน (ตัวอย่างคำตอบ: เพื่อนอาจรู้สึกเสียใจ ไม่พอใจ อิจฉา หรือเกิดความไม่ชอบหน้ากัน)

- โกรธเพื่อนที่ถูกเพื่อนแฉงคิ้วซื้ออาหารในขณะที่กำลังหิวมาก แสดงออกโดยการชกเพื่อนจนตาเขียว (ตัวอย่างคำตอบ: นักเรียนถูกทำโทษ, ถูกเชิญผู้ปกครองมาพบผู้วิจัยฝ่ายปกครอง)

- อิจฉาที่เพื่อนได้รับของขวัญวันคล้ายวันเกิดเป็นโทรศัพท์เครื่องใหม่ แสดงออกโดยการพุดแหวะเพื่อน (ตัวอย่างคำตอบ: ทำให้เพื่อนไม่พอใจ อาจโกรธจนเสียมิตรภาพ)

- น้อยใจ ที่แม่ตามใจน้องมากกว่าตน แสดงออกโดยการหนีออกจากบ้าน (ตัวอย่างคำตอบ: ออกจากบ้านจนถูกมิจฉาชีพหลอกลงไปกักขัง พ่อแม่เสียใจ)

- ดีใจที่ของเล่าราคาแพงที่อยากได้มานาน แสดงออกโดยการนำมาอวดเพื่อนที่โรงเรียน ในขณะที่เพื่อนบางคนไม่มี (ตัวอย่างคำตอบ: ทำให้เพื่อน ๆ เกิดความต้องการได้จนต้องไปรบเร้าพ่อแม่ของตน หรือบางคนอยากได้มากถึงกับขโมยไป)

ทั้งนี้คำตอบที่ได้ ขึ้นอยู่กับการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน โดยเน้นที่ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น จากการแสดงออกเหล่านั้น

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

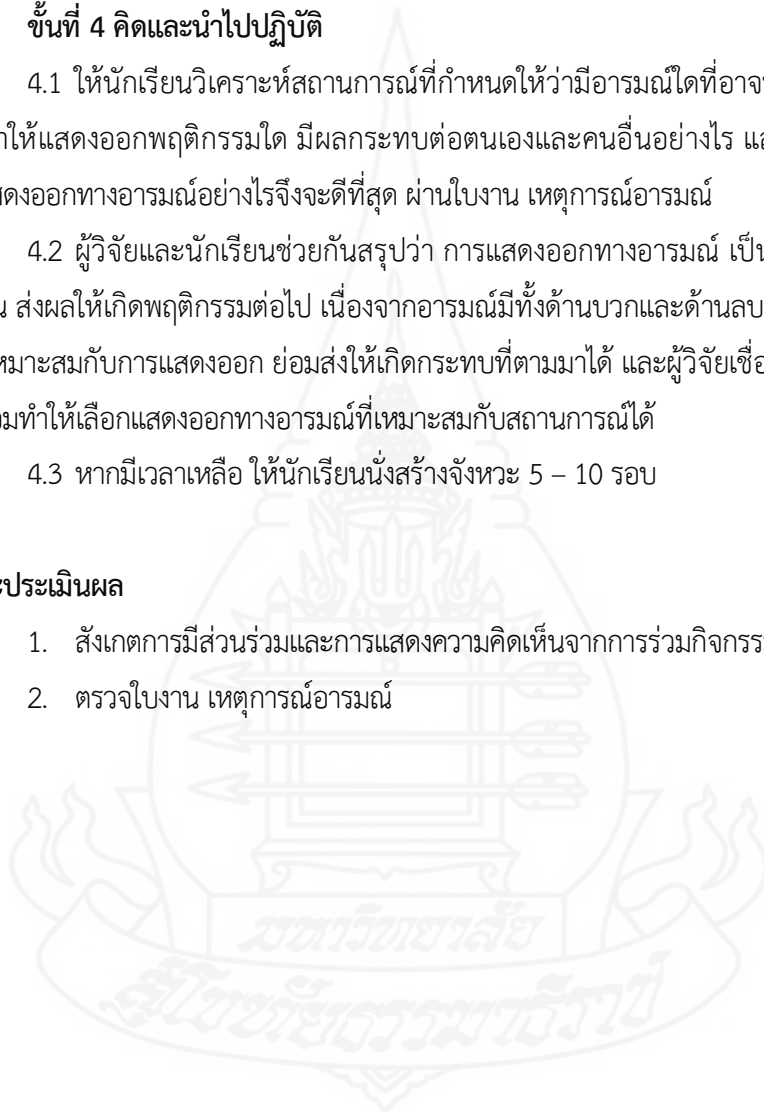
4.1 ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ว่ามีอารมณ์ใดที่อาจเกิดขึ้นบ้าง อารมณ์เหล่านั้นทำให้แสดงออกพฤติกรรมใด มีผลกระทบต่อตนเองและคนอื่นอย่างไร และนักเรียนเลือกที่จะตัดสินใจแสดงออกทางอารมณ์อย่างไรจึงจะดีที่สุด ผ่านใบงาน เหตุการณ์อารมณ์

