

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนา
ความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง
กรุงเทพมหานคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนง

วิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2566

The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on the
Existential Theory to Develop Self-awareness of Grade 9 Students at
Rattanakosin Somphot Ladkrabang School in Bangkok



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

School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University

2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนา ความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ชื่อและนามสกุล	นางสาวธัญลักษณ์ แสนชัย
แขนงวิชา / วิชาเอก	การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	1. อาจารย์ ดร.จूरี่รัตน์ นิลจันทิก
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2567

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....	ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)	
.....	กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จूरี่รัตน์ นิลจันทิก)	
.....	กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)	

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนา ความตระหนักรู้
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง

กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัย นางสาวธัญลักษณ์ แสนชัย รหัสนักศึกษา 2652800067

ปริญญา: ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) อาจารย์ ดร.จूरรัตน์ นิลจันทิก (2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ปี
การศึกษา 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ใน
ตนเอง และ 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม
ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์
สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 64 คน ได้มาจากการ
การวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน จากนักเรียนจำนวน 13 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบ
จับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย
เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ใน
ตนเอง 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 กิจกรรม และ 3) การแนะแนวแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
นักเรียนมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.01 และ 2) นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ใน
ตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม การตระหนักรู้ในตนเอง มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on the Existential Theory to Develop Self-awareness of Grade 9 Students at Rattanakosin Somphot Ladkrabang School in Bangkok

Researcher: Miss. THANYALUK SAENCHAI; ID: 2652800067;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Chureerat Nilchantuk;(2) Dr. Niranart Sansa, Associate

Professor ; Academic year: 2023

Abstract

The purposes of this research were 1) to compare students' self-awareness before and after using a guidance activities package based on existential theory to develop self-awareness, and 2) to compare the self-awareness of students who used the guidance activities package based on existential theory to develop self-awareness with those who received traditional guidance.

The research sample consisted of 64 students from Grade 9 at Rattanakosin Somphot Ladkrabang School, Bangkok. During the first semester of the 2024 academic year, the students in 13 classrooms in Grade 9 were measured the self-awareness. The 2 classrooms which had the lowest average self-awareness scores were then selected and paired. Then they were randomly assigned into an experimental group and a control group. The employed research instruments were 1) a self-awareness assessment tool 2) a set of guidance activity package based on existential theory to develop self-awareness of grade 9 students, consisting of 12 activities and 3) traditional guidance activities. The Statistics used for data analysis included mean, standard deviation and t-test.

The research findings revealed that 1) the use of guidance activities package based on existential theory to develop self-awareness resulted in a significant increase in the students' average self-awareness scores, which were higher than before the experimental at .01 level of statistical significance, and 2) the average self-awareness scores of students who used the guidance activities package based on existential theory to develop the self-knowledge were significantly higher than those who received traditional guidance at the .01 level of statistical significance.

Keywords : Guidance activities package, Existential theory, Self-awareness, Mathayom

Suksa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยความกรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.จूरรัตน์ นิลจันทิก อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีปรึกษาและให้ความรู้ คำแนะนำด้วยความเอาใจใส่และให้ข้อคิดเห็นอันเกิดประโยชน์ อีกทั้งคอยให้การสนับสนุนและสร้างกำลังใจให้ผู้วิจัยสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจและขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อันมีค่าและคอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย อีกทั้งมีความเมตตาปรารภนาดีและให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการช่วยตรวจเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อบกพร่องของเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้จนสมบูรณ์ ซึ่งเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพต่อไป

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี รวมทั้งขอขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีสละเวลา มาเข้าร่วมการวิจัยทำให้การเก็บข้อมูลลุล่วงไปได้ด้วยดี

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาและสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยสนับสนุน ห่วงใย ให้ความรัก ความเข้าใจ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผลแห่งความดีที่ได้จากการศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบให้แก่บิดามารดา คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังการศึกษา ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยจะรำลึกถึงความปรารภนาดีและพระคุณของท่านตลอดไป ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียนต่อไป

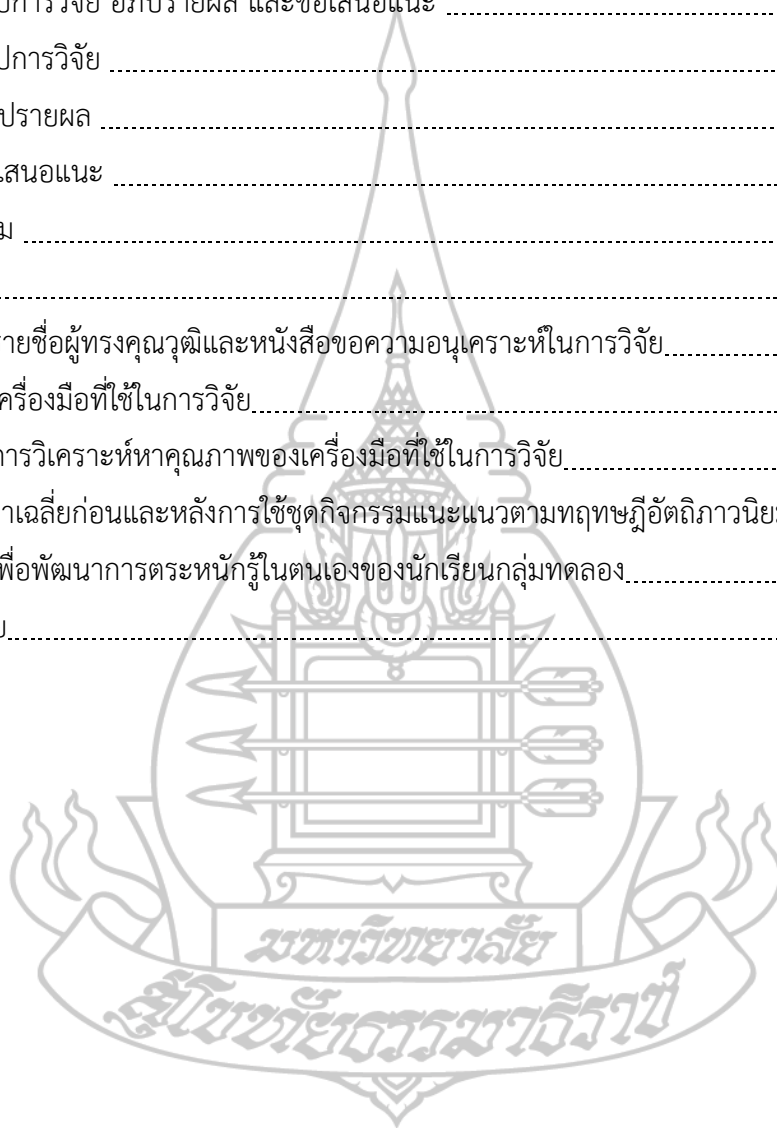
นางสาวธัญลักษณ์ แสนชัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง	10
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	19
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย	42
แบบแผนการวิจัย	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49

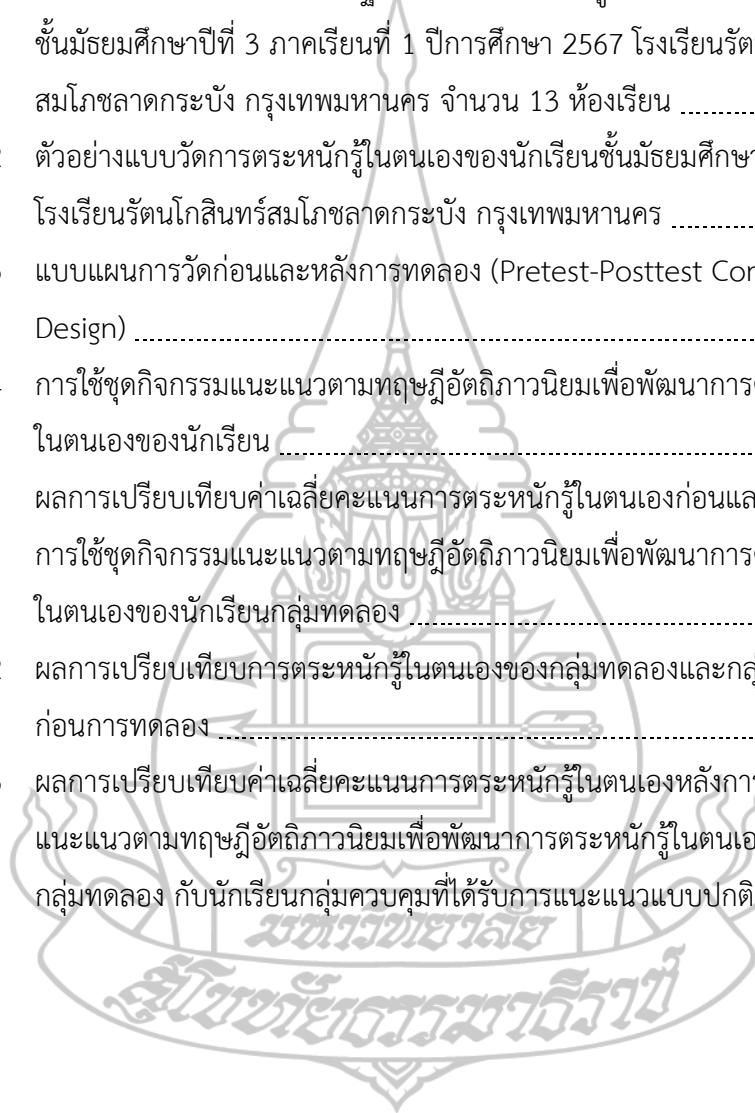
สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
สรุปการวิจัย	51
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะ	57
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก	63
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย	64
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	69
ค การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	122
ง ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง	127
ประวัติผู้วิจัย	130



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์ สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 ห้องเรียน	41
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร	43
ตารางที่ 3.3 แบบแผนการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)	45
ตารางที่ 3.4 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ ในตนเองของนักเรียน	46
ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง	49
ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	49
ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติ	50



ญ

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 5



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน สังคมโลกมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องและไร้ขีดจำกัด มีการนำวิวัฒนาการเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล จึงทำให้หลายคนต้องปรับตัวให้ทันต่อความก้าวหน้าของวิวัฒนาการที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นช่วงวัยที่กำลังเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ชอบความท้าทาย ทดสอบความสามารถ ศักยภาพของตนเอง ต้องการความสนใจ การยอมรับ การยกย่องชมเชยจากคนรอบข้าง โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ (นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2560, หน้า 4) ด้วยช่วงวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ จึงต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองที่แท้จริง โดยปัจจุบันสื่อโซเชียลมีเดียมีอิทธิพลในชีวิตประจำวันเป็นอย่างมากในโลกออนไลน์ที่เปิดกว้างขึ้น ทั้งก่อให้เกิดผลกระทบทางบวกและทางลบ วัยรุ่นมักมีการสร้างตัวตนตามกระแสสังคม หากไม่รู้เท่าทันก็อาจจะตกเป็นเหยื่อของโลกออนไลน์ ทำให้มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เกิดความสับสนในอัตลักษณ์ของตน ทั้งนี้ การสร้างตัวตนที่แท้จริงนั้นดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่ก็เป็นที่ทำได้ไม่ยากนัก หากรู้จักสร้างสรรควิธีการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง และแนวทางการปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมอย่างเหมาะสมและมีความสุข (ฉัตรชัย นกดี, “สร้างตัวตนบนโลกออนไลน์ อย่างไรให้ปลอดภัย,” Thai Health Official, 20 กันยายน 2562)

การตระหนักรู้ในตนเองคือ การที่บุคคลสามารถวิเคราะห์ตนเองจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง บุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองจะสามารถเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ตนเองมีต่อพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีทิศทางและเหมาะสมกับตนเอง นั่นคือการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง ทั้งนี้ Goleman (1998 อ้างใน ปนัดดา ยะดิน, 2561, หน้า 8) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนตามจริง สามารถประเมินจุดเด่นจุดด้อยของตนเองแล้วสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงสามารถเห็นคุณค่าของตนเอง โดย

การตระหนักรู้ในตนเองมี 3 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองอย่างเท่าทัน ว่าอะไรที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์นั้น และอารมณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร ส่วนด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง คือการที่บุคคลสามารถรับรู้จุดเด่นจุดด้อย ไม่หาข้อแก้ตัวหากสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้ วิเคราะห์และประเมินตนเองได้ตามสภาพจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเห็นความสามารถของตนเอง เกิดการสร้างและเห็นคุณค่าในตนเอง จึงทำให้สามารถกล้าตัดสินใจและแก้ปัญหาที่ได้เหมาะสมและบรรลุเป้าหมาย

กระทรวงศึกษาธิการ (2543, น. 29 อ้างถึงใน มณีรัตน์ อินทองคำ, 2564, น.2) กล่าวว่า การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองให้แก่เด็กถือเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เด็กสามารถสำรวจตนเองในด้านต่างๆ ว่าเป็นอย่างไร มีความสามารถด้านไหนเป็นพิเศษ สิ่งที่เราเองและเพื่อนชอบหรือไม่ชอบเป็นอย่างไร สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขได้ นอกจากนี้ ปันดดา ยะติน (2560, น.10) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอย่างยิ่ง ถือเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ประเมินสถานการณ์เพื่อแสดงพฤติกรรมตอบสนองอย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลขาดการตระหนักรู้ในตนเอง จะไม่สามารถประเมินตัวเอง ประเมินสถานการณ์ ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป ซึ่งส่งผลให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น

การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ โดยส่วนของกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รักและเข้าใจตนเอง รักและคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รักสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ สามารถวางแผนด้านการศึกษา อาชีพได้อย่างเหมาะสม มีทักษะชีวิตที่ดี และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับที่ มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, น.32) ได้สรุปไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการตระหนักรู้หลากหลายด้าน โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวสามารถจัดได้หลายรูปแบบและใช้เทคนิคที่น่าสนใจ เพื่อให้ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้บรรลุเป้าหมายอย่างเหมาะสม

ในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน พบว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเพื่อรู้จักเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงทำให้นักเรียนได้ค้นพบตนเองมากขึ้น สามารถรู้จักและเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก คุณค่าของตนเอง รวมถึงการวิเคราะห์สิ่งเร้าที่

ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินจุดเด่น และจุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ ตามแนวความคิดของ มณีนรัตน์ อินทองคำ (2564, น.53)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครูฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง (การสื่อสารส่วนบุคคล, 22 กันยายน 2566) โดยสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยที่ควรเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้านเพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ รับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เพราะหากนักเรียนคนใดไม่มีการตระหนักรู้ในตนเอง จะไม่สามารถเผชิญกับอิทธิพลทางสังคมได้ ส่งผลให้เกิดความสับสน ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถประเมินได้ว่าตัวเองคิด หรือรู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม และเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา การสร้างการตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ รู้จุดเด่นที่ประทับใจ แก้ไขจุดด้อยที่ต้องพัฒนาปรับปรุง สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เห็นคุณค่าของตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และประสบความสำเร็จในชีวิต (Whetten & Cameron, 1991 อ้างถึงใน ปนัดดา ยะดิน, 2561, น.3) โดยครูแนะแนวถือเป็นสื่อกลางสำคัญในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยการเรียนการสอนแบบ Active Learning โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้และจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองตามหลักการและแนวคิดของเนื้อหาในแต่ละคาบเรียนวิชาแนะแนว

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีแนวคิดเกี่ยวกับการเน้นให้บุคคลเห็นคุณค่า เห็นความหมายของชีวิต และพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน ไม่มีสิ่งไหนที่ถูกกำหนดไว้ตายตัว มนุษย์สามารถสร้างสรรค์แผนการดำเนินชีวิตได้ตลอดเวลา เพื่อให้บุคคลมีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งคอเรย์ (Corey, 2017, pp. 138-146) ได้สรุปประเด็นในการประยุกต์ใช้แนวคิดอัตถิภาวนิยมเพื่อการแนะแนวและการปรึกษาไว้ 6 ประเด็น คือ 1) ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (The Capacity for Self-awareness) เป็นพื้นฐานของการตระหนักรู้ด้านอิสรภาพ ความรับผิดชอบ ยิ่งบุคคลมีตระหนักรู้ในตนเอง บุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่และมีความสุข 2) อิสรภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility) การตระหนักถึงการหลีกเลี่ยงพันธสัญญาหรือเลือกที่จะไม่เลือก แต่บุคคลสามารถสร้างโชคชะตาของตนเองได้ 3) การแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Striving for Identity and Relationship to Other) บุคคลจะแสวงหาตัวตนเพื่อสร้างเอกลักษณ์ โดยบุคคลจะมีความกล้าที่จะดำรงชีวิตภายในความคิด และเรียนรู้การอยู่ด้วยตนเองก่อนที่จะสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น 4) การค้นหาความหมาย (The Search for Meaning) การค้นหาความหมายเพื่อแสดงถึงความเป็นมนุษย์ การแสวงหาความสำคัญและเป้าหมายของการมีชีวิต 5) ความวิตกกังวล (Anxiety) ที่เป็นผลมาจากการเผชิญหน้ากับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ความตาย

อิสรภาพ ทางเลือก ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย 6) การตระหนักถึงความตายและความไม่มีตัวตน (Awareness of Death and Nonbeing) เพื่อให้มนุษย์เห็นถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ และเมื่อนำแนวคิดปรัชญาอัตถิภาวนิยมมาปรับใช้ให้กับนักเรียน จะสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่ยังขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ให้เกิดกำลังใจ รู้คุณค่า ค้นพบความสามารถ มีเป้าหมายในชีวิต และมีการพัฒนาตนเองต่อไป สอดคล้องกับแนวคิดของ นาถยา คงขาว (2559, น.43) เห็นว่า ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีที่มุ่งให้คนเห็นคุณค่าของตัวเองบุคคล แสดงศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการสร้างแนวทางในการกำหนดชีวิต ปรับตัวต่อสถานการณ์อย่างมีความหมาย และช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

ดังนั้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน การวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถหาแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

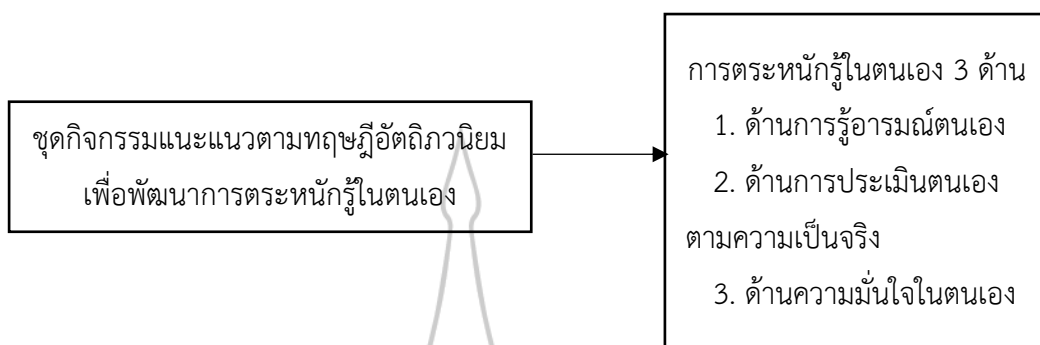
2.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

4.2 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้การแนะแนวแบบปกติ

5. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนรวมทั้งสิ้น 393 คน

5.1.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 64 คน ได้มาจากการทดสอบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 13 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการ

ตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุดและใกล้เคียงกัน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

5.2 ตัวแปรที่ศึกษา

5.2.1 ตัวแปรอิสระ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

5.2.2 ตัวแปรตาม การตระหนักรู้ในตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความถนัด ความสนใจ โดยสามารถรับรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข โดยผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

6.1.1 ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รับรู้ อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความถนัด ความสนใจได้ตามสภาพจริง ระบุสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกภายในตนเองและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

6.1.2 ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถพิจารณาประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงและยอมรับผลการประเมินตนเองจากผู้อื่น โดยไม่หาเหตุผลเข้าข้างตนเองหรือบิดเบือนความจริง เพื่อหาแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป

6.1.3 ด้านความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและเห็นความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นและแสดงตัวตนได้อย่างมั่นใจ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค และบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีคุณค่าและเหมาะสม

6.2 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุป โดยมีสื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยครอบคลุมแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยมตามที่คอรี่ (Corey, 2017 ,pp.138-146) ได้สรุปไว้ 6 ประเด็น คือ 1) ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง 2) อิสระภาพและความรับผิดชอบ 3) การแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 4) การค้นหาความหมาย 5) ความวิตกกังวล 6) การตระหนักถึงความตายและความไม่มีตัวตน เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุป สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม

ชั้นที่ 1 ชั้นนำ หมายถึง ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจต่อเนื้อหา โดยใช้สื่อการสอนหรือวิธีต่าง เช่น คลิปวิดีโอ เกมส์ หรือข่าวสารที่ทันสมัย เพื่อเป็นเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมในแต่ละครั้ง

ชั้นที่ 2 ชั้นดำเนินกิจกรรม หมายถึง ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในดำเนินกิจกรรม โดยใช้เทคนิคที่หลากหลายให้นักเรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ได้ตามความเหมาะสม เนื้อหาแต่ละกิจกรรมมีวัตถุประสงค์เป็นไปตามองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

ชั้นที่ 3 ชั้นสรุป หมายถึง หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้กล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาระสำคัญและแนวคิดตามความเหมาะสม

6.4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

7.2 เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจได้มีแนวทางในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น

7.3 เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดำเนินการวิจัยและได้นำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.2 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.3 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.1 ความหมายของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.2 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.3 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในด้านการศึกษา
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.6 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.7 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

สำหรับความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายเอาไว้ ดังนี้ Goleman (1998, อ้างถึงในพัชกุล แก้วกำพลนุชิต, 2565, น.14) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลเกิดการหยั่งรู้ในตนเองด้วยสติ สามารถสำรวจตนเอง การตอบสนองตนเองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ด้วยความคิด วิธีการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ Eurich (2018) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ การที่บุคคลสามารถรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเอง แสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่างๆ

มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, น.11) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม แล้วสามารถประเมินตนเองได้ตามสภาพจริงที่เป็นอยู่ เพื่อสร้างความมั่นใจในจุดเด่นของตน และพัฒนาจุดด้อยให้ดีขึ้น

ภัทรภรณ์ พวงเพชร (2561, น.23) ได้สรุปนิยามของการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ว่า การที่บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง รับรู้ ประเมิน และสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

นาถยา คงขาว (2559, น.9-10 อ้างถึงใน ปันดดา ยะติน, 2560, น.9) ได้สรุปความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง รับรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจตนเองและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การรับรู้ อารมณ์ รู้สาเหตุที่เกิดขึ้น สามารถตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความคิด และการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อประกอบการตัดสินใจและแสดงพฤติกรรม คำพูด อย่างเหมาะสม

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง การที่บุคคลสามารถวิเคราะห์ตนเอง ประเมินจุดเด่นจุดด้อยได้ตามจริง รับฟังความคิดเห็นผู้อื่นโดยไม่หาเหตุผลเพื่อเข้าข้างตัวเองหรือบิดเบือนความจริง เรียนรู้ที่จะพัฒนาการตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความกล้าคิดกล้าตัดสินใจยืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง

ปนัดดา ยะติน (2560, น.10) ได้สรุปความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การที่บุคคลสามารถรู้จักเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ค่านิยม รวมถึงการแสดงออกทางพฤติกรรมว่าเป็นอย่างไร มีจุดดีจุดด้อยอะไรบ้าง เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง แสดงตัวตนต่อสังคมหรือบุคคลอื่นได้อย่างมั่นใจและเหมาะสม

รัตนภัทร วงษ์รรรยง (2561, น.16) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการที่อยู่ภายในตนเอง โดยบุคคลสามารถจัดการหรือวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผลก่อนแสดงพฤติกรรม เพื่อแสดงถึงความมีศักยภาพ การมีคุณค่าในตนเองอย่างมั่นใจ ดังที่ในปี 1995 Goleman ได้นิยามความหมายของการตระหนักรู้ตนเองไว้ว่าหมายถึง การรู้จัก และเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ ที่อยู่ภายในตน โดยในภายหลัง Goleman (2002) ได้จำแนกองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ 3 ประการ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความต้องการ ความรู้สึก โดยบุคคลจะตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นระหว่างความคิด ความต้องการ ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมทางกายและวาจา โดยสามารถรับรู้อารมณ์ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จัดการกับอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมชัดเจน

2) การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง หมายถึง สามารถประเมินตนเองในแต่ละด้านที่อยู่ภายในตนได้ตามสภาพจริง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่มีอคติและปฏิเสธ ยอมรับทั้งจุดดีและจุดด้อยของตนเอง เพื่อเป็นการสร้างประสบการณ์ในการหาแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป

3) ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การรับรู้ทักษะ ความสามารถ ศักยภาพที่แสดงออกอย่างเต็มที่ กล้าคิดกล้าตัดสินใจ สามารถประเมินสถานการณ์และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม และยึดมั่นกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมเสมอ

สุรัชย์ รัชพันธ์ (2565, น.13) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความใส่ใจต่อตนเองสามารถรับรู้ตนเองจากการค้นหาตัวตนและการรับรู้ตนเองจากการสะท้อนจากผู้อื่น เพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย หากบุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเอง ประเมินตนเองได้ตามสภาพจริง จุดเด่นจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจที่นำไปสู่ทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต แต่หากบุคคลตระหนักรู้ตนเองในจุดด้อย บุคคลก็จะสามารถปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสม เกิดความมั่นใจในตนเองและคุณค่าในตนเอง

กล่าวโดยสรุป การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความถนัด ความสนใจ โดยสามารถรับรู้จุดเด่นจุด

ด้อยของตนเองและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข โดยผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1) ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รับรู้อารมณ์ความรู้สึกได้ตามสภาพจริง ระบุสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกภายในตนเองและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถพิจารณาประเมินตนเองในด้านต่างๆ ได้ตามความเป็นจริงและยอมรับผลการประเมินตนเองจากผู้อื่น โดยไม่หาเหตุผลเข้าข้างตนเองหรือบิดเบือนความจริง เพื่อหาแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป

3) ด้านความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและเห็นความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นและแสดงตัวตนได้อย่างมั่นใจ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค และบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีคุณค่าและเหมาะสม

1.2 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

จากแนวคิดของ Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง บุคคลสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองตามสภาพจริงที่อยู่ภายในตน โดยสามารถประเมินจุดเด่นจุดด้อย เพื่อสร้างความมั่นใจ ตระหนักถึงศักยภาพความสามารถ และเห็นคุณค่าของตนเอง โดยองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเองประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (emotional self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกในส่วนลึก สามารถรับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร อารมณ์แบบไหน รับรู้ได้ว่าอารมณ์เหล่านั้นเป็นอย่างไร เช่น รัก ดีใจ โกรธ กลัว อิจฉา น้อยใจ และอารมณ์เหล่านี้มีสาเหตุมาจากอะไร เพราะอะไรจึงทำให้มีความรู้สึกหรือเกิดอารมณ์แบบนั้น และตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหลังจากแสดงอารมณ์เหล่านั้นออกไป สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

2. การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง (accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการมองเห็นและประเมินตนเองได้ตามสภาพจริงที่เป็นอยู่ เพื่อเห็นจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง จากการประเมินตนเองและรับฟังความคิดเห็นมุมมองเสียงสะท้อนจากผู้อื่น โดยปราศจากอคติ ไม่หาเหตุผลเข้าข้างตัวเองเพื่อบิดเบือนความจริง สามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเองได้ เนื่องจากบางสถานการณ์อารมณ์นั้นๆ อาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม บุคคลจะสามารถประเมินตนเองเพื่อแสดงพฤติกรรม และเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป สามารถปรับตัวทางสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถ คุณค่า ศักยภาพของตนในการกระทำสิ่งต่างๆ โดยแสดงจุดยืนอย่างมีเหตุผลด้วยความถูกต้อง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม แม้อยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่กดดัน ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค เช่น ถ้ารู้ว่าตนเองเป็นคนขี้กลัวด้านใดด้านหนึ่ง จะสามารถวางแผนล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองจากสถานการณ์ที่ไม่ประสงค์ และทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ โดยนับว่าเป็นรากฐาน ของการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง

จากองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง ตามแนวคิดของ Goleman สามารถสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง คือ สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองได้ตามสภาพจริงที่อยู่ภายในตนและสามารถบอกสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ 2) ด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง คือ สามารถประเมินตนเองได้ตามความจริง เพื่อรู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ทั้งจากการประเมินตนเองและเสียงสะท้อนจากผู้อื่น และ 3) ด้านความมั่นใจในตนเอง คือ ตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเอง กล้าคิดกล้าตัดสินใจ แน่วแน่ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งจะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะตระหนักรู้ในตนเองได้ บุคคลจำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบครบทั้ง 3 ด้าน เพื่อสามารถปรับตัวเข้าหับสังคมได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข

1.3 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลใช้เวลา ใส่ใจ พิจารณาตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อทำความเข้าใจกับตนเองว่าขณะนี้กำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร เหตุผลมาจากอะไร นับว่าเป็นการทำความเข้าใจกับตนเองทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อส่งผลถึงการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลรอบข้าง หากบุคคลสามารถอยู่กับตนเองและตระหนักรู้ในตนเองได้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และเมื่อบุคคลสามารถยอมรับความเป็นจริงจากผู้อื่นได้ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นไปได้ว่าบุคคลนั้นสามารถตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างสมบูรณ์ Agudo, 1985 (อ้างถึงใน รัตนาภัทร วงษ์ขรรยง 2561, น.17)

ภัทรภรณ์ พวงเพชร (2561, น.25) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการตระหนักรู้ในตนเองก่อนที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เพราะพวกเขาจะรู้จักและเข้าใจตนเองในแต่ละด้าน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และการแสดงออกทางวาจาหรือพฤติกรรม เมื่อไหร่ก็ตามหากวัยรุ่นสามารถตระหนักรู้ในตนเองได้ ก็จะแสดงออกและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม แต่หากวัยรุ่นคนใดขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ก็จะไม่สามารถรับรู้อารมณ์ ความคิด ความต้องการ ความรู้สึกที่อยู่ภายในตน ไม่สามารถประเมินตนเอง ไม่รู้จุดเด่นจุดด้อย ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น

ปนัดดา ยะติน (2560, น.10) ได้สรุปความสำคัญและประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ว่า

1. ตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้บุคคลได้รู้และเข้าใจปฏิกิริยา อารมณ์ ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิด ทักษะคติที่อยู่ภายในตนได้
2. ตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ โดยการแสดงออกทางวาจาและพฤติกรรมต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. ตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้บุคคลเกิดหยั่งรู้ถึงความสามารถ ศักยภาพของตนเอง และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, น.13) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ภายในตน เพื่อประเมินสถานการณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสม การตระหนักรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยให้บุคคลสามารถประเมินตนเอง เข้าใจตนเองทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ ความสามารถ และพฤติกรรมทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมต่อไป

จากที่ได้ศึกษาความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเองก่อนแสดงพฤติกรรมต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้และเข้าใจตนเองทางด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ทักษะคติ ศักยภาพ ฯลฯ เพื่อรับรู้ข้อดีข้อบกพร่อง นำไปสู่การหาแนวทางพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

1.4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ได้มีนักวิชาการ นักวิจัย เสนอแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้หลากหลายแนวทาง ดังเสนอต่อไปนี้

Waterloo University (2022, อ้างถึงในพัชกุล แก้วกำพลนุชิต, 2565, น.21) โดยมีการศึกษา นักวิชาการได้เสนอแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้หลากหลายรูปแบบ ดังนี้

1. การให้แนวทางการสะท้อนตนเอง โดยมีการกระตุ้นคำถามเพื่อให้บุคคลได้ทบทวนตนเอง พิจารณาตนเองทั้งข้อดี ข้อบกพร่องที่ต้องพัฒนา เช่น การจัดการกับอารมณ์ตนเองเป็นอย่างไร การแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้หรือไม่ หากไม่สัมพันธ์กันจะแก้ปัญหานั้นอย่างไร เป็นต้น
2. การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลได้คาดคะเนความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ของตนเองตามสภาพจริงต่อเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อสามารถประเมินแนวทางการแสดงพฤติกรรม การตอบสนองเพื่อรับรู้ตนเองเสมอ

3. การให้ความสำคัญกับปัจจุบัน โดยการนำข้อผิดพลาดในอดีตมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง และตัดสินใจลงมือทำอย่างมีสติ

4. การสอบถามข้อมูลสะท้อนกลับ การรับฟังความคิดเห็นจากมุมมองของบุคคลอื่น เพื่อให้รู้จุดเด่นและจุดด้อยที่ต้องพัฒนามากขึ้น เมื่อบุคคลสามารถรับฟังจุดอ่อนจุดแข็งจากผู้อื่นได้ จะสามารถประเมินตนเอง เพื่อเข้าใจ รู้เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตน

5. การระบุอารมณ์ตนเอง บุคคลจะต้องบอกความรู้สึกของตนเองได้เพียง 1 คำ ซึ่งจะต้องเป็นคำที่ครอบคลุมต่อความรู้สึกต่างๆที่เป็นอยู่ทั้งหมด

นอกจากนี้ พัทธกุล แก้วกำพลนุชิต (2565, น.27) สรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถพัฒนาได้จากสิ่งที่ตนเองสะท้อนตนและสิ่งที่ผู้อื่นสะท้อนกลับ โดยบุคคลต้องเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้เสนอคำติชมกับตัวเองบ้าง เพื่อนำข้อมูลที่เราสะท้อนตนเองกับสิ่งที่ผู้อื่นสะท้อนกลับตรงหรือแตกต่างกันอย่างไร หากจุดแข็งจุดแข็งที่ชัดเจน นำไปสู่การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองอย่างสมบูรณ์ โดยมีแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. สำรวจตัวเองในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นว่ากำลังรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร สามารถประเมินและหาสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. สามารถเล่าเหตุการณ์ซึ่งกันและกัน หรือสามารถจดบันทึกเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์

3. อธิบายความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง นำจุดแข็งจุดบกพร่องมาวิเคราะห์หาแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

4. การเปิดใจรับฟังข้อมูลสะท้อนกลับจากบุคคลอื่น เพื่อให้บุคคลรู้จัก เข้าใจตนเองมากขึ้น

5. การวิเคราะห์สถานการณ์ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อหาสาเหตุสิ่งที่ก่อเกิดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกนั้นๆ

มณีนีรัตน์ อินทองคำ (2564, น.19) ได้สรุปแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า บุคคลสามารถรู้ทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนได้ตลอดเวลา ควรให้เวลาใส่ใจกับตนเอง ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร มีความคิดเห็นต่อสถานการณ์ต่างๆอย่างไร หรือสถานการณ์ไหนที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้จะรู้สึกอย่างไร และจัดการกับอารมณ์หรือหาแนวทางในการปรับสถานการณ์ได้อย่างไร และต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองได้รับทั้งข้อดีข้อเสียจากบุคคลอื่นด้วย

รัตนภัทร วงษ์ยรรยง (2561, น.21) ได้ศึกษา การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ว่าทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี สามารถพัฒนาการตระหนักรู้

รู้ในตนเองได้ อีกทั้งยังเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น โดยทฤษฎีหน้าต่างโจฮารีจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักเข้าใจตนเองทั้งจากสิ่งที่ตัวเองรับรู้ และสิ่งที่ผู้อื่นมองเห็น ในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ และการแสดงอย่างเหมาะสมทางด้านวาจาและพฤติกรรม ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของหน้าต่างโจฮารี จะสะท้อนให้ตระหนักถึงการรับรู้ และการตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านที่เรารู้จักตัวเอง และด้านที่คนอื่นรู้จักเรา มีทั้งหมด 4 ด้าน เปรียบได้กับหน้าต่างทั้ง 4 บาน ดังนี้

1. บริเวณเปิดเผย (Open Area) หรือ เรารู้ คนอื่นรู้ หมายถึง เป็นตัวตนที่เราแสดงออกอย่างเปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา รับรู้ได้ว่าตัวเองแสดงพฤติกรรมอะไร จุดมุ่งหมายเพื่ออะไร แสดงออกให้บุคคลอื่นรับรู้และเข้าใจได้ทันที การที่บุคคลสนิทสนมกันจะแสดงกิริยาที่เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เปิดเผยตัวตน บุคลิกภาพ ทักษะ ความรู้สึกอย่างจริงใจ สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สนับสนุนกันมากขึ้น เช่น รับรู้ตนว่าเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี บุคคลอื่นก็รับรู้ว่าเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดีเช่นกัน

2. บริเวณจุดบอด (blind area) หรือ เราไม่รู้ คนอื่นรู้ หมายถึง การที่เราแสดงอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมออกไปอย่างไม่รู้ตัว ไม่มีจุดมุ่งหมาย แต่บุคคลอื่นสามารถรับรู้และมองเห็นได้ โดยส่วนใหญ่จะเป็นข้อบกพร่องที่บุคคลจะต้องปรับปรุงพัฒนาตนเอง การจะลดพฤติกรรมของจุดบอดลง บุคคลจะต้องอาศัยกลไกการรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น และต้องรับฟังความคิดเห็นโดยปราศจากข้อแก้ตัวหรือหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง พร้อมทั้งจะรับฟังและหาแนวทางการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เพื่อป้องกันปัญหาในเรื่องความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น

3. บริเวณซ่อนเร้น (Hidden Area) หรือ เรารู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง ตัวตนที่บุคคลเก็บซ่อนไว้ในใจ เป็นความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม ความคิดเห็นที่ไม่เคยแสดงตัวตนให้ใครเห็น เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ตนเองเพียงคนเดียว โดยส่วนใหญ่จะเป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความรู้สึกไม่ติดต่อคนอื่น การตอบโต้ หากแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ออกไปอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง บุคคลจึงหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่เป็นจุดซ่อนเร้นหรือความรู้สึกในใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมกลบเกลื่อนเพื่อให้ส่วนของบริเวณซ่อนเร้นลดลง

4. บริเวณมืดมน (Unknown Area) เราไม่รู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง ตัวตนที่รอการค้นพบ โดยบุคคลไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ หากคำตอบไม่ได้ว่าเพราะอะไรถึงเป็นแบบนี้ เพราะบุคคลจะแสดงพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกบางอย่างออกโดยที่ไม่รู้ตัว และบุคคลอื่นก็ไม่เคยเจอตัวตนนี้มาก่อนเช่นกัน โดยอาจเกิดขึ้นเมื่อเจอสถานการณ์บางอย่างที่กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมนั้นขึ้น เช่น บุคคลมองว่าตนเองอ่อนแอ ไม่สู้คน แต่สามารถต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอดได้อย่าง

เด็ดเดี่ยว หรือบุคคลไม่รู้ว่าตัวเองมีความสามารถพิเศษด้านใดด้านหนึ่ง จนกว่าได้ลองลงมือทำ แล้วค้นพบตัวตน แสดงความสามารถได้อย่างคาดไม่ถึง

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2563, น.78) ได้ศึกษา การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และสรุปแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ตนเอง เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง สื่อสารกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ และแสดงอารมณ์ทางบวกทางลบได้อย่างเหมาะสม
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยให้บุคคลตระหนักคุณค่าแห่งตน เกิดความเข้าใจเอกลักษณ์ของตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. การตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง ช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตและนำพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา โดยการรับรู้ตนเองและการสะท้อนคิดจากบุคคลอื่น เพื่อให้บุคคลได้ใช้เวลา ใส่ใจ ทบทวนตนเองเพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองอย่างแท้จริงในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้ การแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สร้างสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลอื่น และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

ภัทราภรณ์ พวงเพชร (2561) ได้ศึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยการอาสาสมัคร (Volunteer) ซึ่งมีความยินยอมและสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน โดยผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

ยธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) มีแบบแผนการทดลองแบบสองกลุ่ม (กลุ่มทดลอง และควบคุม) และวัดก่อน-หลังการทดลอง (Non-randomized control – group pretest posttest design) ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมตามปกติ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ กิจกรรมในขั้นตอนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ 7 ขั้นส่งเสริมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ความถี่ของการสะท้อนคิดผ่านการทำกิจกรรมการเรียนการสอน 2) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของนักเรียนตามองค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง การแสดงออกถึงการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่สังเกตได้ระหว่างดำเนินการเรียนการสอนตามขั้นตอนของกลุ่มทดลอง พฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นต้น

มณีนรัตน์ อินทองคำ (2564) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหวาดจวนอุบลัมภ์” รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็น 3 ขั้น ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเสริมสร้างตระหนักรู้ในตนเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้นักเรียนได้ค้นพบตนเองมีความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งที่นักเรียนให้คุณค่ากับตนเอง รวมถึงเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินจุดเด่น – จุดบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้

ปนัดดา ยะดิน (2560) ได้ทำการศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวมโรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า หลังจากนักเรียนพิการเรียนรวมได้เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ที่สร้างขึ้น มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อน

เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ นักเรียนสามารถรับรู้ตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการตระหนักรู้เป็นกระบวนการรับรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เพื่อประเมินตนเองก่อนแสดงพฤติกรรมต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยส่วนใหญ่จะเริ่มในช่วงของวัยเรียน เพื่อให้เขาได้สามารถรับรู้ตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ เพื่อตระหนักรู้ต่อปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ความกดดัน ความสนใจ ความสามารถ ศักยภาพ บทบาทของตนเอง อีกทั้งยังช่วยให้สามารถประเมินจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร โดยนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ ในสร้างเครื่องมือ ชุดกิจกรรมแนะแนว และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2.1 ความหมายของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ศิริวดี อรุณจินดาตระกูล (2560, น.22) กล่าวว่า ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีที่ช่วยให้บุคคลได้มองเห็นความหมายและความพึงพอใจของชีวิตของตน โดยยึดแนวคิดด้านอิสรภาพ (freedom) ความรับผิดชอบ (responsibility) ความหมาย (meaning) และการแสวงหาคุณค่า (the search for values) โดยเน้นให้บุคคลเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิต และหาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้

ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์ (2561, น.28) กล่าวถึงความหมายของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น ฟรังเคิล (Frankl, 1985, pp. 123-134) ให้ความหมายของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไว้ว่า อัตถิภาวะ หมายถึง การที่บุคคลพยายามค้นหาความหมายของชีวิตที่เกิดขึ้นแต่ละช่วงเวลา เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อช่วยให้บุคคลได้ตระหนักถึงความหมายของชีวิตจากประสบการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข ความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และยาโลม (Yalom, 1980, p. 5, 8) ได้นิยามความหมายของอัตถิภาวนิยมว่า เป็นแนวทางที่ให้บุคคลได้เห็นความสำคัญต่อการดำรงชีวิตด้านต่างๆ เช่น ความตาย อิสรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย นอกจากนี้แวน เดอร์เซน (Deurzen, 2002, pp. 2-3) กล่าวถึงทฤษฎีอัตถิภาวนิยมว่าเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล เริ่มจากการสำรวจ ประเมิน