4.2 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปว่า การแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อไป เนื่องจากอารมณ์มีทั้งด้านบวกและด้านลบ หากไม่มีการประเมินอารมณ์ที่เหมาะสมกับการแสดงออก ย่อมส่งผลให้เกิดกระทบที่ตามมาได้ และผู้วิจัยเชื่อมโยงถึงการมีสติรู้ทันอารมณ์ ย่อมทำให้เลือกแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้

4.3 หากมีเวลาเหลือ ให้นักเรียนนั่งสร้างจังหวะ 5 – 10 รอบ

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน เหตุการณ์อารมณ์



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม ฉันทันเป็นอย่างไร

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 50 นาที

แนวคิด

กงล้อสี่ทิศ มีแนวคิดมาจากชนเผ่า Celtic ในสก๊อตแลนด์ ซึ่งเปรียบเทียบบุคลิกของมนุษย์กับ สัตว์ 4 ประเภท ที่มีลักษณะ จุดแข็ง และจุดอ่อนแตกต่างกัน การเรียนรู้แนวคิดของกงล้อสี่ทิศ จะทำให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองตามสภาพเป็นจริง รู้จักจุดแข็ง และข้อจำกัดของตนเองได้ และการ ภาวนาแบบนับเลขในใจ (การนับลมแบบอรรกธา แบบเลขคู่) เป็นวิธีหนึ่งของการฝึกสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองตามสภาพความเป็นจริง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ กงล้อสี่ทิศ
2. ใบงาน ฉันทันเป็นอย่างไร
3. แผ่นป้ายกงล้อสี่ทิศ

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ให้นักเรียนฝึกสติโดยการภาวนาแบบนับเลขในใจ (การนับลมแบบอรรกธา แบบเลขคู่) โดยให้นักเรียนนั่งพับหลังขา มีสมาธิอยู่กับลมหายใจ โดยเมื่อหายใจเข้าให้นับเป็น 1 และหายใจออกเป็น 1 อีกครั้ง ถือเป็นคู่ที่ 1 และคู่ต่อไป หายใจเข้าให้นับ 2 หายใจออกก็ให้นับ 2 ทำไปจนครบ 5 คู่ ถือเป็น 1 เที้ยว และเมื่อขึ้นเที้ยวที่ 2 ให้นับคู่เป็น 6 และเที้ยวที่ 4 ให้นับคู่เป็น 7 ทำไปเรื่อยๆ จนครบ 6 เที้ยว จะได้ 10 คู่ แสดงตั้งตาราง

เที่ยวที่	การกำหนดลมหาย									
เที่ยวที่ 1	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5					
เที่ยวที่ 2	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6				
เที่ยวที่ 3	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7			
เที่ยวที่ 4	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8		
เที่ยวที่ 5	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8	9-9	
เที่ยวที่ 6	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8	9-9	10-10

1.2 ผู้วิจัยนำเสนอแผนป้ายแสดงบุคลิกภาพของบุคคลแทนด้วยสัญลักษณ์ของสัตว์ 4 ชนิด คือ กระต๊อง (วางไว้ทิศเหนือ) เหยี่ยว (ทิศตะวันออก) หมู (ทิศตะวันตก) และหนู (ทิศใต้) พร้อมกับข้อมูล รายละเอียด จุดอ่อน จุดแข็งของสัตว์สัญลักษณ์แต่ละชนิด

1.3 ให้นักเรียนเดินอ่านลักษณะของบุคคลแต่ละกลุ่ม และตัดสินใจว่าตนเองมีลักษณะตรงกับลักษณะของบุคคลในกลุ่มใด

1.4 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนว่า “นักเรียนเปรียบเทียบตัวเองเป็นสัตว์ชนิดใด เพราะเหตุใด จึงเปรียบเทียบเช่นนั้น”

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ให้นักเรียนที่เลือกกลุ่มที่มีลักษณะเดียวกัน นั่งรวมกันเป็นกลุ่มเดียวกัน

2.2 นักเรียนในแต่ละกลุ่ม ร่วมกันแลกเปลี่ยนทำความเข้าใจลักษณะพฤติกรรม นิสัยของแต่ละคน

2.3 ผู้วิจัยคอยสังเกตการณ์อภิปรายของแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยอธิบายลักษณะ จุดแข็ง และจุดอ่อนของแต่ละกลุ่มเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนว่า “นักเรียนมีจุดแข็ง และจุดอ่อนอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ได้ศึกษาในใบความรู้ หรือที่ครูได้อธิบายไป ตรงกับบุคลิกของสัตว์เหล่านั้นหรือไม่”

3.3. ให้เพื่อนในกลุ่มยืนยันว่าสิ่งที่นักเรียนมองเห็นเป็นจริงตามนั้นหรือไม่

3.4 ให้นักเรียนตัดสินใจอีกครั้งเพื่อเลือกกลุ่มที่ตรงกับลักษณะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ นักเรียนอาจเปลี่ยนกลุ่มใหม่ก็ได้ หากเห็นว่าตรงกับตนเองมากกว่า

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยแจกใบงาน ฉันทน์เป็นอย่างไร ให้นักเรียนบันทึกลักษณะ จุดแข็ง และจุดอ่อนของกลุ่มตัวเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ว่าตนเองมีลักษณะ จุดแข็ง และจุดอ่อนเฉพาะตัวอย่างไร เป็นการบ้าน

4.2 ให้นักเรียนฝึกสติโดยการภาวนาแบบนับเลขในใจ (การนับลมแบบอรรกธา) อีกครั้ง ก่อนสรุปความรู้ที่ได้รับร่วมกัน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน ฉันทน์เป็นอย่างไร



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม เปิดใจยอมรับผู้อื่น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 50 นาที

แนวคิด

การสำรวจตนเองจากมุมมองของคนอื่น ๆ โดยเปิดใจยอมรับในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ จะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเองมากขึ้นในแง่มุมมองใหม่ที่นักเรียนไม่อาจรับรู้ได้ จะช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ตามความจริง และการนับลมหายใจแบบอรรถกานับเดียว เป็นการนับเลขจากหายใจเข้าและออกแบบนับเดียว โดยไม่คำนึงถึงลมหายใจเข้าหรือออก เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดสติได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับในข้อข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับในมุมมองความคิดใหม่ ๆ
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ด จำนวน 7 ใบต่อนักเรียน 1 คน
2. ใบงานนี้คือฉัน
3. ใบงานยอมรับในความแตกต่าง

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ให้นักเรียนเรียนรู้การฝึกสติ โดยการนับเลขในใจ (การนับลมแบบอรรถกานับเดียว) โดยการนับเพียงแต่เลขอย่างเดียวไม่ต้องคำนึงว่าเป็นลมหายใจเข้า หรือลมหายใจออก แสดงดังตาราง

เที่ยวที่	การกำหนดลมหาย									
เที่ยวที่ 1	1	2	3	4	5					
เที่ยวที่ 2	1	2	3	4	5	6				
เที่ยวที่ 3	1	2	3	4	5	6	7			
เที่ยวที่ 4	1	2	3	4	5	6	7	8		
เที่ยวที่ 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
เที่ยวที่ 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1.2 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมนักเรียนในการรับข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ก่อนดำเนินกิจกรรม เพราะอาจมีนักเรียนบางคนที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับที่ไม่ตรงกับความคิดของตนเอง อาจทำให้รับไม่ได้ โดยผู้วิจัยเกริ่นนำกับนักเรียน “กิจกรรมที่จะทำในวันนี้ เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยความกล้าในการเปิดใจยอมรับความแตกต่าง” จากนั้นผู้วิจัยแจกงานใบงานนี้คือฉัน ซึ่งเป็นรายการประเมินลักษณะของตนเองให้กับนักเรียนคนละ 1 แผ่น

1.3 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ช่องรายการที่ตรงกับตัวเอง ลงในช่องคอลัมน์ตัวเอง

1.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษการ์ดให้กับนักเรียนคนละ 7 ใบ ให้นักเรียนเขียนชื่อลงบนปกของการ์ดนั้น ทุกใบ

1.5 จากนั้น ให้นักเรียนนำการ์ดไปมอบให้เพื่อนจำนวน 7 คนไม่ซ้ำกัน ตามคำสั่งผู้วิจัยดังนี้ โดยเน้นย้ำว่าแต่ละครั้งต้องส่งการ์ดอย่างสงบ ไม่ส่งเสียงดัง

1) เพื่อนที่อยู่ด้านขวามือของนักเรียน (นักเรียนคนที่อยู่ด้านขวามือสุด นำไปให้คนที่อยู่ซ้ายสุดแทน)

2) เพื่อนที่อยู่ด้านซ้ายของนักเรียน (นักเรียนคนที่อยู่ด้านซ้ายมือสุด นำไปให้คนที่อยู่ขวาสุดแทน)

3) เพื่อนที่อยู่ด้านหน้าของนักเรียน (นักเรียนที่อยู่ด้านหน้าสุด นำไปให้คนที่อยู่ด้านหลังสุดแทน)

4) เพื่อนที่อยู่ด้านหลังของนักเรียน (นักเรียนที่อยู่ด้านหลังสุด นำไปให้คนที่อยู่ด้านหน้าสุดแทน)

5) เพื่อนคนใดก็ได้ที่เป็นผู้ชาย

6) เพื่อนคนใดก็ได้ที่เป็นผู้หญิง

7) ใครก็ได้ที่ไม่ใช่ 6 คนก่อนหน้านี้

1.6 เมื่อการ์ดได้ถูกแจกให้ทุกคนในห้องเรียนแล้ว ให้นักเรียนที่ได้รับการอ่านชื่อที่ได้บนปกการ์ดแต่ละใบ และพิจารณาว่าเจ้าของการ์ดมีลักษณะอย่างไร โดยใช้ลักษณะจากใบงานนี้คือฉัน จากนั้นเขียนลงด้านในของการ์ด โดยเน้นย้ำให้นักเรียนใช้ภาษาในเชิงบวก

1.7 เมื่อนักเรียนเขียนการ์ดที่ได้รับจนครบทุกคน ให้นักเรียนนำการ์ดส่งคืนให้เจ้าของชื่อจนครบ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 นักเรียนนำข้อมูลจากการ์ดแต่ละใบที่ได้รับคืนจากเพื่อน บันทึกลงในใบงานนี้คือฉัน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในคอลัมน์เพื่อนแต่ละคน