ตนเองว่าชีวิตที่ผ่านมามีความหมายอย่างไร กำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตไว้อย่างไรบนมาตรฐานความต้องการของตนเองอย่างรอบคอบและชัดเจน ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จึงเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลได้ค้นหาความหมายของชีวิตตลอดการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงเวลาและสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป บนรากฐานที่สำคัญ ได้แก่ ความตาย อิสรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย จึงเน้นให้บุคคลได้ตระหนักต่อมุมมองชีวิตของตนเอง กล้าคิดกล้าตัดสินใจและมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนอย่างชัดเจนและมีสติ

พินิจ รัตนกุล (2556, อ้างถึงในปิ่นชิตา จันทร์อร่าม, 2557, น.9) กล่าวว่า ปรัชญาอัตถิภาวนิยมเป็นปรัชญาเป็นปรัชญาแขนงหนึ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์เพราะช่วยให้มนุษย์สามารถยึดตัวบุคคลเป็นสำคัญ สามารถประเมินสถานการณ์ต่างๆด้วยเหตุผลของตนเอง ไม่ถูกครอบงำหรือถูกบุคคลอื่นชักจูงไปในสถานการณ์ที่ตนเองไม่พึงประสงค์ บุคคลจะประเมิน วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ด้วยสติปัญญาของตนเอง กล้าคิดกล้าตัดสินใจ แก้ไขปัญหาจากการตระหนักรู้ต่อเหตุผลและความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นสำคัญ

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีอัตถิภาวนิยม หมายถึง แนวคิดปรัชญาที่มุ่งเน้นให้บุคคลค้นหาความหมายในชีวิต พึงพอใจชีวิต สามารถประเมินตนเองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น กล้าคิดกล้าตัดสินใจอย่างเหมาะสม

2.2 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

คอร์เร่ (Corey, 2017, pp.138-146, อ้างถึงในดร.พัชรภรณ์, 2565, น.9-15) กล่าวถึง แนวคิดสำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมไว้ 6 ประการ ดังนี้

1) ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (The capacity for Self Awareness) บุคคลสามารถเพิ่มความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่โดยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อพัฒนาศักยภาพอย่างสูงสุด

2) อิสรภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility) บุคคลสามารถกำหนดทางเลือกของตนเองได้อย่างอิสระ และรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองที่กำหนดไว้

3) การแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (Striving for Identity and Relationship to Other) บุคคลต้องการสร้างตัวตน เอกลักษณ์ที่เป็นจริงมากขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

4) การค้นหาความหมาย (The Search for Meaning) บุคคลแสวงหาความหมาย ความสำคัญและเป้าหมายของชีวิตด้านบวกได้ด้วยตนเอง เช่น ความรัก ผลงาน ชื่อเสียง มนุษย์จึงต้องพยายามแสวงหาความหมายของการดำรงอยู่เพื่อฝ่าฟันอุปสรรค และสร้างความองกามของชีวิต

5) ความวิตกกังวล (Anxiety) บุคคลไม่ยึดติดกับอดีต ไม่คาดหวังในอนาคต และอยู่กับปัจจุบันเพื่อลดความวิตกกังวลจากสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

6) การตระหนักถึงความตายและความไม่มีตัวตน (Awareness of Death and Nonbeing) บุคคลใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ มองเห็นความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ กล้าเผชิญหน้ายอมรับความจริงและตระหนักมากขึ้นว่าคุณค่ามีความสำคัญ

สุวฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2559, น.16) กล่าวถึง แนวคิดอัตถิภาวนิยมแบบดั้งเดิมของ Cooper, 2003 ว่า แนวคิดพื้นฐานของปรัชญาให้ความสำคัญต่อการมีอยู่ของมนุษย์ จึงนำมาใช้ในการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น

- 1) Daseinsanalysis เน้นการวิเคราะห์แก่นแท้ การดำรงอยู่
- 2) Logotherapy เน้นการมองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต
- 3) The American Existential-Humanistic Approach เน้นการสร้างพลังบวก เสริมสร้างศักยภาพภาพของตนเอง
- 4) The British School of Existential Analysis การปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยม ร่วมสมัย
- 5) Existential Time-limited Therapy การปรึกษาระยะสั้น

2.3 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในด้านการศึกษา

วนิดา สุจริต (2543, น.66) กล่าวว่า ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เป็นทฤษฎีที่เน้นความเป็นอยู่ของมนุษย์ ผู้เรียนจะต้องค้นพบตัวเอง รู้จักตนเอง การจัดการเรียนการสอนจึงเน้นกระบวนการทางสังคมและการดำรงชีวิต ครูผู้สอนต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีทักษะทางสังคมอย่างกว้างขวาง หาวิธีการสอนที่ให้ผู้เรียนได้มองหาตัวตน ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงการเข้าใจตนเอง เห็นใจผู้อื่น ไม่ยึดเกณฑ์ที่ตายตัว ปลูกฝังความรับผิดชอบ โดยสรุปแนวทางการประยุกต์ใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในด้านการศึกษา ได้ดังนี้

- 1) เน้นเรียนทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กันไป
- 2) สร้างบรรยากาศการเรียนการสอนอย่างอิสระ ยืดหยุ่น ไม่กดดัน
- 3) เน้นวิธีการสอนให้ผู้เรียนได้ค้นพบและรู้จักตนเอง (Finding Self)
- 4) เน้นให้ผู้เรียนได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นใจผู้อื่น เข้าใจสภาพทางสังคม
- 5) เน้นให้ผู้เรียนกล้าคิดกล้าตัดสินใจเป็นไปตามความพึงพอใจของตน

อภิญา สุขช่วย (2561, น.26) กล่าวว่า ปรัชญาการศึกษาอัตถิภาวนิยมกับการศึกษา ผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ค้นพบความหมายของชีวิต ค้นพบตัวตน โดยให้อิสระแก่ผู้เรียนในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง การใช้ปรัชญาการศึกษาอัตถิภาวนิยมในด้านการศึกษา จึงเน้นให้บุคคลได้ค้นหาตัวตน ค้นหาความหมายของชีวิตอย่างแท้จริงโดยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างอิสระ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นได้อย่างเสรี

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ศิริวดี อรุณจินดาตระกูล (2560) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน ระยะเวลาดำเนินการการปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ถึง 1.15 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) แบบวัดความหมายในชีวิต 2) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต และ 3) โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า 1) การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม สามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิต และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ได้ โดยผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมผ่านกระบวนการของกลุ่มที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ทำความรู้จักตนเอง เข้าใจ และตระหนักในตนเองกับชีวิตในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตนเอง มองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ซึ่งสามารถนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์ (2561) ได้ทำการศึกษาศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยการวิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ (1) วิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยที่เป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน (2) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน (3) เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน ซึ่งการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ การวิจัยระยะที่ 1 วิธีการเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ โดยใช้องค์ประกอบของอัมรมัมและดราวยเออร์เป็นกรอบเบื้องต้น จากนั้นนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกับกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยทำงานจากการวิจัยระยะที่ 1 จำนวน 17 คน โดยมีรูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่วัยทำงานที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม

มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยไม่พบความแตกต่างระหว่างผู้ใหญ่วัยทำงานที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมกับผู้ใหญ่วัยทำงานที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2559) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแลลมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดสุขภาวะแบบห้าองค์ประกอบฉบับภาษาไทย มาตรวัดบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมแบบออนไลน์และแบบพบหน้า โดยผลการวิจัยผู้วิจัยสรุปไว้ว่า 1) นิสิตนักศึกษาที่ได้รับปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมแบบออนไลน์ มีคะแนนสุขภาวะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองนิสิตนักศึกษาที่ได้รับปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมแบบออนไลน์ มีคะแนนสุขภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) หลังการทดลองนิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมแบบออนไลน์ มีคะแนนสุขภาวะไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้า 4) นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงและไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำ มีคะแนนสุขภาวะที่เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน โดยผลการวิจัยบ่งชี้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมแบบออนไลน์ มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีเท่าเทียมกันกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้า

นาถยา คงขาว (2559) ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสององค์ประกอบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และเมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กูด (Good, 1973, p. 270, อ้างถึงในดุสิต วันวัย, 2561, น.60) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวไว้ว่า การแนะแนว คือกระบวนการที่ช่วยเหลือให้บุคคลมีความรู้จักและเข้าใจตนเอง การแสวงหาความก้าวหน้าทางการศึกษา รอบรู้เรื่องอาชีพ และพัฒนาบุคลิกภาพตนเองที่เหมาะสม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551, น.2) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม กล้าคิดกล้าตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สามารถวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยการดำเนินกิจกรรมในชั้นเรียนครูผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สภาพปัญหา ความสนใจ ความต้องการของผู้เรียนและต้องสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา

กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนวสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2561, น.3) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวในแผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 – 2580) ไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้ค้นพบความชอบ ความถนัด ความสนใจ ของตนเองอย่างแท้จริง และส่งเสริมให้ผู้เรียนได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้สอนต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ครอบคลุมเนื้อหาสาระด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม วางแผนการดำเนินกิจกรรมแต่ละคาบเรียนอย่างมีระบบแบบแผน เพื่อประเมินผลผู้เรียนให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ณัฐิกานต์ แสงอุทัย (2561, น.22) ให้ความหมายกิจกรรมแนะแนว ไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างพัฒนาทักษะนักเรียนด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ โดยจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัยและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้บุคคลได้รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ประณิตา ทองพันธ์ (2560, น.33) ได้สรุปความหมาย กิจกรรมแนะแนว หมายถึง การดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างหลากหลายรูปแบบเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง สร้างสื่อการเรียนรู้ที่น่าสนใจ มีการระบุขั้นตอนอย่างชัดเจน ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดศักยภาพตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

ธวาทิตย์ ทองทับ (2564, น.21) ได้ศึกษาความหมายของกิจกรรมและสรุปว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ค้นหาตนเอง ทางด้านศักยภาพ ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นหลัก

กัญญาวีร์ พิมพิสนธิ์ (2564, น.30) สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวางแผน กล้าคิด กล้าตัดสินใจ แก้ปัญหาด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และกิจกรรมแนะแนวยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ครู ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา ส่งเสริมนักเรียนร่วมกัน อย่างมีหลักการ

ปริญญ์ ยานนท์ (2562, น.21) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมพัฒนาความสามารถของนักเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ได้รู้จักเข้าใจตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

จากความหมายของกิจกรรมแนะแนวที่อ้างอิงมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจผู้อื่น การดำเนินกิจกรรมแนะแนวช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นพบตัวตน ค้นพบศักยภาพ ความสามารถ ความถนัดของตนเองอย่างแท้จริง กล้าคิดกล้าตัดสินใจ แก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล สามารถวางแผนชีวิตด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมสอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตนเอง มีเจตคติที่ดีในการดำรงชีวิต มีทักษะชีวิตและสามารถหาแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

มะลิส่า สุธารัตน์ (2561, น.26) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อการสอนหลากหลายรูปแบบ เช่น ภาพ วีดีโอ หนังสั้น ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับสาระที่จะสอน โดยมีวัตถุประสงค์ให้เป็นไปตามการเรียนรู้ที่กำหนดไว้และเกิดการเรียนรู้ที่เป็นพฤติกรรมเป้าหมายอย่างมีเหมาะสม

วกรมลวรรณ สังค (2561, น.33) ได้สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบตามวัตถุประสงค์และขอบข่ายของการแนะแนว โดยมีสื่อและใบความรู้ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายให้เป็นไปตามขอบข่ายที่กำหนดไว้

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น.67) ได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วสรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นโดยมี

องค์ประกอบ วัตถุประสงค์ กิจกรรม แนวคิดครอบคลุมขอบข่ายของกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ ระบุชื่อ กิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, น.33) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือ ในการดำเนินกิจกรรมที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ กำหนดการดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ สาระสำคัญ จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้หลากหลายรูปแบบ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียน ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และกำหนดเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้อย่างเป็นระบบก่อนบันทึก หลังการสอน

ประณิตา ทองพันธ์ (2560, น.33) สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดขั้นตอน รูปแบบการดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบ และ สร้างสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมศักยภาพนักเรียนให้เป็นไปตามเป้าหมายและบรรลุ วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้

วัญญาวีร์ พิมพิสนธิ์ (2564, น.34) สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างด้วยเทคนิคและวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ตามขอบข่าย ของกิจกรรมแนะแนว 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยผสมผสาน สื่อการเรียนรู้และเทคนิคต่างๆเพื่อกำหนดกิจกรรมเป็นไปตามคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมของครูและ นักเรียน

ธรรมสรณ์ รัชกิจการ (2565, น.18) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นสื่อกลาง ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อเป็นการเป็นไปวัตถุประสงค์ ช่วยเสริมสร้างทักษะ พัฒนาศักยภาพ ความสามารถของผู้เรียน ได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแต่ละด้านมากขึ้น

สุวดี ชูแสง (2561, น.40) ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง สื่อการ จัดการเรียนรู้ที่ครูผู้สอนใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย ดำเนินกิจกรรมตาม ขั้นตอน วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเอง สร้างประสบการณ์การ เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลลันลลิต กันธิยะ (2560, น.62) ได้สรุปความหมายชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง การใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์และมี ประสิทธิภาพ เช่น บทบาทสมมติ การสร้างสถานการณ์จำลอง โดยผู้สอนดำเนินกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ

1. ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนรู้ความคิดเห็น ร่วมเปลี่ยน ประสบการณ์
2. ชั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลสะท้อนกลับเพื่อปรับปรุงการ เรียนรู้ หาแนวทางการพัฒนาตนเอง

3. ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปสาระสำคัญด้วยตนเอง
4. ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ วิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้ได้แนวทางคำตอบและนำไปสู่ปฏิบัติที่เหมาะสม
5. ชั้นติดตามและประเมินผล เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น สามารถประเมินผลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล

ดุสิต วันวัย (2562, น.67) ได้ศึกษางานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว โดยสรุปความหมายไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือในการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยสามารถออกแบบด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมต้องเน้นนักเรียนเป็นสำคัญ เช่น เทปเสียง เกมส์ กิจกรรมนันทนาการ รูปภาพ วีดีโอ หรืออาจดำเนินกิจกรรมด้วยวิธีการสร้างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การฝึกการทำงานเป็นทีม การอภิปรายกลุ่ม การสร้างสถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ กรณีศึกษา เป็นต้น โดยดำเนินกิจกรรมตามคำชี้แจง และคู่มือการดำเนินกิจกรรม

สฤชัย ศิริสถิตย์ (2561, น.41) สรุปไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง การดำเนินกิจกรรมแนะแนวอย่างเป็นระบบ มีระเบียบแบบแผน โดยแนวทางการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ เทคนิควิธีการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้าง พัฒนา ป้องกัน แก้ปัญหาผู้เรียนทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม และสามารถรู้จักเข้าใจตนเองและดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน สร้างสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายและวิธีการที่เหมาะสม อาทิเช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อภิปรายกลุ่ม ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ค้นหาศักยภาพ และแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544, น.24, อ้างถึงในดุสิต วันวัย, 2561, น.61) ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของผู้อื่น ค้นพบความถนัด ความสามารถและศักยภาพของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักศึกษาหาข้อมูลข่าวสารทางด้านเทคโนโลยี แหล่งเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนแนวทางการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม สอดคล้องตามความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม

3. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตที่ดี เรียนรู้การปรับตัว สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกคิดอย่างมีสติและสร้างสรรค์
5. เพื่อให้ผู้เรียนสร้างวินัย คุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม
6. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้สร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551, น.2) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ไว้ 3 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแก้ไขปัญหา วางแผนตนเองด้านการศึกษา อาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมอย่างเหมาะสม 3) เพื่อให้ผู้เรียนมีแนวทางในการพัฒนาตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ลัลน์ลลิต กันธิยะ (2560, น.55) ได้ศึกษางานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว และให้ความหมายของวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบตนเอง ค้นหาศักยภาพ ความถนัด ความสนใจของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยกำหนดวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วรนุช มะธิปไตย (2560, น.23) สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวว่า การจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนแนะแนว จะต้องสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความถนัด ความสนใจของผู้เรียน เพื่อป้องกัน ส่งเสริมพัฒนา แก้ไขปัญหาในด้านต่างๆ และครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สุวดี ชูเส็ง (2561, น.44) ศึกษาวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวจากงานวิจัยแล้วสรุปไว้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้สอดคล้องกับความสนใจของตนเอง รู้สามารถปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีสุขภาพสุขภาพจิตที่ดีสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะ ศักยภาพ ความสามารถ เจตที่ดีในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

ปริญญ์ ยานนท์ (2562, น.21) ได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า คือ เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน รู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถศึกษาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้เพื่อวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้สอดคล้องกับความถนัด ความสามารถของตน

กมลวรรณ สังค (2561, น.30) กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบตัวตน ค้นพบความสามารถ ศักยภาพที่ตนเองถนัด โดยผู้เรียนสามารถใช้แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในการหาข้อมูลอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อใช้ข้อมูลเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนด้าน

การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ส่งเสริมความมีวินัยในตนเอง มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

อมรรากรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น.58) ให้ความหมายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถค้นพบตัวตนในด้านต่างๆ รู้จักเข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น สามารถวางแผนการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมตามความต้องการของตนเอง และปรับตัวในสังคมได้อย่างมีความสุข

ณัฐธิกานต์ แสงอุทัย (2561, น.23) สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวว่า กิจกรรมแนะแนวจัดขึ้นเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างสมบูรณ์ เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข สามารถปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวมีดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จัก เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและรู้จักเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถค้นหาศักยภาพ ทักษะ ความถนัด ความสนใจ

ความสามารถของตนเองในด้านต่างๆ

3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาข้อมูลอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งสามารถนำข้อมูลมาวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้สอดคล้องกับความถนัดของตน

4. เพื่อให้ผู้เรียนปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและดำเนินชีวิตสังคมอย่างมีความสุข

5. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดค่านิยมที่ดีงาม มีวินัยในตนเอง สามารถนำคุณธรรมจริยธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

3.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

รัชพงศ พิลาคุณ (2560, น.15) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมีจุดมุ่งหมายและหลักการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายทางการศึกษา คือ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดแก้ปัญหาและลงมือทำเป็น การแนะแนวจึงเข้ามามีบทบาททางการศึกษามากขึ้น โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวจะสอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา ความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาในทุกๆด้านอย่างเต็มความสามารถ

ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมัย และโกศล มีคุณ (2554, น.23-25, อ้างถึงใน นิตดา ถาวร, 2560, น.26-28) กล่าวว่าไว้ในประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อบุคคลต่างๆ ได้แก่ ผู้รับบริการ ครอบครัวของผู้รับบริการ สถาบันหรือองค์กร บุคคลอื่น โดยสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อผู้รับบริการ โดยผู้รับบริการถือเป็นบุคคลที่ได้รับผลประโยชน์จากการแนะนำโดยตรง เพราะแนะนำจัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้รู้จักเข้าใจตนเอง ส่งเสริมพัฒนาและหาแนวทางการพัฒนาตนเอง เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

2. ความสำคัญต่อครอบครัวผู้รับบริการแนะนำ แนะนำสามารถช่วยให้ครอบครัวได้รับความสุข ความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิก สามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยแนะนำสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกมีความรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ร่วมกันหาแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขได้อย่างเหมาะสม

3. ความสำคัญต่อสถานศึกษาหรือองค์กรของผู้รับบริการ การแนะนำช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในองค์กร ลดความขัดแย้ง เพื่อให้บุคลากรมีทักษะชีวิตที่ดี มีวุฒิภาวะที่ดี ส่งเสริมพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพและป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ (2561, น.33) สรุปความสำคัญของกิจกรรมแนะนำว่า กิจกรรมแนะนำจะช่วยบุคคลรู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน สังคมได้ และสามารถวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

สุวดี ชูแสง (2561, น.46) ได้ทำการศึกษาความสำคัญของกิจกรรมแนะนำ และสรุปว่า การจัดกิจกรรมแนะนำช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบตนเอง รู้จักเข้าใจตนเอง สามารถศึกษาข้อมูลเพื่อวางแผนการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้สอดคล้องกับความถนัดของตน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางแผนไว้ นอกจากนี้กิจกรรมแนะนำยังช่วยให้ผู้เรียนได้มีสัมพันธภาพที่ดี รู้จักปรับตัว ประเมินสถานการณ์อย่างมีสติ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู ผู้ปกครอง พัฒนาตนเอง รู้จักวางตัวอย่างเหมาะสม ลดปัญหาของพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้น

สัญชัย ศิริสฤติย์ (2561, น.42) สรุปไว้ว่า กิจกรรมแนะนำทำให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเอง ค้นพบความสามารถ ศักยภาพตนเอง จากการเรียนรู้สถานการณ์และรับข้อมูลจากผู้อื่น โดยสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาวางแผนพัฒนาตนเอง เพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปความสำคัญของกิจกรรมแนะนำ ได้ว่า กิจกรรมแนะนำช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบศักยภาพ ความถนัด ความสนใจ ค้นพบตัวตนที่แท้จริง สามารถสืบค้นข้อมูลหลากหลายด้านเพื่อนำข้อมูลมาวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายได้อย่างสำเร็จ อีกทั้งยังให้ผู้เรียนรู้จักการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

3.5 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2559, อ้างถึงในวิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์, 2561, น.38-39) กล่าวถึงขอบข่ายของการแนะแนว มี 3 ด้าน ได้แก่