2.2 ให้นักเรียนเปรียบเทียบระหว่างคำตอบที่นักเรียนทำเครื่องหมายสำหรับตนเองเหมือนหรือแตกต่างกับที่เพื่อน ๆ ให้ข้อมูล

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยตั้งคำถามชวนอภิปรายกับนักเรียนดังนี้

- 1) ส่วนมากเพื่อนมองว่านักเรียนมีลักษณะเหมือนกับนักเรียนมองตนเองหรือไม่
- 2) มีข้อรายการไหนไหม ที่นักเรียนไม่ได้ทำเครื่องหมาย / แต่เพื่อนมองว่านักเรียนเป็นลักษณะเช่นนั้น
- 3) นักเรียนยอมรับในสิ่งที่เพื่อนให้ข้อมูลได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยชวนนักเรียนสนทนา เกี่ยวกับการยอมรับในข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่น

4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน เปิดใจยอมรับผู้อื่น โดยให้บันทึกข้อรายการนักเรียนไม่ได้ทำเครื่องหมาย / แต่เพื่อนมองว่านักเรียนเป็นลักษณะเช่นนั้น พร้อมทั้งข้อคิดเห็นที่นักเรียนเห็นด้วยกับเพื่อนที่มองนักเรียนหรือไม่อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่า นักเรียนอาจจะพบว่าคนอื่น ๆ จะมองนักเรียนในแงุ่มที่แตกต่าง การที่นักเรียนได้สำรวจตัวเองจากมุมมองของผู้อื่น และพิจารณาข้อมูลเหล่านั้นตามความเป็นจริง ยอมรับในข้อมูลป้อนกลับ ไม่บิดเบือน จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากขึ้น

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน นี้คือฉัน
3. ตรวจใบงาน เปิดใจยอมรับผู้อื่น

ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 7

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้พัฒนาตน

เวลา 50 นาที

แนวคิด

การสำรวจประสบการณ์ต่างที่ได้เรียนรู้ ทั้งจากตนเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ จะช่วยให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมได้ และการภาวนาแบบนับเลขในใจ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดสติได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ต่างๆ ของตนเองมาเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีการพัฒนาตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานถนนชีวิต
2. ใบงานเรียนรู้พัฒนาตน

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ให้นักเรียนเรียนรู้การฝึกสติ โดยการภาวนาแบบนับเลขในใจ (การนับลมแบบอรรถาแบบนับเตี้ย) ก่อนเริ่มกิจกรรม

1.2 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมถนนชีวิตให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนเล่าถนนชีวิตของตนเอง ซึ่งถนนนี้จะมีจุดเริ่มต้นด้านซ้ายมือ คืออดีตที่ผ่านมาของนักเรียน และไปสิ้นสุดด้านตรงข้าม คืออนาคตที่นักเรียนคาดหวังอยากให้เป็น ถนนนั้นย่อมมีทางแยกในการต้องตัดสินใจเลือกอะไรบางอย่าง ถนนบางที่ก็อาจเรียบหรือขรุขระตามจังหวะของชีวิต

1.3 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้กับเรียน และให้นักเรียนเลือกมุมทำตามความสมัครใจ (อาจเปิดเพลงบรรเลงประกอบ)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 3 คน

2.2 แต่ละกลุ่ม ให้นักเรียนคนแรกบรรยายถนนชีวิตของตนเองให้กับเพื่อนในกลุ่มอีก 2 คน จากนั้นให้นักเรียนที่เป็นผู้ฟัง ให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) กับนักเรียนคนแรก

2.3 นักเรียนในแต่ละกลุ่มสลับกันบรรยายจนครบทุกคน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยชวนนักเรียนสนทนาว่า ถนนชีวิต ในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง และหากจะเดินทางตามถนนไปสู่อนาคตที่นักเรียนปรารถนา นักเรียนจะนำประสบการณ์จากอดีตมาพัฒนาตนเองได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้นักเรียนทำใบงานเรียนรู้พัฒนาตนเอง โดยให้นักเรียนเลือกเป้าหมายที่นักเรียนปรารถนาจากถนนชีวิตมา 1 เป้าหมาย (หรืออาจขึ้นใหม่ก็ได้) และวางแผนการพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา เป็นการบ้าน

4.2 ให้นักเรียนเรียนรู้การฝึกสติอีกครั้ง โดยการภาวนาแบบนับเลขในใจ (การนับลมแบบ อรรถกาแบบนับคู่)

4.3 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ประเมินตรวจใบงานถนนชีวิต
3. ตรวจใบงานเรียนรู้พัฒนาตน

ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 8

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม ฉันทิคุณค่า

เวลา 50 นาที

แนวคิด

การรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองมีความสำคัญ สามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ และเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ จะทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจ เห็นว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถ และการฝึกสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม จะช่วยให้นักเรียนมีความพร้อมที่สำหรับการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของตัวเองได้
2. นักเรียนสามารถระบุความสำเร็จที่นักเรียนทำด้วยตัวเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานฉันทิคุณค่า
2. เพลง “บทเรียนจากสิ่งเล็กๆ”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ให้นักเรียนฝึกสติ โดยการนั่งสร้างจิ้งหะ 10 – 15 รอบ จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนว่าใจอยู่ที่มือก็เปอร์เซ็น มากกว่าครั้งก่อนที่ได้ทำไปหรือไม่

1.2 ให้นักเรียนฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) จากบทเพลง “บทเรียนจากสิ่งเล็กๆ”

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยชวนนักเรียนอภิปรายความหมายของบทเพลงที่ได้ฟังไป โดยตั้งคำถามดังนี้

- บทเพลงนี้กล่าวถึงอะไร
- ต้นหญ้ามีความสำคัญต่อโลกนี้หรือไม่
- หญ้ามีประโยชน์ต่อโลกนี้อย่างไร
- การใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์ของต้นหญ้ามีคุณค่าอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป บทเรียนที่ได้เรียนรู้จากบทเพลง

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้ากับชีวิตของนักเรียน โดยให้นักเรียนอยู่กับตัวเอง หลับตาลง แล้วสำรวจว่าที่ผ่านมา มีสิ่งใดที่นักเรียนได้กระทำไปแล้ว ได้ก่อเกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นบ้าง แม้สิ่งนั้นจะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

3.2 ผู้วิจัยขออาสาตัวแทนนักเรียน 2-3 คน เล่าถึงสิ่งที่ได้กระทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

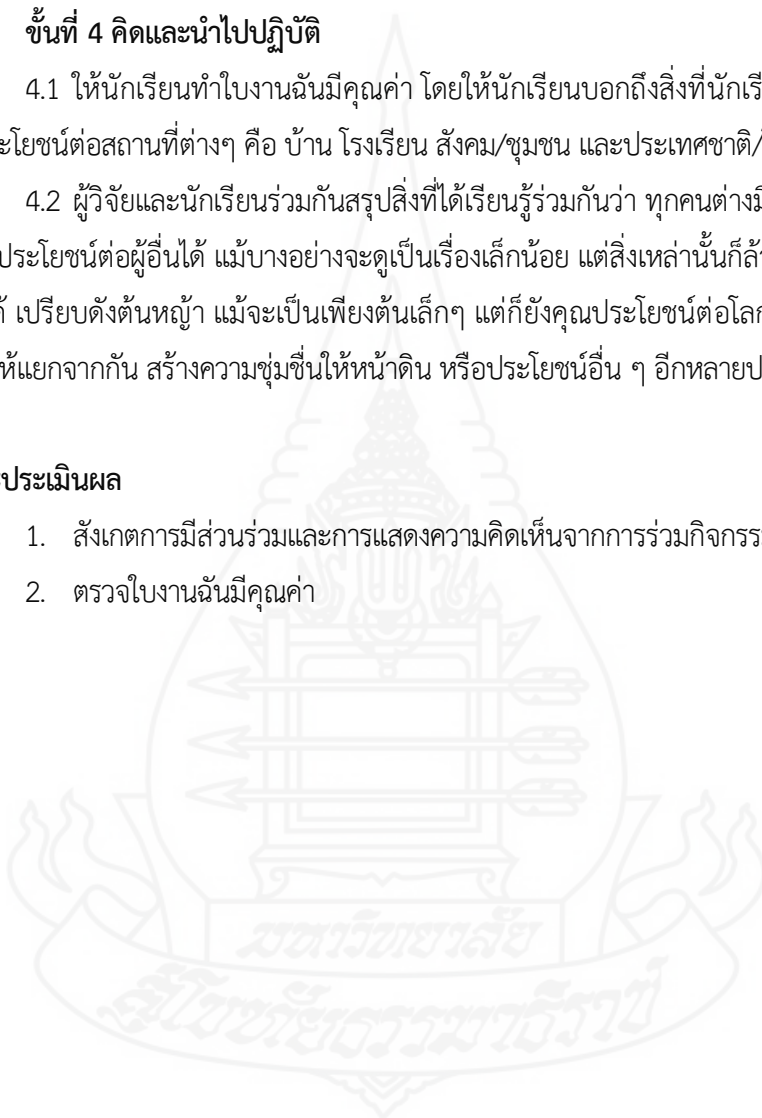
ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ให้นักเรียนทำใบงานฉันมีคุณค่า โดยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่นักเรียนเคยกระทำมาอดีตอันสร้างประโยชน์ต่อสถานที่ต่างๆ คือ บ้าน โรงเรียน สังคม/ชุมชน และประเทศชาติ/โลก

4.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันว่า ทุกคนต่างมีคุณค่า มีความสำคัญ สามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ แม้บางอย่างจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สิ่งเหล่านั้นก็ล้วนสร้างสรรค์ให้สังคมพัฒนาไปได้ เปรียบดังต้นหญ้า แม้จะเป็นเพียงต้นเล็กๆ แต่ก็ยังคุณประโยชน์ต่อโลกใบนี้ ที่จะช่วยหล่อหลอมแผ่นดินไม่ให้แยกจากกัน สร้างความชุ่มชื้นให้หน้าดิน หรือประโยชน์อื่น ๆ อีกหลายประการ