1. แนะนำด้านการศึกษา หมายถึง การให้ข้อมูลด้านการศึกษา เทคนิคการเรียนเส้นทางการศึกษาต่อเพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลการศึกษา และเป็นแนวทางในการวางแผนการศึกษาได้อย่างเหมาะสม

2. แนะนำด้านอาชีพ หมายถึง การสร้างเจตคติที่ดีต่ออาชีพ การสำรวจอาชีพที่ตนเองถนัดและมีความสนใจ ตลอดจนการหาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ เช่น คุณสมบัติอาชีพ รายได้ ความก้าวหน้าในสายงาน แนวทางการประกอบอาชีพ เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงการวางแผนและเตรียมสู่อาชีพได้สอดคล้องกับความถนัดของตนเอง

3. แนะนำด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง การส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงความเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดี มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ประพฤติปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามได้เหมาะสม รู้จักปรับตัวและเข้าใจมารยาททางสังคม เพื่อนำไปสู่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรมวิชาการ (2544, น.25, อ้างถึงในดุสิต วันวัย, 2562, น.63) ได้ระบุเกี่ยวกับขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา เน้นให้ผู้เรียนได้ตระหนักรู้ถึงการศึกษ เพื่อพัฒนาและวางแผนการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม

2. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการทำงานและอาชีพ เน้นให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ รอบรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบอาชีพที่สนใจ ตลอดจนการวางแผนและเตรียมตัวสู่โลกของอาชีพที่เหมาะสม

3. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านชีวิตและสังคม เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตที่ดี รู้จักเข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของผู้อื่น สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นิดดา ถาวร (2560, น.26) สรุปขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ไว้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวกำหนดขอบข่าย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยการจัดกิจกรรมต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และแนวทางการจัดกิจกรรมทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม

ธรรมสรณ์ รักษ์กิจการ (2565, น.11-12) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนตระหนักถึงการใฝ่รู้ใฝ่เรียน ศึกษาหาข้อมูลเพื่อวางแผนการพัฒนาตนเองด้านการศึกษาอย่างเต็มศักยภาพ

2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าถึงองค์ประกอบของอาชีพหลากหลายด้าน เพื่อสามารถวางแผนการเตรียมตัวสู่โลกอาชีพได้อย่างเหมาะสม

3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีเจตคติที่ดีในการดำรงชีวิต และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

มะลิสสา สุธารัตน์ (2561, น.28) สรุปไว้ว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม การดำเนินกิจกรรมแต่ละด้าน จะต้องวางแผนและดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับบริการ

กมลวรรณ สังค (2561, น.31) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพจะต้องจัดให้ครอบคลุมขอบข่าย 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการศึกษา เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน แสวงหาข้อมูลเพื่อวางแผนการศึกษาและประกอบการตัดสินใจเลือกศึกษาอย่างมีระบบ

2. ด้านอาชีพ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ข้อมูลด้านอาชีพต่างๆ เช่น คุณสมบัติของอาชีพ ความมั่นคง รายได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลอย่างหลากหลาย ประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพในอนาคต

3. ด้านส่วนตัวและสังคม เน้นให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น ตระหนักถึงแนวทางการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีทักษะชีวิตพื้นฐานที่เหมาะสม

สัญชัย ศิริสถิต (2561, น.43) สรุปไว้ว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนตระหนักรู้ทางด้านการเรียน เพื่อสามารถวางแผนด้านการศึกษาได้อย่างเหมาะสม

2. การจัดกิจกรรมด้านอาชีพ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่หลากหลาย แสวงหาข้อมูลอาชีพที่ตนเองถนัดและสนใจ

3. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตที่ดี สามารถปรับตัวอยู่กับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประณิตา ทองพันธ์ (2560, น.36) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวจะต้องครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา เน้นให้ผู้เรียนฝึกใฝ่ แสวงหาข้อมูลทางด้านการศึกษาต่อที่ตนเองถนัดและสนใจ ด้านอาชีพ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสำรวจความถนัดของตนเองเพื่อนำไปสู่การหาข้อมูลและวางแผนการประกอบอาชีพได้สอดคล้องกับความถนัดของตนเอง ด้านส่วนตัวและสังคม เน้นให้ผู้เรียนมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ดุสิต วันวัย (2562, น.64) การจัดกิจกรรมแนะแนวผู้ดำเนินกิจกรรมควรคำนึงถึง ขอบข่ายด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยเน้นให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาข้อมูลเพื่อ ประกอบการตัดสินใจผ่านบริการ 5 ด้านของงานแนะแนว ได้แก่ บริการรวบรวมข้อมูลรายบุคคล บริการสารสนเทศ บริการให้คำปรึกษา บริการจัดวางตัวบุคคล และบริการติดตามประเมินผล เพื่อให้ การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมขอบข่ายของงานแนะแนว

ลลันลลิต กันธิยะ (2560, น.57) การจัดกิจกรรมแนะแนวให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ที่กำหนดไว้ จะต้องครอบคลุมขอบข่ายของงานแนะแนว 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา เน้นให้ผู้เรียนเกิด ศักยภาพทางการเรียน ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อการวางแผนการศึกษาในอนาคต ด้านอาชีพ เน้นให้ผู้เรียนสำรวจความสนใจในอาชีพและหาข้อมูลอาชีพที่หลากหลาย และด้านส่วนตัวและสังคม เน้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะชีวิตที่ดี เจตคติที่ดีในการดำรงชีวิต และสามารถปรับตัวกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การกำหนดขอบข่ายของ กิจกรรมแนะแนว เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ มี องค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการศึกษา เน้นให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้และเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการ การศึกษา รักการเรียน สามารถแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาเพื่อนำมาวางแผนประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับการศึกษาต่อได้เต็มศักยภาพ
2. ด้านอาชีพ เน้นให้ผู้เรียนสำรวจความถนัด ความสนใจของตนเอง เพื่อเข้าถึงข้อมูล เกี่ยวกับองค์ประกอบของอาชีพได้หลากหลาย และวางแผนแนวทางการประกอบอาชีพในอนาคตให้ สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตนเอง
3. ด้านส่วนตัวและสังคม เน้นให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของผู้อื่น มี สุขภาพกายสุขภาพจิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีสัมพันธภาพ ที่ดี สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.6 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว

นารีรัตน์ จิตสวย (2561, น.37) ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว สรุปว่า การ จัดกิจกรรมแนะแนวควรคำนึงถึงบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียน ระหว่างผู้ ให้บริการและผู้รับบริการ เพื่อส่งเสริม พัฒนา แก้ไขปัญหาของผู้รับบริการด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และเหมาะสม

ลลันลลิต กันธิยะ (2560, น.58) กล่าวถึงแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรเน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบตัวตนด้วยเทคนิค และวิธีการต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและสามารถวัดผลประเมินผลได้จริง

สิริวิภา ปิงรัมย์ (2561, น.42) สรุปแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ไว้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว ควรคำนึงถึงบรรยากาศในชั้นเรียนเป็นสำคัญ ส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ส่งผลให้ผู้รับบริการมีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเองได้ตามความต้องการอย่างแท้จริง

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น.61) ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวผู้สอนจะต้องออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจตามวัยและศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้น และการดำเนินกิจกรรมด้วยสื่อที่หลากหลายจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการกล้าคิดกล้าตัดสินใจ วางแผนการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม และค้นพบตนเองอย่างแท้จริง

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2554, น.45, อ้างถึงในประณีตา ทองพันธ์, 2560, น.37) ได้เสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล
2. การวิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และบริบทของสถานศึกษา
3. การออกแบบการกิจกรรมให้ครอบคลุมขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมเหมาะสมกับช่วงชั้นเรียน
4. กำหนดวัตถุประสงค์และแนวทางการดำเนินกิจกรรม
5. ออกแบบแผนการดำเนินกิจกรรมตามแนวทางการดำเนินกิจกรรมของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสถานศึกษากำหนด
6. จัดทำแผนการดำเนินกิจกรรมรายชั่วโมง ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป
7. การดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม
8. วัดผลประเมินผล เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสรุปรายงาน

ประณีตา ทองพันธ์ (2560, น.37) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ควรออกแบบการจัดกิจกรรมโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจของผู้เรียนตามวัยและระดับการศึกษา ด้วยเทคนิควิธีการที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผลการดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ณัฐิกา ปิ่นแก้ว (2561, น.8-9) ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา ความสนใจความถนัดของผู้เรียน

2. วิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนรายบุคคลและวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา
3. กำหนดสัดส่วนของการดำเนินกิจกรรมตามขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว 3 ด้าน
ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม
4. กำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม
5. ออกแบบกิจกรรมแนะแนวและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ขั้นนำ ขั้น
ดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป
6. จัดทำแผนการดำเนินกิจกรรมรายชั่วโมงของแต่ละระดับชั้น
7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการดำเนินกิจกรรม และประเมินผลการจัดกิจกรรม
จากแนวคิดเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะ
ออกแบบแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ กำหนดองค์ประกอบของแผนการ
ดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจน และใช้สื่อการสอน เทคนิควิธีการที่หลากหลาย เพื่อสร้างบรรยากาศใน
ชั้นเรียนให้อบอุ่น ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ส่งผลให้ผู้เรียนมีความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม และ
บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3.7 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว

วรนุช มะธิปิไซ (2560, น.25) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว จะช่วยให้
ผู้เรียนเข้าใจตนเอง ค้นพบความสามารถ ความถนัด ศักยภาพของตนเอง สามารถประเมินจุดเด่นจุด
ด้อยเพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยแบ่งประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวเป็นข้อๆ
ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของผู้อื่น
2. ช่วยให้ผู้เรียนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อน ครู และบุคคลรอบข้าง
3. ช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารที่ครบถ้วนและสมบูรณ์
4. ช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น
5. ช่วยให้ผู้เรียนที่เจตคติที่ดีในการดำเนินชีวิต
6. ช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์อย่างทั่วถึง
7. ช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน
8. ช่วยให้ครูได้แสวงหาเทคนิคต่างๆในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน
9. ช่วยให้ครูได้ทราบความถนัด ความสนใจของนักเรียน
10. ช่วยให้ครูจัดบริการแนะแนวสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย
11. ช่วยเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อนักเรียน เพื่อนและครู
12. ช่วยให้นักเรียนให้ความสนใจแก่ชุมชนมากขึ้น

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น.68) ศึกษาประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถแสวงหาข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นพลเมืองที่ดีต่อประเทศชาติต่อไป

รัชพงศ์ พิลาคุณ (2560, น.30) สรุปไว้ว่า ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้ผู้เรียนค้นพบตนเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ รู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตนเองในสิ่งที่กำลังสนใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และช่วยให้ครูผู้สอนได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ และสรรหาเทคนิควิธีการต่างๆ มาสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนอย่างหลากหลายและน่าสนใจ

ลลันลลิต กันธิยะ (2560, น.60) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลจากครูแนะแนวหลากหลายรูปแบบและการบริการแนะแนว
2. ช่วยให้ผู้เรียนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อน ครูและสังคม
3. ช่วยให้ผู้เรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยให้ผู้เรียนค้นพบตนเองได้อย่างแท้จริง
5. ช่วยให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีในการดำรงชีวิต
6. ช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์
7. ช่วยให้นักเรียนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
8. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสพบปะกับนักเรียนอย่างทั่วถึง
9. ช่วยให้ครูแนะแนวแสวงหาข้อมูลที่ครบถ้วนให้แก่นักเรียน
10. ช่วยให้ครูแนะแนวทราบถึงความถนัด ความสนใจและความสามารถของ

นักเรียนแต่ละคน

11. ช่วยให้ครูเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย
12. ช่วยให้บริการแนะแนวบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
13. ช่วยให้การเขียนแผนการจัดกิจกรรมมีระบบและรูปแบบที่ชัดเจน
14. ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในชั้นเรียน
15. ช่วยให้ครูทราบถึงสภาพปัญหาต่างๆ
16. ช่วยให้ผู้เรียนได้รับความสนใจจากนักเรียน
17. ช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดี

ศิรินพร เดชศรี (2560, น.38) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม ช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ประสบการณ์ สามารถส่งเสริม พัฒนา แก้ไข ป้องกันปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รุ่งทิวา โพธิ์ไต้ (2552, น.12-13, อ้างถึงในกมลวรรณ สังค, 2561, น.32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนมีผลประโยชน์ต่อนักเรียน ครูแนะแนว เพื่อน ผู้ปกครอง ชุมชนและประเทศชาติ หากจัดกิจกรรมแนะแนวที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะและเจตคติที่ดี ก็จะส่งผลถึงการดำเนินชีวิตมีความสุขและมีคุณภาพได้

ประณิตา ทองพันธ์ (2560, น.41) สรุปลงว่ากิจกรรมแนะแนวมีประโยชน์ต่อผู้เรียน ครูผู้สอน เพื่อนในชั้นเรียน และผู้ปกครอง โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในแต่ละคาบเรียน การจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมขอบข่ายและสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจของนักเรียน ส่งผลให้ผู้เรียนลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เสริมสร้างทักษะที่ดีและเกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นใจผู้อื่น รักรักสิ่งแวดล้อม ค้นพบความถนัด ความสนใจ ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างแท้จริง อีกทั้งยังช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชั้นเรียน ผู้เรียนสามารถวางแผน ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทักษะชีวิตที่ดี และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

ปรรรณภาค ใจสุภาพ (2558) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต มีวัตถุประสงค์ (1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 กิจกรรม และ (3) กิจกรรมแนะแนวปกติ ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ภายหลังการทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01.

ธนากร จักรหา (2560) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 สาขางานซ่อมบำรุงเครื่องจักรกล วิทยาลัยการอาชีพหนองแค จังหวัดสระบุรี พบว่า (1) ความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 สาขางานซ่อมบำรุงเครื่องจักรกล วิทยาลัย

การอาชีพหนองแค หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 สาขางานซ่อมบำรุงเครื่องจักรกล วิทยาลัยการอาชีพหนองแค ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิลาสินี จอมหาร (2560) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดโครงท หมายด์เซต เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโพธิ์ไทรงาม วิทยาคม จังหวัดพิจิตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังกการใช้ชุด กิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวหลังการ ทดลองกับระยะติดตามผลมีการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน.

จันทร์ทิมา ขุนบำรุง (2558) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการ ตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห่อพระ จังหวัดเชียงใหม่ โดยผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศในระยะหลังการ ทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการ ตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์การตระหนักรู้ใน ตนเองต่อเรื่องเพศ 3 องค์ประกอบ โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์

นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ (2562) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึก สติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย โดยสร้างเครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดการตระหนักรู้ต่อ ตนเอง มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการ ตระหนักรู้ต่อตนเอง และ (3) กิจกรรมแนะแนวตามปกติ โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลั การทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมี นัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังกการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูง กว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุ ปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ (2)

เปรียบเทียบการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ (3) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพและในระยะติดตามผล โดยผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

กัญจน์ภัส เกตุโรจน์ (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในวุฒิภาวะด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกุ๊กแก้ววิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในวุฒิภาวะด้านอาชีพ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกุ๊กแก้ววิทยาลัย ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในวุฒิภาวะด้านอาชีพเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในวุฒิภาวะด้านอาชีพหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนรวมทั้งสิ้น 393 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 64 คน ได้มาจากการทดสอบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 13 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุดและใกล้เคียงกัน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน โดยค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 ห้องเรียน ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์
สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 ห้องเรียน

ชั้น	จำนวนนักเรียน (คน)	\bar{X}	S.D.
ม.3/1	16	3.05	0.22
ม.3/2	34	2.88	0.19
ม.3/3	33	3.04	0.12
ม.3/4	33	2.76	0.14
ม.3/5	33	2.87	0.13
ม.3/6	38	2.92	0.15
ม.3/7	22	2.85	0.15
ม.3/8	35	2.86	0.15
ม.3/9	30	2.81	0.22
ม.3/10	27	2.83	0.15
ม.3/11	32	2.88	0.13
ม.3/12	29	2.84	0.12
ม.3/13	31	2.77	0.15

จากตารางที่ 3.1 พบว่า ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับต่ำและใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน ได้แก่ ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/4 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/13 โดยมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.76 (S.D. = 0.14) และ 2.77 (S.D. = 0.15) ตามลำดับ จึงคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ตัวแปร ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

1.3.1 ตัวแปรต้น ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

1.3.2 ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ในตนเอง

2. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

2.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ

2.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง โดยมีข้อคำถาม จำนวน 36 ข้อ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง จำนวน 12 ข้อ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง จำนวน 12 ข้อ และด้านความมั่นใจในตนเอง จำนวน 12 ข้อ

2.1.3 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ อาจารย์ ดร.จूरรัตน์ นิลจันทิก ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรากฏว่า ได้ข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้สร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 36 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยข้อคำถามทั้ง 36 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านการรู้อารมณ์ตนเอง จำนวน 12 ข้อ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง จำนวน 12 ข้อ และด้านความมั่นใจในตนเอง จำนวน 12 ข้อ และปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.1.4 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 33 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและหาความเที่ยงของเครื่องมือ จากนั้นนำผลการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีค่าอำนาจจำแนก แบ่งตามด้าน ดังนี้ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .23 - .58

ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .28 - .59 และด้านความมั่นใจในตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .22 - .74

2.1.5 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ มาวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .90

2.1.6 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ข้อความ	ระดับความพฤติกรรม		
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	ไม่จริง
ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง				
0	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร			
00	ฉันรับรู้สาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์ เปลี่ยนแปลง			
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง				
0	ฉันสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยตัวเอง ได้			
00	ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนา ตนเองอยู่เสมอ			
ด้านความมั่นใจในตนเอง				
0	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ใช้ ความสามารถของตัวเองให้เกิด ประโยชน์			
00	ฉันไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและพร้อมที่ จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น			

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อคำถามที่สร้างมี 2 ลักษณะ คือ ทางบวกและทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

จริงมาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	1	คะแนน

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนแบบวัด (มณีรัตน์ อินทองคำ, 2564, น. 44) ดังนี้
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.00 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับดีมาก
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับดี
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับพอใช้
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับที่ต้องปรับปรุง

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 มีขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2.2.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยกำหนดชื่อกิจกรรม นิยามปฏิบัติการ แนวคิด เทคนิควัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ อาจารย์ ดร.จूरรัตน์ นิลจันทิก ตรวจสอบรายละเอียด แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมระหว่างชื่อกิจกรรม นิยามศัพท์เฉพาะ แนวคิด เทคนิค วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม โดยผลวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีค่าเฉลี่ยรวม 4.94

2.2.4 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.2.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ

3 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ โดยยึดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

3. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบ
แผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ดัง
แสดงในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 แบบแผนการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T1E	X1	T2E
RC	T1C	-	T2C

R	แทน	การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
X1	แทน	การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
T1E	แทน	การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T1C	แทน	การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
T2E	แทน	การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
T2C	แทน	การสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปเสนอ
ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้

ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 กิจกรรม และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

4.2 ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์ สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 64 คน ได้มาจากการทดสอบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 13 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุดและใกล้เคียงกัน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

4.3 ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กับกลุ่มทดลองจำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

ครั้งที่	กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
1	นี่แหละ..ตัวฉัน	ปฐมนิเทศ
2	วงล้อแห่งอารมณ์	การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง
3	สถานีอารมณ์	การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง
4	กลไกปกป้องตนเอง	ความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิต
5	ตอนนี้ฉัน...	ความตายและความไม่มีตัวตน
6	หน้าต่างของชีวิต	การแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
7	พร 3 ประการ	อิสรภาพและความรับผิดชอบ
8	ตัวประหลาด	การค้นหาความหมาย
9	หลุมดำในใจ	อิสรภาพและความรับผิดชอบ
10	เติมปีกให้เต็ม	การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง
11	ถนนของชีวิต	การค้นหาความหมาย
12	แต่ตัวฉัน	ปัจฉิมนิเทศ

4.4 ชั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไป ประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย จากนั้นนำ คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองและหลังทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

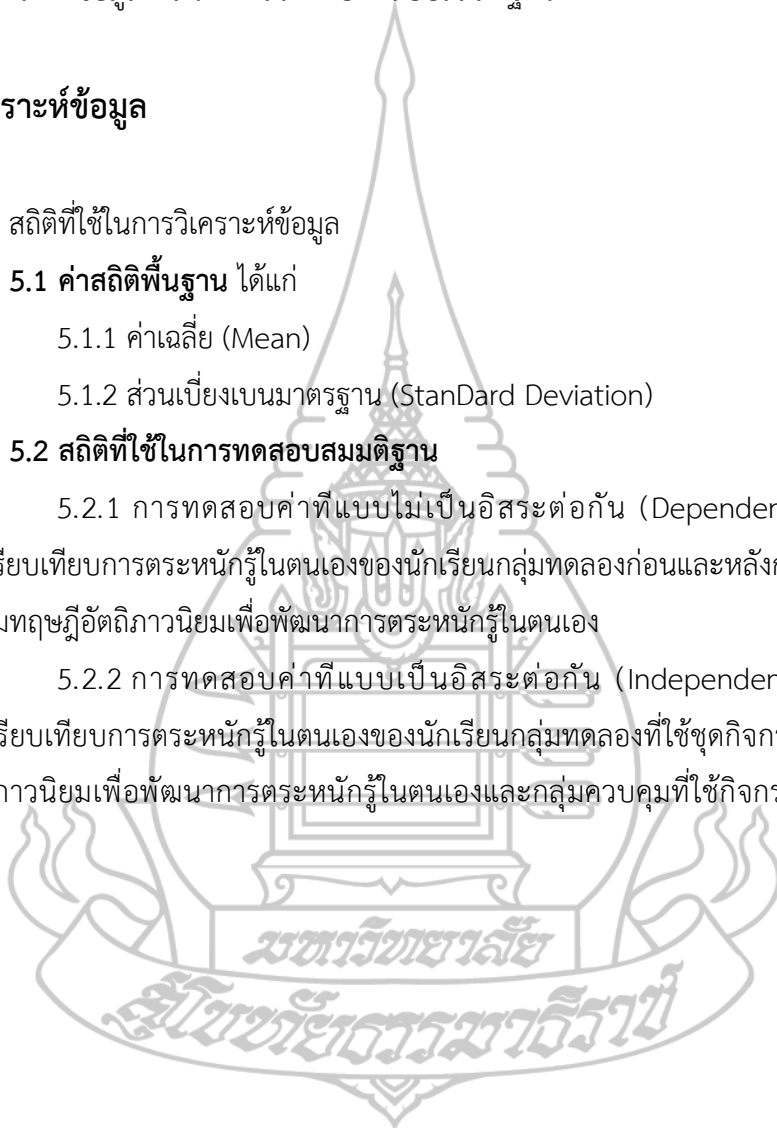
5.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