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงานฉันมีคุณค่า



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 9

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม จุดยืนของฉัน

เวลา 50 นาที

แนวคิด

การมีจุดยืนเป็นของตัวเอง ไม่คล้อยตามความคิดของบุคคลอื่นโดยง่าย และกล้าที่จะยืนยันความคิดของตนเอง แม้จะไม่ตรงกับความคิดของผู้อื่น จะช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเอง อันจะนำไปสู่การสร้างการตระหนักรู้ต่อตนเองในที่สุด และการการเดินอย่างมีสติ เป็นอีกวิธีหนึ่งของการฝึกสติ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกจุดยืนของตัวเองได้
2. นักเรียนกล้ายืนยันในความคิดของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

เพลงแผ่เมตตา ของสเถียรธรรมสถาน

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ให้นักเรียนฝึกสติด้วยการเดินอย่างมีสติ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

- 1) ไม่เดินแกว่งแขน หากแต่ให้เอามือกอดไว้ที่หน้าอก หรือเอามือไขว้ไว้หลังแทน
- 2) ไม่ต้องบริกรรมคาถา หรือพูดว่า “ซ้าย่างหนอ ขาว่างหนอ”
- 3) เดินด้วยความเร็วที่พอดี ไม่เดินเร็วเกินไป หรือช้าจนเกินไป
- 4) ระหว่างที่เดินก็รู้สึกตัวกับการเดิน ใจไม่ไปจดจ่อหรือเพ่งอยู่ที่เท้า

1.2 ให้นักเรียนเดินเป็นแถว รอบห้องเรียน เป็นเวลา 5 นาที

1.3 เมื่อนักเรียนเดินเสร็จแล้ว ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนดังนี้

- ขณะที่เดิน ใจอยู่ที่ไหน?
- ใจอยู่กับการเดินกี่เปอร์เซ็นต์

1.4 ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนเห็นว่า เราสามารถที่จะฝึกสติได้อยู่ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง หรือการเดิน ซึ่งเมื่อนักเรียนได้เรียนรู้การเดินอย่างมีสติแล้ว นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิต ทุกครั้งที่นักเรียนเดินไปที่ไหนก็สามารถนำวิธีการนี้ไปใช้ได้

1.5 ให้นักเรียนทำกิจกรรม โลกแตก โดยสมมติว่าโลกกำลังจะแตก มีจรวดสำหรับอพยพ บรรทุกผู้โดยสารไปยังดาวดวงอื่นได้ลำละ 5 คน ให้นักเรียนจับกลุ่มเพื่อนจำนวน 5 คน และนั่งลงเป็นวงกลม หากใครที่ไม่สามารถจับกลุ่มได้ครบ 5 คน (เหลือเศษ) จะไม่ได้ขึ้นจรวด จะต้องถูกทิ้งไว้บนโลก

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 เมื่อนักเรียนทุกคนมีจรวดเป็นของตัวเองแล้ว ให้นักเรียนที่เป็นเศษที่ถูกทิ้งไว้บนโลก แสดงจุดยืนของตนเองทีละคน โดยแสดงเหตุผลว่าทำไมตัวเองจึงสมควรที่จะได้นั่งที่นั่งสำรองบนจรวดซึ่งแต่ละลำมีเพียง 1 ที่นั่งนั้น เพื่ออพยพไปดาวดวงใหม่ด้วย

2.2 ให้แต่ละลำตัดสินใจว่า จะรับบุคคลที่เป็นเศษนั้น ให้นั่งที่นั่งสำรองของจรวดไปด้วยหรือไม่ หากไม่มีใครเลือก จะต้องถูกทิ้งไว้บนโลก (หากไม่มีเศษ ให้ตัดข้อ 2.1 - 2.2 ออก)

2.3 เมื่อผู้โดยสารพร้อมแล้ว จรวดได้ออกเดินทางไปยังดาวดวงใหม่ แต่ก็เกิดปัญหาว่า ออกซิเจนสำหรับหายใจในยานไม่เพียงพอ จำเป็นต้องสละผู้โดยสาร 1 คน ให้จรวดแต่ละลำตกลงกันว่าต้องโดยใครออกจากจรวด เพื่อให้ออกซิเจนมีเพียงพอ

2.4 แต่ละคนจะต้องแสดงจุดยืนของตัวเอง โดยแสดงเหตุผลว่าทำไมตัวเองจึงสมควรได้อยู่บนเรือต่อไป ความรู้สึกของตนนั้นสำคัญแค่ไหน หากนี้ไม่คำตอบไหนถูกผิดหรือผิด ทุกคนมีสิทธิ์เท่ากัน

2.5 เมื่อผู้โดยสารพร้อมแล้ว จรวดได้ออกเดินทางไปยังดาวดวงใหม่ แต่ก็เกิดปัญหาว่า ออกซิเจนสำหรับหายใจในยานไม่เพียงพอ จำเป็นต้องสละผู้โดยสาร 1 คน ให้จรวดแต่ละลำตกลงกันว่าต้องโดยใครออกจากจรวด เพื่อให้ออกซิเจนมีเพียงพอ

2.6 แต่ละคนจะต้องแสดงจุดยืนของตัวเอง โดยแสดงเหตุผลว่าทำไมตัวเองจึงสมควรได้อยู่บนเรือต่อไป ความรู้สึกของตนนั้นสำคัญแค่ไหน ทั้งนี้ไม่คำตอบไหนถูกผิดหรือผิด ทุกคนมีสิทธิ์เท่ากัน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ที่ได้ไปต่อในจรวดแต่ละลำว่า ได้แสดงจุดยืนอย่างไร เพื่อนจึงไม่ได้เลือกโยนออกจากจรวด สัก 2 - 3 คน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ว่าในบางสถานการณ์ที่คับขัน เราต้องมีจุดยืนในตัวเอง กล่าวที่จะยืนยันในความคิดของตนเอง เพื่อให้คนอื่นได้รับทราบความคิดของเรา โดยตั้งกิจกรรมโลกแตกที่ได้เล่น หากนักเรียนไม่กล้าที่จะแสดงถึงจุดยืนของตัวเอง นักเรียนก็อาจจะถูกโยนทิ้งออกจากจรวดนั่นเอง

4.2 ให้นักเรียนฝึกเดินอย่างมีสติอีกครั้ง โดยเปิดเพลง “แม่เมตตา” ประกอบจนจบเพลง

การวัดและประเมินผล

1. สิ่งเกิดการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 10

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม สติหลายความกดดัน

เวลา 50 นาที

แนวคิด

การฝึกสติในการทำงานต่างๆ อยู่เสมอ จะทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน ยังต้องมีสติมากขึ้น เพื่อที่จะสามารถรับมือกับสถานการณ์นั้นได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการนาสมาธิใช้ในการทำงานให้สำเร็จ แม้อยู่ในสถานการณ์กดดัน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกทักษะการตัดสินใจที่เด็ดขาด ในสถานการณ์ที่กดดัน
3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงของการฝึกสติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. เมล็ดถั่วเขียว 30 เมล็ดต่อคน
2. กระดาษมีรูปวงรี ก.
3. กระดาษมีรูปวงรี ข.
4. ตะเกียบ
5. ใบงานรอบคอบสู่การตัดสินใจ

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนยืนเข้าแถวเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง ตามความสมัครใจของนักเรียนว่าใครจะอยู่วงในหรือวงนอก

1.2 ผู้วิจัยเปิดเพลงผ่อนคลายให้นักเรียนเดินอย่างมีสติ (Mindful walking) เป็นวงกลม 2 รอบ จากนั้นผู้วิจัยให้ปรบมือเป็นสัญญาณให้นักเรียนนั่งลงเป็นวงกลม

1.3 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์สำหรับทำกิจกรรม คือกระดาษ 2 แผ่น แผ่นแรกมีรูปวงรี ก. ส่วนแผ่นที่สองมีรูปวงรี ข. และตะเกียบไว้ข้างหน้าของนักเรียน จากนั้นจึงแจกเมล็ดถั่วเขียว คนละ 30 เมล็ด ให้นักเรียนวางไว้ในรูปวงรี ก.

1.4 ให้นักเรียนนั่งสงบนิ่งเป็นเวลา 1 นาที

1.5 นักเรียนฟังสัญญาณเริ่มปฏิบัติจากผู้วิจัย ให้นักเรียนทุกคนใช้ตะเกียบคีบเมล็ดถั่วเขียว จากวงรี ก. ในกระดาษแผ่นแรก ไปวางในกระดาษแผ่นที่สองที่มีรูปวงรี ข. โดยไม่ให้เมล็ดถั่วเขียวออกนอกวงรี

1.6 เมื่อเวลาผ่านไป 1.55 นาที ผู้วิจัยสังเกตการปฏิบัติ ผู้วิจัยถามกับนักเรียนว่ามีใครเสร็จทันหรือไม่ทันเวลาบ้าง (ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนคนที่เสร็จทันเวลาไว้) แล้วถามนักเรียนว่าอยากแก้ตัวไหม

1.7 ให้นักเรียนปฏิบัติซ้ำเช่นเดิมอีก 2 ครั้ง แต่ละครั้งผู้วิจัยหยุดถามนักเรียนว่าใครเสร็จทันเสร็จไม่ทัน (ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนคนที่เสร็จทันเวลาไว้ ซึ่งมักเป็นนักเรียนคนเดิมๆ)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ให้นักเรียนอยู่กับตนเอง ใคร่ครวญสังเกตถึงความรู้และพฤติกรรมของตนเองขณะที่ทำกิจกรรม จากผู้วิจัยจึงถามคำถามเพื่อสะท้อนความคิด ดังนี้

1) ถามความรู้สึกขณะคีบเมล็ดถั่วเขียวของนักเรียนคนที่คีบเมล็ดถั่วเขียวเสร็จก่อนเวลา, พอดีกับเวลา และไม่เสร็จทันตามเวลาที่กำหนด

2) ถามถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้นักเรียนคีบเมล็ดถั่วเขียวเสร็จก่อนเวลา, พอดีกับเวลา และไม่เสร็จทันตามเวลาที่กำหนด

2.2 ผู้วิจัยเลือกนักเรียนคนที่คีบเมล็ดถั่วเขียวได้ทันเวลาทุกครั้งประมาณ 2 – 3 คน เพื่อสะท้อนความคิดว่ามีวิธีการอย่างไรจึงทำให้ประสบความสำเร็จทุกครั้ง