5.2.1 การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) ในการ วิเคราะห์เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม แขนงตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

5.2.2 การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) ในการ วิเคราะห์เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแขนง ตาม ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแขนงแบบ ปกติ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีผลการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

2.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

(n = 33)				
กลุ่มตัวอย่าง	M	S.D.	t	Sig
ก่อนการทดลอง	2.76	0.23	8.25***	.000
หลังการทดลอง	3.02	0.27		

**P < .01

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.76 (S.D. = 0.23) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 3.02 (S.D. = 0.27) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

3.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	33	2.76	0.23	.086	.932
กลุ่มควบคุม	31	2.77	0.29		

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.76 (S.D. = 0.23) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.77 (S.D. = 0.29) แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน

3.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติ ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	33	3.02	0.27	2.62***	.001
กลุ่มควบคุม	31	2.84	0.28		

**P < .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 3.02 (S.D. = 0.27) ซึ่งสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.84 (S.D. = 0.28) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำเสนอการสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2.2 ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้การแนะแนวแบบปกติ

1.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนรวมทั้งสิ้น 393 คน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 64

คน ได้มาจากการทดสอบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 13 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุดและใกล้เคียงกัน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีดังนี้

- 1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
- 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ตนเอง

- 3) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1.4.1 ขั้นก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 กิจกรรม และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

2) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 ห้องเรียน ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และคัดเลือกห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำ และใกล้เคียงกันมากที่สุดจำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.4.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม

1.4.3 ขั้นหลังการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1.5.1 สถิติพื้นฐาน

- 1) ค่าเฉลี่ย (Mean)
- 2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน

- 1) การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)
- 2) การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)

1.6 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังนี้

1.6.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.6.2 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่

แท้จริงของตนเอง และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 7 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ต่อตนเอง, การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเอง, ความวิตกกังวลเชิงภาวนิยม, ความตาย และการไม่ดำรงอยู่, การแสวงหาความหมาย, การแสวงหาความจริงแท้, และความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดกระบวนการตระหนักรู้ในตนเอง โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ประเมินตนเองตามความเป็นจริง และเกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินจุดเด่น - จุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาตนเองและแก้ไขปรับปรุงต่อไปได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ คอร์เร่ (Corey) ดังเสรี ใหม่จันทร์ (2553, น.25) ที่ได้ศึกษาการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการประยุกต์ใช้แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางของ อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น.61) ได้แก่ การจัดกิจกรรมแนะแนวผู้สอนจะต้องออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจตามวัยและศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้น และการดำเนินกิจกรรมด้วยสื่อที่หลากหลายจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการกล้าคิดกล้าตัดสินใจ วางแผนการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม และค้นพบตนเองอย่างแท้จริง และประยุกต์ตามแนวปรัชญาการศึกษาอัตถิภาวนิยมกับการศึกษาของอภิญา สุขช่วย (2561, น.26) กล่าวว่า ผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ค้นพบความหมายของชีวิต ค้นพบตัวตน โดยให้อิสระแก่ผู้เรียนในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง การใช้ปรัชญาการศึกษาอัตถิภาวนิยมในด้านการศึกษา จึงเน้นให้บุคคลได้ค้นหาตัวตน ค้นหาความหมายของชีวิตอย่างแท้จริงโดยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างอิสระ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นได้อย่างเสรี

จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนสามารถรับรู้ตนเองในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก รู้จุดเด่นจุดด้อย ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นและแสดงตัวตนได้อย่างมั่นใจ และจากการจัดกิจกรรม วงล้อแห่งอารมณ์, สถานีอารมณ์, กลไกปกป้องตนเอง, ตอนนี้ฉัน..., หน้าต่างของชีวิต, พร 3 ประการ, ตัวประหลาด, หลุมดำในใจ, เต็มปีกให้เต็ม, และถนนของชีวิต โดยใช้เทคนิคการอภิปรายร่วมกัน กรณีตัวอย่าง และเกม นอกจากนี้นักเรียนสามารถสำรวจ วิเคราะห์ และพิจารณาตนเอง ยังสามารถบอกความหมายและประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจในตนเองอย่างชัดเจนและสามารถแสดงพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, น.53-54) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ใน

ตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุทิวาตจวนอุปลัมภ์” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ภายหลังการทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นกิจกรรมที่พัฒนาให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับตนเองและเกิดความมั่นใจในตนเอง ตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ตามความเป็นจริงตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 6 แนวคิดสำคัญ และใช้เทคนิคพูดคุยนำทางในประเด็นของความต้องการของตนเองภายใต้การตระหนักรู้ในตนเองและผลที่ตามมาจากสิ่งที่เลือกไปแล้ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตัดสินใจ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนแนวทางการปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ส่วนกิจกรรมแนะแนวแบบปกติเป็นกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยครอบคลุมขอบข่ายด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนและสังคม ซึ่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะได้รับการจัดการเรียนการสอนทุกคนในรายวิชาแนะแนว

โดยกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่จัดขึ้น มีองค์ประกอบแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง โดยเน้นกระบวนการจัดกิจกรรมแบบ Active Learning เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม รู้จักและเข้าใจในตนเอง สามารถรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนการตระหนักรู้อารมณ์พื้นฐานของตนเองที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ดังเช่นกิจกรรมของมณีรัตน์ อินทองคำ (2564) ที่ได้ศึกษาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุทิวาตจวนอุปลัมภ์” ในครั้งที่ 3 อารมณ์ของฉันทน์ โดยมีแนวคิดกิจกรรมว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก เป็นการหยั่งรู้ในอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร อยู่ในสภาวะอารมณ์แบบใด และสาเหตุใดจึงเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์แบบนั้น และใช้สำนวนสุภาษิตที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทาง

อารมณ์ทั้งที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม และใช้ PowerPoint เรื่อง อารมณ์ อธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ความสำคัญของอารมณ์ เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักอารมณ์พื้นฐานของตนเอง ซึ่งเป็น องค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงต้องตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ และฝึก ควบคุมอารมณ์เพื่อการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับเบญจวรรณ บุญยะ ประพันธ์ (2563) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมฝึกรวมสำหรับนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีทั้งหมด 24 ชั่วโมง มีกิจกรรมฝึกรวมทั้งหมด 8 ครั้ง และมีกิจกรรมทั้งสิ้น 22 กิจกรรม นักศึกษาระดับปริญญาตรีมีระดับการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.45$, $SD = 0.32$)

สรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเองได้อย่างชัดเจน ทำให้นักเรียน รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้แนวทางการพัฒนาตนเองและปรับตัวตามสถานการณ์ ต่างๆ เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมแต่ ละกิจกรรมจะมีความต่อเนื่องกันโดยเริ่มจากกิจกรรมนี้แหละ..ตัวฉันจนถึงกิจกรรมแต่ตัวฉัน เพื่อ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมที่จำทำความรู้สึก เข้าใจตนเอง ให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ตามลำดับ จึงเต็มใจและให้ความร่วมมือในการรวมกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนา ให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน (2551, น.2) ว่ากิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหา วางแผนตนเองด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม อย่างเหมาะสม และให้ผู้เรียนมีแนวทางในการพัฒนาตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข และยังสอดคล้องกับลลันลลิต กันธิยะ (2560, น.55) ได้กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็น กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบตนเอง ค้นหาศักยภาพ ความถนัด ความสนใจของตนเอง สามารถ พัฒนาตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยกำหนดวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนิน กิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำการทดลอง พบว่านักเรียนสามารถวิเคราะห์ ประเมิน ตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความถนัด ความสนใจ โดยสามารถรับรู้จุดเด่นจุดด้อยของ ตนเองและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข เกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านการรู้ อารมณ์ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจในตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นักเรียนสำรวจและค้นหาตนเองจากการร่วมกิจกรรมต่างๆได้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์การตระหนักรู้ในตนเอง และสรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้อย่าง ชัดเจนมากยิ่งขึ้น หากอนาคตนักเรียนกำลังเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเริ่มถดถอยต่อการ ตระหนักรู้ในตนเอง ไม่สามารถประเมินตนเองในด้านต่างๆ นักเรียนสามารถใช้แนวทางกิจกรรมแนะ

แนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อหาแนวทางการในการปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของภัทรารักษ์ พวงเพชร (2561) ที่ศึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

ครูแนะแนวที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้ ควรศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมโดยละเอียด เพื่อเป็นไปตามวัตถุประสงค์และบรรลุผลสำเร็จได้

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นลักษณะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เท่านั้น จึงควรทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น เพื่อเป็นการขยายผลการวิจัยไปสู่กลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เพื่อศึกษาว่าผลจะเป็นอย่างไร

3.2.2 ควรมีการศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีทางจิตวิทยาแนวคิดอื่นๆ และพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในด้านใดด้านหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง เพราะทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นทักษะที่สำคัญต่อนักเรียน และจะช่วยทำให้นักเรียนสามารถรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

3.2.3 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล ในการทดลองครั้งต่อไป ควรศึกษาในระยะติดตามผลหลังการทดลอง เพื่อศึกษาความคงทนของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยศรี

นครินทรวิโรฒราชภัฏ

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2546). เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือการสอนทักษะชีวิตระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพฯ:
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551. ชุมชนสมทรวงศ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. กระทรวงสาธารณสุข.
- กัญจน์ภัส เกตุโรจน์. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในภาวะด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต [การศึกษา ค้นคว้าอิสระ ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จันทร์ทิมา ชุนบำรุง. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหออพระ จังหวัดเชียงใหม่ [การศึกษา ค้นคว้าอิสระ ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธนากร จักรหา. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 สาขางานซ่อมบำรุงเครื่องจักรกลวิทยาลัยการอาชีพหนองแค จังหวัดสระบุรี [การศึกษา ค้นคว้าอิสระ ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธีรศักดิ์ จิระตราชู. (2561). ผลการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิปลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพดล โสภณวรกิจ. (2561). ผลของโปรแกรมการฝึกการตระหนักรู้ในตนเองต่อระดับการรับรู้สติ 5 ด้านและความเครียดของผู้ป่วยมีความผิดปกติของการใช้สารกลุ่มแอมเฟตามีนที่เข้ารับการรักษาในสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์. (2562). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย [การศึกษา ค้นคว้าอิสระ ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เบญจวรรณ บุณยะประพันธ์. (2563). การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

- ปนัดดา ยะติน. (2560). ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปรรรณภัก ใจสุภาพ. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต [การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปริญญาามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประภาวรินทร์ รัชชประภาพรกุล. (2563). โปรแกรมกิจกรรมโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการศึกษาแบบเชิงชุมชนที่มีต่อความตระหนักรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 ของนักเรียนประถมศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปณิตตา จันทอร่าม. (2557). กระบวนการสร้างสรรค์วรรณกรรมภาพถ่ายแนวอัตถิภาวนิยมจากนวนิยายของอัลแบร์ กามูส์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชกุล แก้วกำพลนุชิต. (2565). ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พูลทรัพย์ อารีกิจ. (2561). การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด : การวิจัยแบบผสมวิธี [ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรพร เดชทวีฤทธิ์. (2561). การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผลานเอ็นเนียบแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน [ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภัทรภรณ์ พวงเพชร. (2561). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มณีนรัตน์ อินทองคำ. (2564). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สิสุกหวาดจวนอุปถัมภ์” [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รัตนภัทร วงษ์ยรรยง. (2561). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวรอตเซอร์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสตรีผู้สนใจจะเป็นนักบวชหญิงคาทอลิก [วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- วนิดา สุจริต. (2543). *การวิเคราะห์แนวทางการจัดการศึกษาตามปรัชญาอัตถิภาวนิยม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิลาสินี จอมหาร. (2560). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดโกรว์ท มายด์เซต เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโพธิ์ไทรงามวิทยาคม จังหวัดพิจิตร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สิระ สมนาม. (2560). *เขียนเพื่อเรียนรู้ปฏิกษบทความภาษาและวรรณกรรมเพื่อการศึกษา*. สาขาวิชาภาษาไทย ภาควิชาหลักสูตรการสอนและการเรียนรู้. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรชัย ฐิพันธ์. (2565). *การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมสำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายกรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์*.
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2554). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมต่อสภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสรี ใหม่จันทร์. (2553). *การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม* [ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิญา สุขช่วย. (2561). *แนวทางการหล่อหลอมความเชื่อเชิงปรัชญาการศึกษาของนิสิตนักศึกษาศาสตราจารย์ประถมนศึกษา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีปัญหาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อานนท์ กองสุวรรณ. (2564). *โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญหาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Covey. (1997). Cited in reece and Brandt. n.p.
- Corey, Gerald. (2013). *Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. (2nd ed). Monterey CA Brooks/cole Publishing.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.

Mayer. J.D. and Salovey. P. (1997). “What is emotional intelligence? P. Salovey & D. Sluyter (Eds.) Emotional development and emotional intelligence: Education implication” New York: Basic Books: 3 – 31.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุลนางสาววารุณี เมืองช้าง

ตำแหน่ง ครู คศ. 2

สถานที่ทำงาน โรงเรียนครูประชาสรรค์ จังหวัดชัยนาท

วุฒิการศึกษา ค.บ. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์หรือความชำนาญ

หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง

ครูแนะแนว โรงเรียนครูประชาสรรค์

2. ชื่อ - นามสกุลนางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์

ตำแหน่ง ครู คศ. 1

สถานที่ทำงาน โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า กรุงเทพมหานคร

วุฒิการศึกษา กศ.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์หรือความชำนาญ

ครูแนะแนว โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า

3. ชื่อ - นามสกุลนางสาวภัครนันท์ โปธา

ตำแหน่ง ครู คศ. 1

สถานที่ทำงาน โรงเรียนสารวิทยา กรุงเทพมหานคร

วุฒิการศึกษา ค.บ. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ศ.ม. (บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประสบการณ์หรือความชำนาญ

หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนสารวิทยา

ครูแนะแนว โรงเรียนสารวิทยา

ครูแนะแนว โรงเรียนประชาภิบาล



ที่ อว.0602.16 (บ) / 636

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

26 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาววารุณี เมืองช้าง

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวธัญลักษณ์ แสนชัย นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 099-384-4289



ที่ อว.0602.16 (บ) / 635

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

26 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวภัครนันท์ โปธา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอัญลักษณ์ แสนชัย นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 099-384-4289

ที่ อว.0602.16 (ว) / 635



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

26 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวธัญลักษณ์ แสนชัย นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วิฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 099-384-4289



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรี

นครินทรวิโรฒราชภัฏ

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

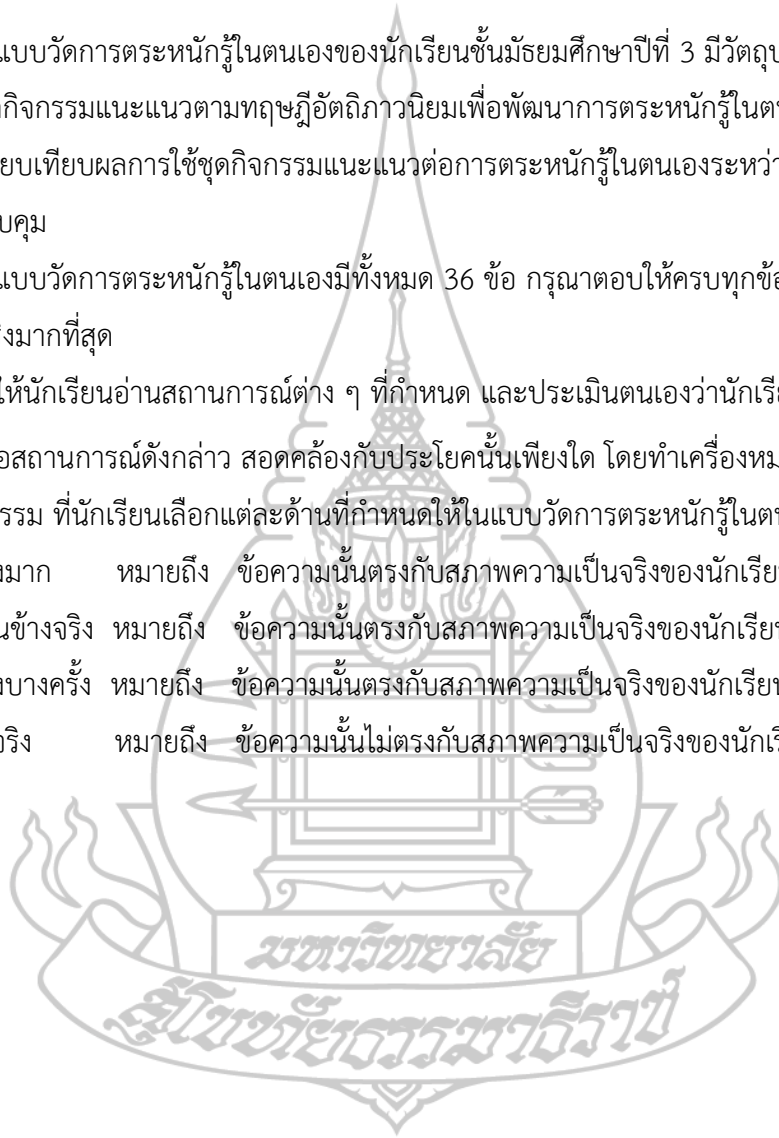
คำชี้แจง

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน และเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองมีทั้งหมด 36 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อและตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

3. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนด และประเมินตนเองว่านักเรียนคิด รู้สึกหรือแสดงออกต่อสถานการณ์ดังกล่าว สอดคล้องกับประโยชน์เพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรม ที่นักเรียนเลือกแต่ละด้านที่กำหนดไว้ในแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเล็กน้อย
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเลย



ข้อ	ข้อความ	ระดับความพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
1.	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร				
2.	ฉันรับรู้สาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
3.	ฉันรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนรอบข้าง				
4.	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะยิ้มแย้มแจ่มใส				
5.	เมื่อผิดหวังฉันสามารถจัดการกับความรู้สึกของตัวเองได้ดี				
6.	ฉันคิดอย่างรอบคอบก่อนแสดงความคิดเห็นเสมอ				
7.	ฉันมักจะปกปิดอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง				
8.	ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เคร่งเครียด				
9.	เมื่อมีเรื่องเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายตัวเองได้เสมอ				
10.	เวลาโมโห ฉันมักจะควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้				
11.	ฉันแสดงพฤติกรรมต่อผู้อื่นได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง				
12.	เวลาฉันตื่นเต้น ฉันสามารถควบคุมตัวเองให้แสดงออกได้ดี				
13.	ฉันสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยตัวเองได้				
14.	ฉันยินดีรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น เพื่อนำมาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
15.	ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ				
16.	ฉันจะยอมรับความจริง ถ้าฉันทำในสิ่งที่ ผิดพลาดโดยไม่ได้ตั้งใจ				
17.	ฉันไม่แน่ใจว่าตัวเองมีความถนัดด้านไหน				
18.	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนที่ แตกต่างจากสิ่งที่ฉันคิด				
19.	ฉันมีบุคคลต้นแบบเพื่อเป็นแนวทางในการ ดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน				
20.	ฉันนำประสบการณ์ที่เคยผิดพลาดมา พัฒนาตนเอง				
21.	ฉันชอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และรับฟัง ความคิดเห็นจากกลุ่มเพื่อน				
22.	ฉันปฏิเสธทุกคำแนะนำจากคนอื่น เพราะ ฉันทำดีที่สุดแล้ว				
23.	ฉันแก้ไขและพัฒนาจุดบกพร่องของตนเอง อยู่เสมอ				
24.	ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษได้เมื่อทำผิด				
25.	ฉันรู้จักการวางแผนที่ดีและมั่นใจว่าจะต้อง ประสบผลสำเร็จ				
26.	ฉันไม่เคยภูมิใจอะไรในตัวเองเลย				
27.	ฉันอาสารับตำแหน่งหัวหน้ากลุ่มหรือ หัวหน้างานอย่างมั่นใจ				
28.	ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง				
29.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ใช้ความสามารถของ ตัวเองให้เกิดประโยชน์				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
30.	ฉันไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น				
31.	ฉันภูมิใจทุกครั้งที่ได้นำเสนอผลงาน				
32.	ฉันสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้อย่างเหมาะสม				
33.	ฉันไม่กล้าตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง				
34.	ฉันมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เมื่อเพื่อนชื่นชมผลงานของฉัน				
35.	ฉันกำหนดและวางแผนเป้าหมายชีวิตอย่างชัดเจนและมั่นใจว่าตนเองจะทำสำเร็จตามแผนที่วางไว้				
36.	เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ฉันสามารถแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าได้ดี				



รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

ครั้ง	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์
1	นี้แหละ..ตัวฉัน	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ระยะเวลาและรายละเอียดในการร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างความไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 3. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสำรวจตัวเองเบื้องต้นด้าน อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม
2	วงล้อแห่ง อารมณ์	ด้านการรู้ อารมณ์ ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ได้สำรวจตนเอง ด้านอารมณ์ความรู้สึก 2. เพื่อประเมินตนเองระหว่างอารมณ์ความรู้สึกและเหตุผล 3. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
3	สถานีอารมณ์	ด้านการรู้ อารมณ์ ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงการแสดงออกในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป 3. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ
4	กลไกปกป้อง ตนเอง	ด้านการรู้ อารมณ์ ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลและออกมาจากความคุ้นเคยเดิม 2. นักเรียนพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่เกิดความวิตกกังวล และวิธีการรับมือกับความวิตกกังวลนั้นได้ 3. นักเรียนปรับตัวและเผชิญกับความวิตกกังวลอย่างเหมาะสม

ครึ่ง	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์
5	ตอนนี้ฉัน...	ด้านการประเมิน ตนเองตามความเป็น จริง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ของตนเอง และที่มาของความรู้สึกนั้นๆ 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับและเข้าใจถึง จุดเด่นจุดด้อยที่ควรพัฒนาและปรับปรุงแก้ไข 3. นักเรียนสามารถวางแผนแนวทางการพัฒนาจุดเด่นและ แนวทางการปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตนเองให้ดีขึ้น
6	หน้าตาของ ชีวิต	ด้านการประเมิน ตนเองตามความเป็น จริง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความคิด ความรู้สึก และยอมรับจุด บอดหรือข้อบกพร่องของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนประเมินความรู้สึกนึกคิดภายในใจของ ตนเองและกล้าที่จะปรับปรุงแก้ไข 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการยอมรับตนเองและยอมรับฟังผู้อื่น 4. ให้นักเรียนกล้าเผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวล ในจุดบอดของตนเองได้
7	พร 3 ประการ	ด้านการประเมิน ตนเองตามความเป็น จริง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการ 2. นักเรียนสามารถประเมินความต้องการหรือสิ่งที่ตนเอง ปรารถนาได้ 3. นักเรียนสามารถเผชิญกับการตัดสินใจของตนเองได้อย่าง เหมาะสม
8	ตัวประหลาด	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้กล้าคิดเห็น กล้าแสดงออกอย่างมี เป้าหมาย 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการตระหนักคิดและวางแผนอย่างมี เหตุผลรอบคอบ 3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการกล้าตัดสินใจต่อการ กระทำของตนเองและเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจ ตนเอง

ครั้ง	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์
9	หลุมดำในใจ	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และนำจุดที่บกพร่องมาพัฒนาตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นและสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการได้อย่างเหมาะสม 4. เพื่อให้นักเรียนสำรวจประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิตเพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
10	เติมปีกให้เต็ม	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความฝันของตนเองและมีสร้างเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจน 2. เพื่อสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเองและตัดสินใจอย่างแน่วแน่
11	ถนนของชีวิต	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวางแผนชีวิตและกำหนดเป้าหมายอย่างมีแบบแผน 2. ตั้งเป้าหมายและเชื่อมั่นในตนเอง 3. ตระหนักถึงเป้าหมายและความต้องการในชีวิตของตนเอง 4. เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้การวางแผนเป้าหมายในชีวิตของตนเอง 5. เกิดความมั่นใจในตนเอง รู้จักการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตระหนักถึงความต้องการของตนเองในปัจจุบัน และเรียนรู้การแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึก ความต้องการ และเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม
12	แต่ตัวฉัน	ปัจเจกนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง บอกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองผ่านการขอโทษ ชื่นชมและขอบคุณตัวเอง 2. นักเรียนบอกประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนนำแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมไปพัฒนาการตระหนักรู้ของตนเองได้ดีขึ้น

ชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม นี้แหละ..ตัวฉัน

นิยามปฏิบัติการ ปฐมนิเทศ

แนวคิด การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคย เปิดเผยตนเอง และเกิดความรู้สึกไว้วางใจต่อกัน จึงจำเป็นต้องสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่นักเรียนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และการสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และเพื่อให้การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเป็นไปตามวัตถุประสงค์

เทคนิค

1. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questions) จากลักษณะที่นักเรียนบอกตัวตน
2. เทคนิคการตีความ (Interpretations) จากแต่ละลักษณะของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความ

ความหมายของสมาชิกแต่ละคน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ระยะเวลาและรายละเอียดในการร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างความไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
3. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสำรวจตัวเองเบื้องต้นด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายชุดกิจกรรม และร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเรียนการสอน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยขอความร่วมมือนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน นี้แหละ..ตัวฉัน โดยให้นักเรียนเขียนความเป็นตัวเอง 3 ข้อ เช่น อารมณ์นิสัย ความรู้สึก พฤติกรรม ความสนใจ ฯลฯ เช่น ฉันใจร้อน ชอบเรียนคณิตศาสตร์ มาโรงเรียนสาย เป็นต้น ตามใบงานที่กำหนดให้ ใช้เวลา 30 นาที เมื่อเสร็จแล้วพับลงในกล่องสุ่ม

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วมใบงานของเพื่อนชั้นมาอ่านทีละใบ แล้วช่วยกันทายว่าเจ้าของใบงานนั้นคือใคร จนกว่าจะครบทุกคน

ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของ กิจกรรม “นี่แหละ..ตัวฉัน”

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “นี่แหละ..ตัวฉัน”
2. กล่องส่วม













การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การทำงาน การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน “นี่แหละ..ตัวฉัน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เป็นตัวเอง 3 ข้อ อะไรก็ได้ เพื่อบ่งบอกความเป็นตัวเองให้เพื่อนทราบ โดยไม่ต้องเขียนชื่อ-นามสกุล (ตัดแบ่ง 1 ช่องต่อ 1 คน)

<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 
<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 
<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 
<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 	<p>“นี่แหละ..ตัวฉัน”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> 

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม วงล้อแห่งอารมณ์

นิยามปฏิบัติการ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง

แนวคิด แนวคิดของ Robert Plutchik : เพื่อให้บุคคลได้สำรวจตัวเอง มีความตระหนักรู้ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองในเชิงลึกระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ โดยมีความเข้าใจที่มาของอารมณ์เชิง บวก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น ก่อให้เกิดความสามารถ ในการตระหนักรู้ในตนเองและทำให้บุคคลตระหนักถึงอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองภายใต้ ข้อจำกัดทางสิ่งแวดล้อมและสังคม เกิดการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม รวมถึงการตระหนักถึงการมีทางเลือกที่หลากหลาย แรงจูงใจ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคคล และ ตระหนักถึงการมีเป้าหมายส่วนบุคคล

เทคนิค

1. เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคูนำทางในประเด็นของการ รู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในตนเอง เข้าใจใน เอกลักษณะเฉพาะบุคคล และการตระหนักรู้ในตนเอง

2. เทคนิคการเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างตั้งใจในขณะที่เพื่อนแชร์ความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นที่ ผ่านหลักการวงล้อแห่งอารมณ์และยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึก
2. เพื่อประเมินตนเองระหว่างอารมณ์ความรู้สึกและเหตุผล
3. เพื่อให้นักเรียนบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมวงล้อแห่งอารมณ์ โดยการเปิดเพลง “ยิ้ม (Pretend)” ให้นักเรียน ฟังอย่างตั้งใจและวิเคราะห์เนื้อเพลง
2. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2-3 คน แล้วบอกว่าบุคคลในเพลงกำลังรู้สึกอย่างไร

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของนักเรียนใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ว่ามีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรบ้าง
4. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 3-5 คน ออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วยกตัวอย่างสถานการณ์บางอย่างในชีวิต ที่ไม่สามารถอธิบายได้ว่าคืออะไร ยกตัวอย่าง เช่น เคยเกิดอารมณ์กลัวก็ไม่ใช่ เสียใจก็ไม่เชิง และพอรู้ตัวอีกทีความขมุกขมัวในใจก็มีขนาดใหญ่ขึ้นจนเกิดความรู้สึกอึดอัด ไร้ทางออก หรือเคยเกิดความรู้สึกเฟล แต่ไม่สามารถอธิบายได้ว่ามีอาการแบบไหน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษา วงล้อแห่งอารมณ์ ของ ศ.ดร.โรเบิร์ต พัลทซิก (Robert Plutchik) โดยเริ่มจากการมองที่ขอบด้านนอก เพื่อค้นหาอารมณ์ที่มีความเข้มข้นต่ำซึ่งใกล้เคียงกับเราที่สุด เช่น มีความมั่นใจ ท้อแท้ท้อถอย จากนั้นก็ค่อยๆ ถ้ามความรู้สึกและมุ่งไปที่จุดศูนย์กลางเรื่อย เมื่อเคลื่อนไปยังจุดศูนย์กลางแล้ว สีจะเข้มข้นและอารมณ์ที่อ่อนลงจะกลายเป็นอารมณ์พื้นฐาน
6. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียน 25-30 นาที ในการศึกษา วงล้อแห่งอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองที่เคยเกิดขึ้น
7. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน แร่ความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นที่ผ่านหลักการวงล้อแห่งอารมณ์และยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของตนเอง

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของ กิจกรรม “วงล้อแห่งอารมณ์”

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

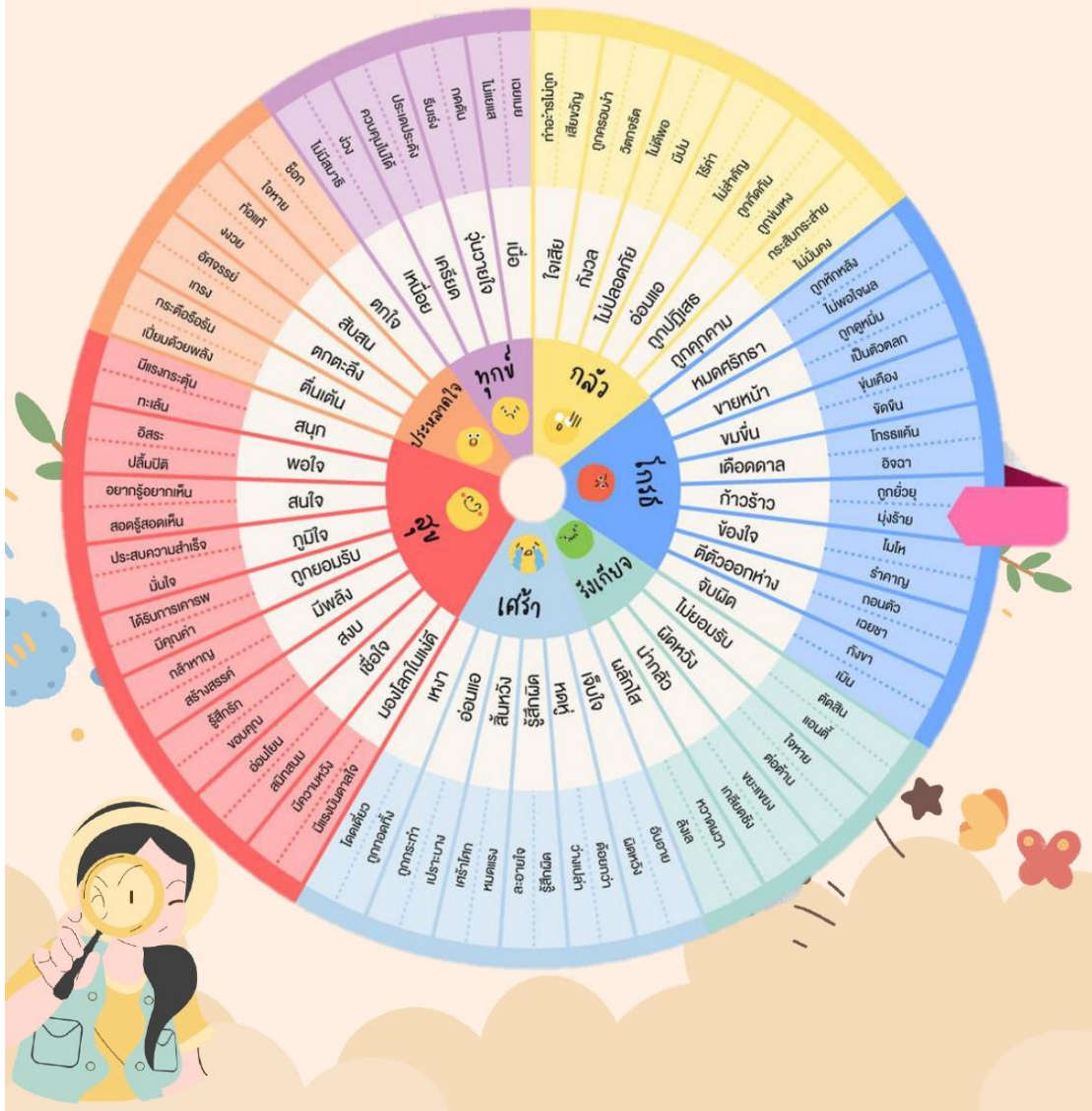
1. โปสเตอร์ วงล้อแห่งอารมณ์
2. เพลง “ยืม (Pretend)”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม

รู้สึกในใจ..แต่อธิบายไม่ได้
วิเคราะห์ตัวเองด้วย

วงล้อแห่งอารมณ์



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม สถานีอารมณ์

นิยามปฏิบัติการ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง

แนวคิด การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นแนวคิดตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ได้รู้จักทำความเข้าใจกับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนั้นอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ การตระหนักถึงอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองที่หลากหลายจากแรงจูงใจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคคล และพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างสูงสุด

เทคนิค

1. เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในตนเอง เข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการแสดงออกในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ต่อเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยใช้เวลา 5-10 นาที ให้นักเรียนเล่นเกมสลุกลบอลอารมณ์ก่อนเข้าสู่กิจกรรม โดยเปิดเพลงและให้นักเรียนส่งสลุกลบอลอารมณ์ไปเรื่อยๆ เมื่อเสียงเพลงหยุด ให้นักเรียนที่กำลังถือบอลเปิดดูว่าได้อารมณ์ไหน แล้วบอกว่าอารมณ์นั้นๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่ เกิดขึ้นในสถานการณ์อะไร แล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนให้นักเรียนทำใบงาน “สถานีอารมณ์” ใช้เวลา 30-35 นาที

6. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน ออกมานำเสนอใบงาน “สถานีอารมณ์” เพื่อแชร์แนวความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และประสบการณ์การแสดงออกตามสถานการณ์ของตนเอง และเพื่อนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อการแสดงออกตามสถานการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “สถานีอารมณ์”

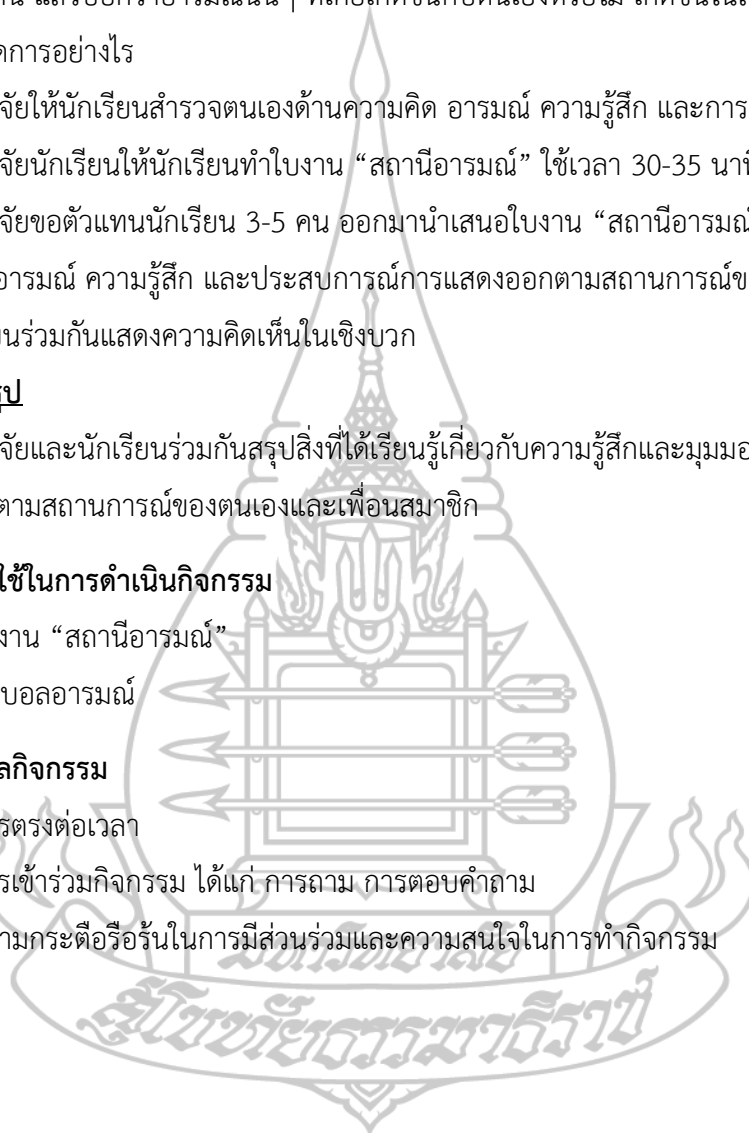
2. สลุกลบอลอารมณ์

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา

2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม

3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน “สถานีอารมณ์”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองและเขียนแนวทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำต่อสถานการณ์ที่กำหนดให้

	ความคิด	อารมณ์	ความรู้สึก	การกระทำ
ถูกเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่				
ได้รับคำชมจากคุณครู				
แฟนชอบอกเล็ก				
พ่อแม่ให้รางวัล				
เป็นที่รักของเพื่อน				
ทำในสิ่งที่ตั้งใจไม่สำเร็จ				

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม กลไกปกป้องตนเอง

นิยามปฏิบัติการ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง

แนวคิด ความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิต (existential anxiety) ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความตาย อิสระภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย ซึ่งเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต การตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำ จึงช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตบนความจริงแท้มากยิ่งขึ้น ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงคาดหวังให้บุคคลลดความวิตกกังวล และกล้าเผชิญหน้าและสามารถจัดการกับความวิตกกังวลนั้นได้อย่างเหมาะสม และออกมาจากการดำรงชีวิตบนความคุ้นเคยเดิม ๆ

เทคนิค

1. เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคายนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในตนเอง ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต การเผชิญหน้ากับความจริงและการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ

2. เทคนิคการลดความคิดหมกมุ่น (Dereflection) ให้นักเรียนหันเหความสนใจจากการหมกมุ่นในความวิตกกังวลของสถานการณ์ต่างๆ ไปสู่การกระทำเพื่อเป้าหมายอื่นหรือปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลและออกมาจากความคุ้นเคยเดิม
2. นักเรียนพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่เกิดความวิตกกังวล และวิธีการรับมือกับความวิตกกังวลนั้นได้
3. นักเรียนค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคายนำทางในประเด็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

2. ผู้วิจัยให้นักเรียน 2-3 คน ยกตัวอย่างวิธีการจัดการความวิตกกังวลของตนเองในสถานการณ์เดิม

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษากลไกการป้องกันตนเองในใบงาน 5-10 นาที
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจและตรวจสอบตนเองถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต โดยพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่ใช้กลไกการป้องกันตนเองและสถานการณ์เดิมหากไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน “กลไกปกป้องตนเอง” เพื่อพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่ใช้กลไกการป้องกันตนเองและพิจารณาถึงสถานการณ์เดิมใช้เป็นประจำโดยไม่ตระหนักรู้ตนเอง
6. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน ออกมานำเสนอแนวทางกลไกการป้องกันตนเองกับสถานการณ์เดิมแต่ใช้กลไกการป้องกันตนเอง

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลไกปกป้องตนเอง เพื่อให้นักเรียนพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่ใช้กลไกการป้องกันตนเองและแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “กลไกปกป้องตนเอง”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม



โอบความรู้อันไกลไกลการป้องกันตนเอง

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรานั้น ย่อมไม่อาจหลีกเลี่ยงปัญหาหรือความขัดแย้งได้ และเพื่อที่จะช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบและความเครียดที่เกิดขึ้น หลายคนก็ได้ใช้วิธีจัดการกับปัญหาที่เรียกว่า “กลไกการป้องกันตนเอง”

Sigmund Freud ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาวิเคราะห์ ได้กล่าวถึงกลไกการป้องกันตนเองว่าเป็นวิธีที่จะช่วยบรรเทาปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่จะไม่ได้ช่วยให้เราแก้ปัญหาที่สาเหตุ เปรียบเสมือนการใส่ยาแก้ปวดที่อาจจะทำให้เราหายปวดหลังได้ชั่วคราว แต่ยาที่ใช้นั้นก็ไม่ได้ไปรักษาที่สาเหตุของการปวดหลัง

ดังนั้นแม้ว่าการใช้กลไกการป้องกันตนเองจะมีประโยชน์อยู่บ้าง และเป็นพฤติกรรมปกติที่ผู้คนมักใช้กันอยู่ทั่วไปเราก็ไม่ควรจะใช้มากเกินไป เพราะจะทำให้เราเป็นคนที่ต้องป้องกันตนเองอยู่ตลอดเวลา และเริ่มหลุดออกจากโลกแห่งความเป็นจริงไป เพราะเราไม่ได้มองและแก้ปัญหาที่สาเหตุแต่กลับมีพฤติกรรมที่ทำให้เราหลีกเลี่ยงปัญหาเพื่อให้เกิดความสบายใจเพียงชั่วคราวเท่านั้น

“กลไกการป้องกันตนเอง” ที่ว่านี่คืออะไร และเราได้ใช้มันบ่อยแค่ไหน มาทำความรู้จักกับกลไกการป้องกันตนเองว่ามีอะไรบ้าง และแต่ละวิธีนั้นช่วยบรรเทาปัญหาได้อย่างไร

1. การอ้างเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือ Rationalization

เป็นวิธีที่เราจะใช้บ่อยที่สุดเพื่อพยายามให้เหตุผลหรืออธิบายความล้มเหลวบกพร่องของตนเอง ยกตัวอย่างเช่นผู้ที่ไม่สามารถผ่านการทดสอบคัดเลือกเพื่อทำงานในบริษัทแห่งหนึ่ง อาจให้เหตุผลลบลบใจตนเองว่าบริษัทนั้นให้เงินเดือนน้อยและงานที่ให้ทำก็น่าเบื่อ หรือเด็กที่ทำงานแต่ก็ จะอธิบายกับแม่ว่าเขาจะไม่ทำงานแต่กลับเลยถ้าแม่ไม่เก็บไว้สูงอย่างนี้ จะเห็นได้ว่ากลไกการป้องกันตนเองวิธีนี้ก็คือวิธีที่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่า “การแก้ตัว” นั่นเอง เราคงจะไม่ปฏิเสธว่าเคยใช้วิธีนี้มาบ้างแล้ว และมันก็ช่วยทำให้เรารอดจากการถูกตำหนิไปได้ แต่ Freud ได้เตือนว่าอย่าใช้มากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้อื่นมองว่าเราเป็นนักแก้ตัวตัวจริง ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่ไม่ดีนัก

2. การฉายสะท้อน หรือ Projection

เป็นการนำเอาความยุ่งยากหรือความล้มเหลวของตนไปไว้กับผู้อื่น เปรียบเสมือนการสะท้อนลักษณะอันไม่พึงประสงค์ของตนไปให้ผู้อื่น เช่น นักเรียนที่โก่งการสอบโดยนำโพยข้อสอบเข้าไปในห้องและถูกจับได้ก็จะบอกกับครูว่านักเรียนคนอื่นในห้องก็โกงเหมือนกันหรือไม่ก็จะกล่าวโทษครูว่าไม่มีมาตรการป้องกันการทุจริตในการสอบที่ได้ผล เป็นต้น จะเห็นได้ว่าผู้ที่ใช้กลไกการป้องกันตนเองแบบนี้จะเบี่ยงเบนประเด็นความผิดหรือข้อบกพร่องของตนโดยการชี้ให้เห็นว่าคนอื่นก็มีความผิดแบบเดียวกัน เพื่อช่วยให้ตนเองรู้สึกผิดน้อยลงและมีความรู้สึกที่ดีขึ้น

3. การย้ายที่ หรือ Displacement

ซึ่งเป็นการถ่ายโอนความรู้สึกโกรธเคืองก้าวร้าวที่มีต่อผู้คนหรือสิ่งของไปยังบุคคลหรือสิ่งของที่มีอันตรายน้อยกว่า ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่ถูกแม่ตีเพราะรังแกน้อง อาจจะมีความรู้สึกโกรธแม่แต่ไม่สามารถตอบโต้แม่ได้ด้วยการตีกลับเด็กก็จะระบายความโกรธและความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นด้วยการเตะลูกบอลหรือขว้างปาหนังสือ ในการโต้เถียงกัน ฝ่ายที่ต้องยอมจำนนก็มักจะแสดงความไม่พอใจด้วยการกระแทกข้าวของ หรือปิดประตูเสียงดังซึ่งก็จะช่วยผ่อนคลายความรู้สึกเดือดดาลที่เกิดขึ้นได้ในระดับหนึ่ง คนที่ได้แสดงความไม่พอใจจะรู้สึกดีขึ้น เพราะไม่ต้องเก็บกดอารมณ์ทางลบไว้ แต่ก็อาจทำให้เกิดความไม่พอใจกับคู่อริหรือผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ได้ ดังเช่นกรณีของเด็กที่ถูกทำโทษแล้ว ขว้างปาสิ่งของก็อาจจะถูกคุณแม่ตีซ้ำอีก ดังนั้นเด็กอาจจะแอบระบายความก้าวร้าวโดยไม่ให้ผู้ใหญ่เห็นด้วยการรังแกเพื่อนหรือสัตว์ที่อ่อนแอกว่า ถ้าผู้ใหญ่เป็นคนช่างสังเกตก็จะสามารถเข้าใจถึงสาเหตุของความก้าวร้าวนั้น และสามารถช่วยแก้ความก้าวร้าวของเด็กได้

4. การปฏิเสธความจริง หรือ Denial of reality

เป็นวิธีการที่หลายคนได้ใช้เมื่อความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่สร้างความเจ็บปวดอับอายให้แก่ตนเอง เช่น เด็กเล็ก ๆ บางคนจะปฏิเสธความจริงที่ว่าพ่อหรือแม่ที่รักของเขาได้จากโลกนี้ไปแล้ว หรือเด็กโตบางคนจะไม่ยอมรับว่าตนมีผลการเรียนที่ไม่ดี แม้จะสอบตกถึง 4 วิชาก็ตาม การปฏิเสธความจริงเป็นเหมือนหมอนกันความสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อให้เรามีเวลาในการปรับตัวเพื่อยอมรับความจริงในที่สุด แต่คนที่ใช้กลไกการป้องกันตนเองด้วยการปฏิเสธความจริงอย่างพร่ำเพรื่อ ก็จะกลายเป็นที่คนที่หลอกตนเองและไม่สามารถแก้ไขปัญหอย่างถูกต้องได้

5. การชดเชย หรือ Compensation

เป็นวิธีการที่เราใช้เพื่อทดแทนในส่วนที่ขาดตกบกพร่องของตนเอง เช่น คนที่เล่นกีฬาไม่เก่งก็อาจจะชดเชยด้วยการทำกิจกรรมด้านศิลปะหรือการแสดง หรือคนที่หน้าตาไม่สวยก็อาจจะชดเชยด้วยการแต่งตัวอย่างพิถีพิถัน มีพ่อแม่หลายคนได้ใช้กลไกการป้องกันตนเองวิธีนี้เพื่อตอบสนองความใฝ่ฝันหรือความทะเยอทะยานในวัยเด็กของตนเอง เช่น แม่ที่มีชีวิตขาดสนในวัยเด็กก็จะชดเชยความขาดแคลนของตนด้วยการซื้อข้าวของต่าง ๆ ให้กับลูกมากจนเกินจำเป็น หรือพ่อที่ขาดโอกาสในการศึกษาในระดับสูงก็จะพยายามส่งเสริมให้ลูกได้เรียนจนถึงระดับสูงสุด จะเห็นได้ว่าแม้การชดเชยจะมีประโยชน์อยู่บ้างที่สามารถตอบสนองความต้องการของพ่อแม่ได้ แต่สิ่งที่พ่อแม่ต้องการนั้นอาจจะไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงของลูกเสมอไป การที่พ่อแม่เข้าไปบงการชีวิตของลูกมากเกินไป แม้ว่าจะมีความตั้งใจที่ดีเพียงใด ก็อาจจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีแก่ลูกได้

6. การถดถอยกลับไปสู่วัยที่เล็กกว่า หรือ Regression

วิธีนี้จะพบได้บ่อยมากในกรณีที่เด็กมีน้องใหม่ คุณพ่อคุณแม่จะพบพฤติกรรมที่ถดถอยกลับไปสู่วัยที่เล็กกว่าในลูกที่เป็นพี่ เช่นเด็กที่เลิกใส่ผ้าอ้อมแล้วจะกลับไปสวาระรดกางเกงอีก เคยตีมนม

จากถ้วยได้แล้วก็ชอกกลับมาดูคนมาจากขวดอีก หรือเคยเดินได้แล้วแต่กลับไปคลานอีกเป็นต้น พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เด็กทำไปเพราะรู้สึกอึดอัดและต้องการเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ ส่วนในคนที่โตแล้วแต่ชอบแสดงพฤติกรรมแบบเด็กโดยการแสดงว่าเป็นคนที่ช่วยตนเองไม่ได้ ตัดสินใจเองไม่ได้ ไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ได้ ต้องมีคนคอยปกป้องดูแลอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นการใช้กลไกการป้องกันตนเองแบบหนึ่งเพื่อลดความรู้สึกขาดความมั่นคงในชีวิตของตนเองลง

7. การแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้าม หรือ *Reaction Formation*

วิธีนี้จะถูกใช้เพื่อป้องกันไม่ให้ความปรารถนาที่ไม่เป็นที่ยอมรับได้ถูกแสดงออกโดยการแสดงปฏิกิริยาที่ตรงกันข้าม เช่น เด็กวัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนต้องพึ่งพาพ่อแม่จะแสดงปฏิกิริยาก้าวร้าว โต้เถียงหรือขัดแย้งกับพ่อแม่โดยเฉพาะเวลาที่มีเพื่อนอยู่ด้วย หรือชายหนุ่มที่แอบรักหญิงสาวแต่ไม่มั่นใจว่าจะได้รับความรักตอบก็จะแสดงที่ท่าที่ตรงกันข้ามกับความรักด้วยการว่ากล่าวตีเถียงหรือพูดยั่วให้อีกฝ่ายหนึ่งโกรธ เพื่อกลบเกลื่อนหรือปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

8. การหลีกเลี่ยงและการถอนตัว หรือ *Escape and withdrawal*

เป็นกลไกการป้องกันตนเองที่เกี่ยวข้องกัน เพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่คุกคามหรือไม่เป็นที่พึงปรารถนาได้ชั่วคราว ยกตัวอย่างเช่น การที่ลูกน้องผลัดวันประกันพรุ่งที่จะไปรายงานกับเจ้านายถึงความผิดพลาดที่เกิดจากการทำงานของตน หรือการที่ลูกเขยขอเลื่อนวันนัดไปกินข้าวกับแม่ยายออกไปโดยไม่มีกำหนด เป็นต้น

9. การทดเทิด หรือ *Sublimation*

เป็นกลไกการป้องกันตนเองซึ่งเบี่ยงเบนแรงจูงใจที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมไปสู่การมีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น ผู้ที่มีความก้าวร้าวสูงก็จะหาทางออกโดยการมีอาชีพเป็นนักมวยซึ่งอนุญาตให้แสดงความก้าวร้าวต่อคู่ต่อสู้ได้โดยไม่ผิดกฎหมาย หรือผู้ที่มีแรงจูงใจทางเพศสูงก็จะแสดงออกโดยการแต่งบทประพันธ์ ดนตรี หรือการสร้างสรรค์งานศิลปะ เป็นต้น จะเห็นได้ว่ากลไกการป้องกันตนเองวิธีนี้จะมีประโยชน์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการเลือกวิธีแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งการแนะนำจากบุคคลใกล้ชิดที่มีความเข้าใจจะสามารถทำให้ดึงพลังที่มีอยู่ออกมาใช้ในทางที่สร้างสรรค์ได้

10. การไถ่โทษ หรือ *Undoing*

เป็นวิธีที่เราใช้เมื่อเรารู้สึกว่าได้ทำผิดต่อใครบางคน และหาทางทำดีเพื่อไถ่โทษ เช่น เมื่อเราผิดนัดกับเพื่อนก็รีบขอโทษด้วยการส่งช่อดอกไม้ไปให้ หรือสามีที่ออกไปรับประทานอาหารกลางวันกับหญิงอื่นสองต่อสองรู้สึกว่าได้ทำผิดต่อภรรยา ก็จะเอาอกเอาใจภรรยาเป็นพิเศษ เพื่อให้ความรู้สึกผิดของตนลดลง เป็นต้น

กลไกการป้องกันตนเองที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อบรรเทาความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นจากปัญหาเท่านั้น แต่ไม่สามารถช่วยแก้ปัญหานั้นได้ ดังนั้นจึงไม่ควรใช้อย่างพร่ำเพรื่อ

จาก บทสารคดีทางวิทยุรายการจิตวิทยาเพื่อคุณ – วิทยุจุฬาฯ FM 101.5 MHz
โดย รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ใบงาน “กลไกป้องกันตนเอง”

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดิมที่เคยเกิดขึ้น แล้วเขียนวิธีการจัดการความวิตกกังวลรูปแบบเดิมและนำเสนอกลไกป้องกันตนเองตามการตระหนักรู้ด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม

สถานการณ์ที่ 1 :

.....

วิธีการจัดการความวิตกกังวลรูปแบบเดิม :

กลไกการป้องกันตนเองแบบใหม่ :

สถานการณ์ที่ 2 :

.....

วิธีการจัดการความวิตกกังวลรูปแบบเดิม :

กลไกการป้องกันตนเองแบบใหม่ :

สถานการณ์ที่ 3 :

.....

วิธีการจัดการความวิตกกังวลรูปแบบเดิม :

กลไกการป้องกันตนเองแบบใหม่ :

สถานการณ์ที่ 4 :

.....

วิธีการจัดการความวิตกกังวลรูปแบบเดิม :

กลไกการป้องกันตนเองแบบใหม่ :

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม ตอนนี้ฉัน..

นิยามปฏิบัติการ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง

แนวคิด ความตายและความไม่มีตัวตน (Awareness of Death) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความสำคัญต่อการค้นพบความหมายและเป้าหมายของชีวิตของบุคคล การเปลี่ยนแปลงตนเองเนื่องจากจุดสิ้นสุดหรือพบจุดบกพร่อง จะกระตุ้นให้บุคคลให้เห็นความสำคัญกับสิ่งที่มีค่าที่สุด จึงทำให้เกิดความแปลกแยกและช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

เทคนิค

1. เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคายนำทางในประเด็นของการสำรวจตนเองในจุดเด่นจุดด้อย โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในตนเองด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง และที่มาของความรู้สึกนั้นๆ
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับและเข้าใจถึงจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. วางแผนแนวทางการพัฒนาจุดเด่นและแนวทางการปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตนเองให้ดีขึ้น

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคายนำทางในประเด็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำที่แสดงออก
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายจุดเด่น จุดด้อยให้นักเรียนเข้าใจ
3. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน บอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองคนละ 1 ข้อเพื่อเตรียมนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำของตนเอง แล้วจำแนกเป็นจุดเด่น จุดด้อย
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน “ตอนนี้ฉัน...” โดยให้นักเรียนบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง 3-5 ข้อ พร้อมบอกแนวทางการพัฒนาจุดเด่นและแนวทางการปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตนเองให้ดีขึ้น
5. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอแนวทางการพัฒนาจุดเด่นและแนวทางการปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตนเองให้ดีขึ้น

ขั้นสรุป

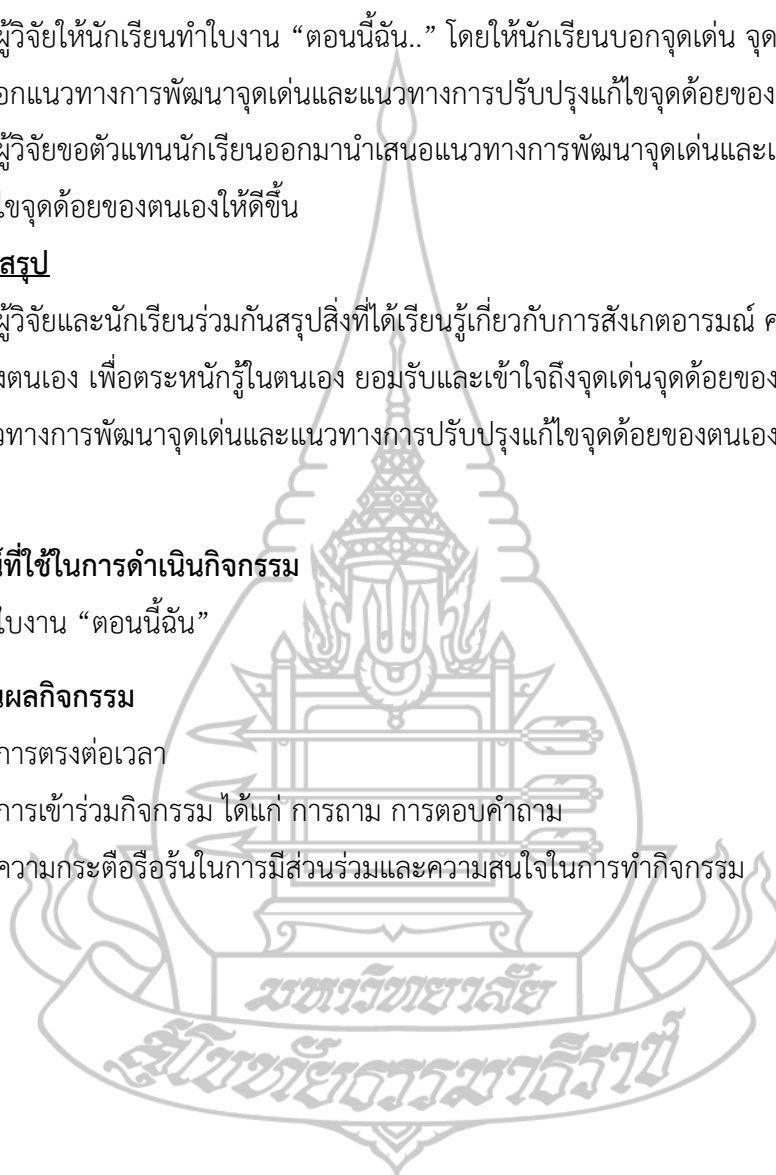
8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง เพื่อตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับและเข้าใจถึงจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และวางแผนแนวทางการพัฒนาจุดเด่นและแนวทางการปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเหมาะสม

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “ตอนนี้ฉัน”

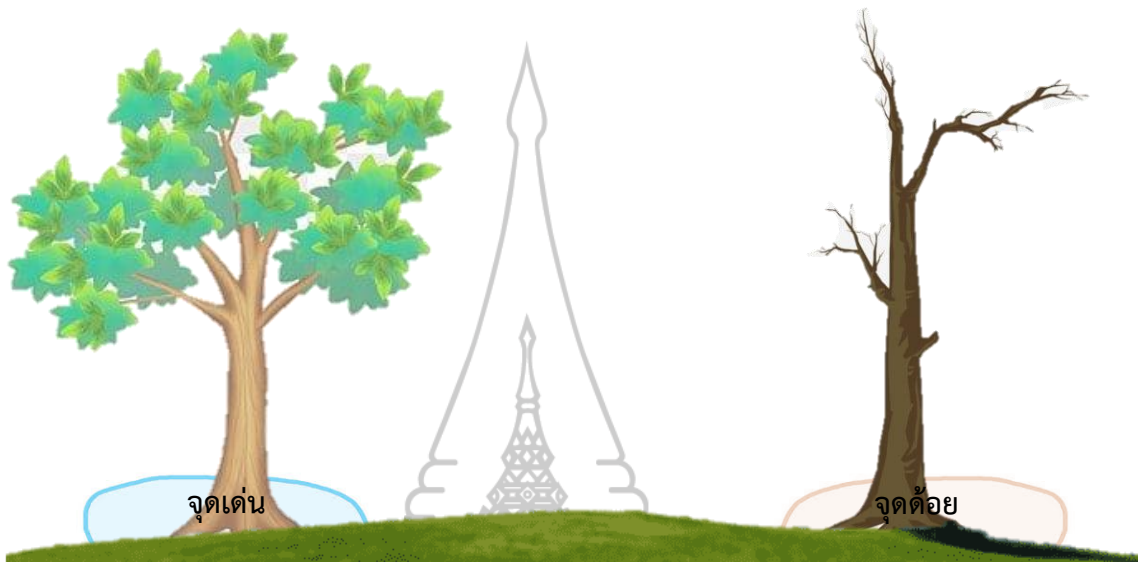
การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน “ตอนนี้ฉัน..”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง แล้วบอกจุดเด่นจุดด้อย และแนวทางการพัฒนาจุดเด่นและแนวทางการปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตนเองให้ดีขึ้น



1. [Redacted]

1. [Redacted]

2. [Redacted]

2. [Redacted]

3. [Redacted]

3. [Redacted]

4. ฉันจะทำให้ดีขึ้นโดย

.....

.....

.....

.....

ฉันจะปรับปรุงให้ดีขึ้นโดย

4.