2.3 ผู้วิจัยพยายามชี้ให้นักเรียนเห็นว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จ สามารถย้ายถั่วได้ทันเวลาทุกครั้ง เนื่องจากมีสติอยู่กับงานคือการใช้ตะเกียบคีบถั่วย้ายไปวางหรืออีกฝั่งหนึ่งอยู่เสมอ

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยจำลองสถานการณ์ให้นักเรียนได้ใช้สติในการตัดสินใจ โดยให้นักเรียนต้องตัดสินใจเลือกแผนการเรียนที่จะศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียน โดยพิจารณาจาก 3 ปัจจัยใหญ่คือ ปัจจัยที่มาจากตน ปัจจัยที่มาจากบุคคลรอบข้าง ปัจจัยสภาพแวดล้อม ว่าแต่ละปัจจัยนักเรียนต้องศึกษาข้อมูลในเรื่องใดบ้าง

3.2 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนในการทำใบงานรอบคอบสู่การตัดสินใจ 10 นาที

3.3 ผู้วิจัยชวนนักเรียนสนทนาว่า การตัดสินใจเลือกแผนการเรียนต่อนั้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักเรียน นักเรียนจะต้องกล้าที่จะตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง โดยอาศัยปัจจัยต่าง ๆ เป็นเพียงตัวช่วยประกอบการตัดสินใจเท่านั้น โดยไม่เลือกเรียนตามเพื่อน หรือเลือกเพราะผู้ปกครอง ผู้วิจัย ได้แนะนำ

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้ว่า การมีสติในการทำงานจะทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการทำงานที่มีเวลาจำกัด นักเรียนยังต้องมีสติมากกว่าปกติ เพราะถ้ามีสติ

ความตื่นตันทันทีจะน้อยลง ผู้ที่มันฝึกสติเป็นประจำ แม้จะอยู่ในสถานะที่กดดันอย่างไร ก็สามารถรับมือกับสถานการณ์นั้นได้ โดยการมีสตินั้นต้องไม่ตั้ง (เคร่งเครียด) หรือหย่อน (เฉล) สติเกิดจากสภาพที่ผ่อนคลาย จิตปกติ (ไม่ตั้ง ไม่หย่อน)

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงานรอบคอบสู่การตัดสินใจ



ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 11

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อกิจกรรม หมวดประสบการณ์เพื่อการตระหนักรู้ต่อตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ)

เวลา 50 นาที

แนวคิด

ปัจฉิมนิเทศเป็นสร้างประสบการณ์สุดท้ายก่อนจบชุดกิจกรรมทั้งหมด เพื่อสรุปประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และเน้นย้ำให้นักเรียนระลึกถึงการฝึกสติอยู่เสมอ แม้จะยุติกิจกรรมไปแล้ว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุนิยามความคิดรวบยอดผลของการเข้ากิจกรรมได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมฝึกใจในชีวิตประจำวัน
2. แบบสอบถามการตระหนักรู้ต่อตนเอง
3. คลิปเสียง Body scan
4. เอกสารประกอบเรื่อง บทบรรยาย ผ่อนคลายร่างกายและลมหายใจอย่างมีสติ

(กรณีไม่สามารถเปิดคลิปเสียงได้)

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมผ่อนคลายร่างกายและลมหายใจอย่างมีสติ โดยให้นักเรียนนอนราบไปกับพื้นอย่างสบาย (หากไม่สะดวกให้อยู่ในทางนั่งที่สบาย) จากนั้นผู้วิจัยเปิดคลิปเสียง Body scan (กรมสุขภาพจิต, 2559) เป็นเวลา 15 นาที (หากไม่สามารถเปิดคลิปเสียงได้ ผู้วิจัยอ่านให้นักเรียนฟังแทน)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม
- 2.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “เราสามารถฝึกรู้กายกับใจในกิจกรรมไหนได้บ้าง” โดยให้เลือกตอบในใบงานกิจกรรมฝึกใจในชีวิตประจำวัน

2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมจะฝึกสติรู้ตัวได้ จากใบงานที่นักเรียนทำ โดยกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกสติคือกิจกรรมที่เกิดขึ้นบ่อยในชีวิตประจำวัน ไม่ยาวนานจนเกินไป ไม่เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยสติจดจ่อในการทำงาน เช่น ทำการบ้าน เรียนหนังสือ เล่นกีฬา ไม่เป็นกิจกรรมที่เปื่อยเบียนหรือสร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น เช่น ชกต่อย ตกปลา ไม่เป็นกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน เพราะทำให้เกิดสติจดจ่อในกิจกรรมนั้นมากกว่าสติรู้ตัว จนไม่สามารถดูกายและใจของตัวเองได้ เช่น ดูละคร เล่นเกม คุยเล่นกับเพื่อน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

3.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และความรู้ที่นักเรียนจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการตระหนักรู้ต่อตนเอง เพื่อนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4.2 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและปิดกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบงานกิจกรรมฝึกใจในชีวิตประจำวัน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายนเรนทร์ฤทธิ นันทะสิทธิ์
วัน เดือน ปีเกิด	2 กุมภาพันธ์ 2536
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา
ประวัติการศึกษา	กศ.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว) (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2560
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย
ตำแหน่ง	ครู