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม หน้าต่างของชีวิต

นิยามปฏิบัติการ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง

แนวคิด โจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และ แฮร์รี อิงแกรม (Harry Ingham) มีแนวคิดเกี่ยวกับตัวตนของมนุษย์ว่า ไม่มีใครรู้จักตนเองได้อย่างถ่องแท้ และมนุษย์ต้องมีสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดเวลา จุดนี้เองเป็นทั้งเหตุผลและความหวังที่ทำให้คนเรารู้จักปรับพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นจากการรับรู้ตนเองและรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น โดยสอดคล้องกับแนวคิดการแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Striving for Identity and Relationship to Other) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ว่ามนุษย์จะมีความกังวลเกี่ยวกับการรักษาเอกลักษณ์และความเป็นศูนย์กลาง แต่พวกเขาก็อยากมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยการแสวงหาตัวตนเพื่อสร้างเอกลักษณ์ กล้าที่จะดำรงชีวิตจากภายใน ความคิดและความรู้สึกภายในตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบส่วนบุคคล ผ่านการตอบสนองของบุคคลอื่น มองเห็นตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่นและเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร นำสู่ความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในการดำรงชีวิตประจำวัน

เทคนิค

1. เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคูนำทางในประเด็นของการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจความคิด ความรู้สึก และยอมรับจุดบอดหรือข้อบกพร่องของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินความรู้สึกนึกคิดภายในใจของตนเองและกล้าที่จะปรับปรุงแก้ไข
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการยอมรับตนเองและยอมรับฟังผู้อื่น
4. ให้นักเรียนกล้าเผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวลในจุดบอดของตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคูนำทางในประเด็นของการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

2. ผู้วิจัยชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเองและการยอมรับจากผู้อื่น
3. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรม เจตคติ ความรู้สึก ความปรารถนา การตั้งใจ แนวความคิดและอธิบายถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลด้วยการเข้าถึงพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนกิจกรรม

3. นักเรียนร่วมกันศึกษาทฤษฎีหน้าต่างโจฮารีกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านใ้ความรู้ “Johari window”
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน “หน้าต่างของชีวิต” โดยมีข้อกำหนดดังนี้
 - บริเวณเปิดเผย (The Open Self) เป็นตนที่ตัวเองรู้และคนอื่นรู้ *นักเรียนเขียนเอง*
 - บริเวณจุดบอด (The Blind Self) เป็นตนที่ตัวเองไม่รู้แต่คนอื่นรู้ *เพื่อนเขียน*
 - บริเวณซ่อนเร้น (The Hidden Self) เป็นตนที่ตัวเองรู้แต่คนอื่นไม่รู้ *นักเรียนเขียนเอง*
 - บริเวณอวิชชา (The unknown Self) เป็นส่วนที่ตนเองและคนอื่นไม่รู้

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม เรื่อง หน้าต่างของชีวิต

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “หน้าต่างของชีวิต”
2. ใบความรู้ “Johari window”

การประเมินผลกิจกรรม

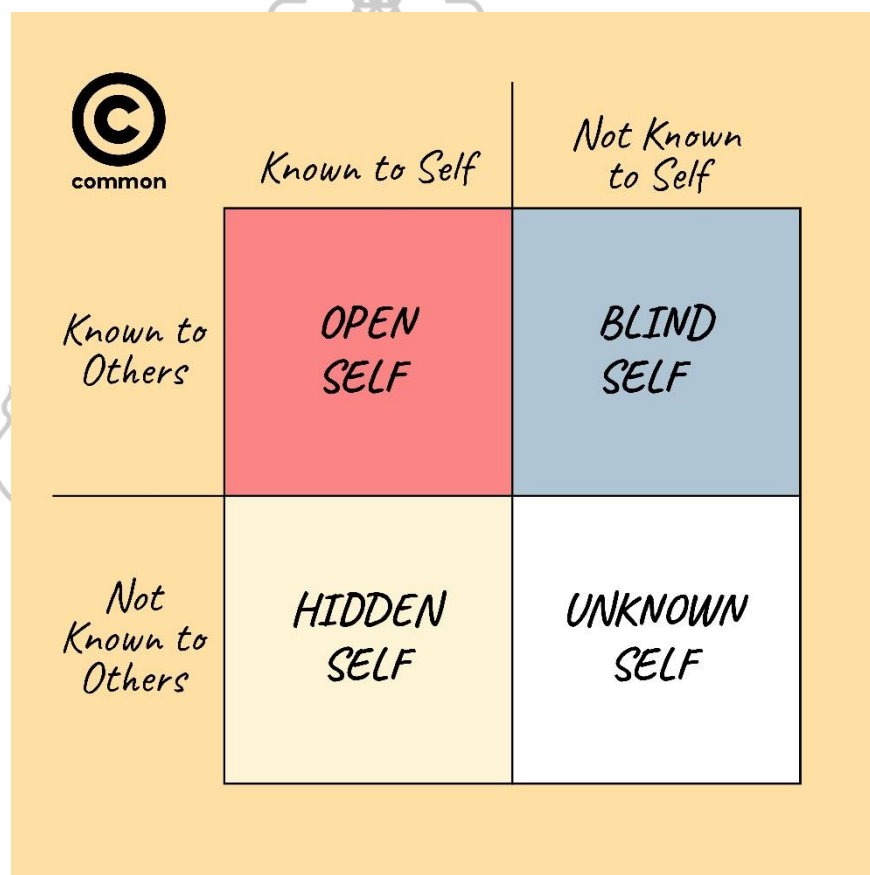
1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม

‘Johari window’

เข้าใจเรา เข้าถึงเขา มองเห็นตัวตนของกันและกัน ผ่านหน้าต่าง 4 ช่องของโจฮารี

หลายครั้งที่เรามองเห็นตัวเองผ่านสายตาของคนอื่นได้ชัดเจนยิ่งกว่ายื่นมองดูตัวเองหน้ากระจกเงาด้วยซ้ำ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ย้อนกลับไปในปี 1955 โจเซฟ ลูฟท์ (Joseph Luft) และ แฮร์รี อิงแกรม (Harry Ingham) สองนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้นำเสนอแนวคิดเพื่อทำความเข้าใจตัวตนของมนุษย์ พวกเขาสรุปเนื้อหาทฤษฎีทั้งหมดออกมาเป็นแผนภาพคล้ายหน้าต่างเรียกว่า The Johari Window หรือหน้าต่างของโจฮารี โดยแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ช่อง ภายในพื้นที่เหล่านั้นคือที่อยู่ของตัวตนต่างแง่มุม ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะเลือกเปิดเผยหรือซุกซ่อน จะแสดงออกหรือต้องการปิดบัง ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นวิถีปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล



ต่อให้ตัวตนของมนุษย์จะยากแท้หยั่งถึงสักขนาดไหน แต่ก็พอจะทำความเข้าใจได้ด้วยหน้าต่าง 4 ช่องที่ลูฟท์และอิงแกรมสร้างขึ้นไว้ใช้อธิบายตัวตน 4 แบบ ซึ่งมีอยู่ภายในตัวทุกคน

ช่องบนซ้าย คือ open self (ทุกคนรู้)

เป็นตัวตนที่เปิดเผยอย่างตรงไปตรงมา เรา รู้ตัวและตั้งใจแสดงพฤติกรรมนั้นซึ่งมีจุดประสงค์ชัดเจนให้คนอื่นเห็นและเข้าใจได้ทันที เช่น ยิ้มให้ หัวเราะเสียงดัง รวมถึงความคิดความอ่าน ทักษะคมมุ่มมอง ยิ่งเรามาทำที่เปิดกว้างต่อความเป็นตัวเองมากเท่าไร ยิ่งมีความเป็นไปได้ว่าผู้อื่นก็จะตอบโต้ด้วยท่าทีที่เปิดเผยเหมือนกัน ทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมมากขึ้น

ช่องบนขวา คือ blind self (เราไม่รู้ แต่เขาตูดอก)

เป็นพื้นที่บอด เพราะเราแสดงพฤติกรรมออกไปโดยไม่รู้ตัว แต่ผู้อื่นรับรู้ได้ เขามองเห็นตัวเรา ในมุมที่เราเองไม่เคยสังเกตมาก่อน ส่วนใหญ่เป็นข้อเสียหรือจุดบกพร่องที่เราอาจทำผิดพลาดจากความไม่ตั้งใจและไม่ได้ตระหนักว่าตนเองได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมลงไป เราจะรับรู้ได้ก็ต่อเมื่อผู้อื่นเตือนหรือชี้แนะ ซึ่งต้องยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น หากไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง จะยิ่งสร้างปัญหาและความขัดแย้งกับผู้อื่น

ช่องล่างซ้าย คือ hidden self (เรารู้อยู่คนเดียว)

เป็นตัวตนที่เราเก็บซ่อนไว้ไม่ให้ใครล่วงรู้ มักจะเป็นความรู้สึกนึกคิดภายในใจ หรือเป็นพฤติกรรมลับที่ไม่เคยแสดงออกให้ใครเห็น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะว่า หากคนอื่นรู้เข้าจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทันที อาจสร้างความห่างเหินหรือทำให้ไม่สนิทใจจนไม่อยากจะจกกันอีกต่อไป เช่น ในใจเกลียดชังคนนั้นมาก แต่ต้องทำที่ท้าวารู้สึกดี ภาพที่คนอื่นเห็นจึงตรงข้ามกับความจริงที่ใจคิด

ช่องล่างขวา คือ unknown self (ไม่มีใครรู้)

เป็นตัวตนที่รอการค้นพบ โดยไม่รู้ว่าเจอหรือไม่ และจะเจอเมื่อไหร่ แต่จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อพบเจอประสบการณ์ใหม่หรือเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง เช่น เราอาจไม่รู้ว่าตัวเองมีความสามารถหรือพรสวรรค์ด้านใดด้านหนึ่งหลายๆ จนกว่าจะได้ลองทำหรือหยิบจับสิ่งนั้น นอกจากนี้ยังรวมถึงพฤติกรรมที่เราอาจแสดงออกมาภายใต้สถานการณ์คับขัน เช่น เมื่อต้องต่อสู้เอาชีวิตรอด

หน้าต่างของใจฮารีจึงยืนยันความจริงเกี่ยวกับตัวตนของมนุษย์ว่า ไม่มีใครรู้จักตนเองได้อย่างถ่องแท้ แต่นั่นไม่ใช่ปัญหาเพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดเวลา จุดนี้เองเป็นทั้งเหตุผลและความหวังที่ทำให้คนเรารู้จักปรับพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้เสมอ นำไปสู่เป้าหมายหลักที่ลู่ฟท์และอิงแกรมเสนอไว้เป็นแนวทางเพื่อพยายามขยายช่องบนซ้าย หรือ open self ให้ใหญ่ขึ้น ด้วยวิธีดังนี้

1. เปิดเผยตัวตนมากขึ้น โดยแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ และมุมมองของชีวิตกับผู้คนรอบตัว เพื่อให้เกิดความความเชื่อใจและไว้วางใจต่อกัน เพิ่มความสนิทชิดเชื้อ
2. หมั่นถามความเป็นเราจากคนที่คิดดีและหวังดีกับเรา อาจเป็นคนในครอบครัว คนรัก เพื่อนสนิท และหัวหน้างาน เพราะทำให้เรามองเห็นตัวตนในอีกแง่มุมได้ เพื่อพัฒนาส่วนที่ดี และแก้ไขส่วนที่แย่

3. สังเกตและทบทวนความสัมพันธ์ บางครั้งความเกรงใจทำให้คนอื่นเลือกไม่พูดถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเราโดยตรง แต่เขาจะแสดงออกด้วยท่าทีที่ผิดไปจากปกติ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้เราระวังการกระทำของตัวเองให้มากขึ้น

ท้ายที่สุดเมื่อเราขยาย open self ได้ใหญ่กว่าช่องอื่นๆ แสดงว่าเราเข้าใจตัวเอง และเข้าขั้นตัวตนของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจจะคอยทำหน้าที่เป็นกาวคอยเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันให้คงอยู่ไม่จางหาย แต่ถ้าหากชีวิตปราศจากความเข้าใจ ก็คงไม่อาจรักษาความสัมพันธ์ใดๆ ไว้ได้เช่นกัน

โดย : ตฤภัทร โลหะพงศธร

content editor นักเขียน นักเรียน และนักสังเกต : กองบรรณาธิการ becommon



ใบงาน “หน้าต่างของชีวิต”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำต่อสถานการณ์ รวมถึงบุคลิกภาพหรือนิสัยของตนแล้วบันทึกลงในช่องที่กำหนด แล้วส่งให้เพื่อนช่วยกันวิเคราะห์ตามลำดับต่อไป

บริเวณเปิดเผย (เรารู้ คนอื่นรู้)	บริเวณจุดบอด (เราไม่รู้ คนอื่นรู้)
บริเวณจุดซ่อน (เรารู้ คนอื่นไม่รู้)	บริเวณอวิชชา (เราไม่รู้ คนอื่นไม่รู้)

สิ่งที่ตัวฉันและเพื่อนวิเคราะห์ตรงกัน คือ

.....

.....

.....

สิ่งที่ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม พร 3 ประการ

นิยามปฏิบัติการ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง

แนวคิด อิสรภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยแฟรงเคิล (Frankl) เชื่อมโยงแนวคิดเสรีภาพและความรับผิดชอบ โดยบุคคลจะต้องเผชิญกับการตัดสินใจของตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่ตนต้องการ ตนปรารถนาจะเป็นอะไร ข้อจำกัดของตนคืออะไร และจะอย่างไรกับชีวิตและสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลจะต้องพิจารณาถึงทางเลือกที่ตนเองต้องการภายใต้การตระหนักรู้ในตนเองและผลที่ตามมาจากสิ่งที่เลือกไปแล้ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เราตัดสินใจ

เทคนิค

1. เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคุ้ยนำทางในประเด็นของความต้องการของตนเองภายใต้การตระหนักรู้ในตนเองและผลที่ตามมาจากสิ่งที่เลือกไปแล้ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เราตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการ
2. นักเรียนสามารถประเมินความต้องการหรือสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้
3. นักเรียนสามารถเผชิญกับการตัดสินใจของตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคุ้ยนำทางในประเด็นความต้องการของตนเองภายใต้การตระหนักรู้ในตนเองและผลที่ตามมาจากสิ่งที่เลือกไปแล้ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เราตัดสินใจ

2. ผู้วิจัยให้นักเรียน 2-3 คน บอกสิ่งที่ตนเองปรารถนาหรือต้องการมากที่สุดในตอนนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาบทความเรื่อง “ความต้องการ 5 ชั้น (Maslow's hierarchy of needs)” 5-10 นาที

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจความต้องการของตนเอง หรือสิ่งที่เราคาดหวัง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน “พร 3 ประการ” เพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการ โดยสามารถประเมินความต้องการหรือสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้

6. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน ออกมานำเสนอใบงาน “พร 3 ประการ” และเพื่อนในชั้นเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบความรู้ “ความต้องการ 5 ชั้น (Maslow's hierarchy of needs)”
2. ใบงาน “พร 3 ประการ”

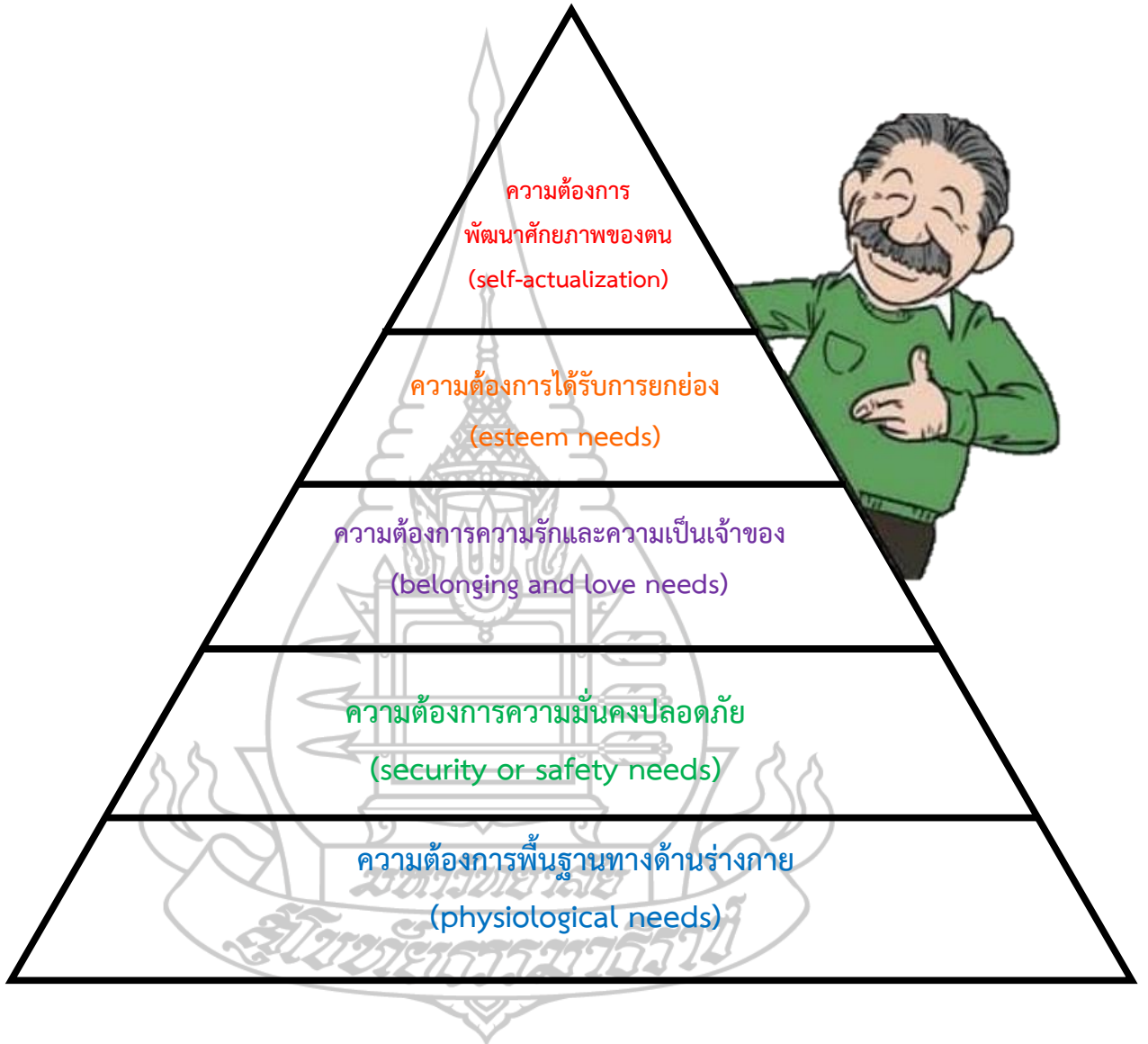
การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม





ใบความรู้...ความต้องการ 5 ชั้น
(Maslow's hierarchy of needs)



ทฤษฎีมาสโลว์ หรือ ลำดับชั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchy of Needs) เป็นทฤษฎีจิตวิทยาที่ อับราฮัม เอช. มาสโลว์ คิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1943 ในเอกสารชื่อ “A Theory of Human Motivation” Maslow ระบุว่า มนุษย์มีความต้องการทั้งหมด 5 ชั้นด้วยกัน ความต้องการทั้ง 5 ชั้น มีเรียงลำดับจากขั้นต่ำสุดไปหาสูงสุด มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองจนพอใจแล้วก็จะเกิดความต้องการขั้นสูงต่อไป ความต้องการของบุคคลจะเกิดขึ้น 5 ชั้นเป็นลำดับดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ ความต้องการเพื่อตอบสนองความหิว ความกระหาย ความต้องการเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เรียกว่าง่าย ๆ ก็คือ ปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่พักอาศัย รวมถึงสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตสะดวกสบาย

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการขั้นนี้ถึงจะเกิดขึ้น ได้แก่ ความต้องการความปลอดภัยที่มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ปราศจากความกลัว การสูญเสีย และภัยอันตราย เช่น สภาพสิ่งแวดล้อมบ้านปลอดภัย การมีงานที่มั่นคง การมีเงินเก็บออม ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย รวมถึง ความมั่นคงปลอดภัยส่วนบุคคล สุขภาพและความเป็นอยู่ ระบบรับประกัน-ช่วยเหลือ ในกรณีของอุบัติเหตุ/ความเจ็บป่วย

3. ความต้องการความรักและสังคม (Belonging and Love Needs) เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องความรัก ความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความต้องการเป็นเจ้าของและมีเจ้าของ ความรักในรูปแบบต่างกัน เช่น ความรักระหว่าง คู่รัก พ่อ แม่ ลูก เพื่อน สามี ภรรยา ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

4. ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง (Esteem Needs) เมื่อความต้องการความรักและการยอมรับได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงขึ้น เติบโตขึ้น มีความภูมิใจและสร้างความนับถือตนเอง ขึ้นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตนเองและมีเกียรติ ความต้องการเหล่านี้ เช่น ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ ฯลฯ

5. ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน (Self-actualization) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์และความต้องการนี้ยากต่อการบอกได้ว่าเป็นอะไร เราเพียงสามารถกล่าวได้ว่า ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเป็นความต้องการที่มนุษย์ต้องการจะเป็น ต้องการที่จะได้รับผลสำเร็จในเป้าหมายชีวิตของตนเอง และ

โดย : ปรีดี นกุลสมปรารถนา (Pop)

ใบงาน “พร 3 ประการ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจความต้องการของตนเองภายใต้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก แล้วเขียน
สิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุด 3 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลและแนวทางตามหัวข้อที่กำหนดให้

1.

2.

3.

สิ่งที่ฉันต้องการคือ 1.....เพราะ.....
2.....เพราะ.....
3.....เพราะ.....

หากฉันสมหวังในสิ่งที่ต้องการ ฉันจะ

.....

.....

แต่หากสิ่งที่ฉันสมหวังมันไม่ได้สวยงามแบบที่เคยคิด ฉันจะ

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม ตัวประหลาด

นิยามปฏิบัติการ ด้านความมั่นใจในตนเอง

แนวคิด แนวคิดการค้นหาความหมาย (The Search for Meaning) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกล่าวว่าลักษณะเด่นของมนุษย์คือการแสวงหาความสำคัญและเป้าหมายการมีชีวิต โดยการค้นหาความหมายที่เป็นแง่มุม 3 ประการ คือ 1) ปัญหาของการละทิ้งคุณค่าเก่า 2) การไร้ความหมาย 3) การค้นหาความหมายใหม่ เพื่อให้บุคคลสามารถค้นหาความหมายของชีวิตแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ สามารถกล้าเผชิญปัญหากับความเจ็บปวด รู้สึกผิด ความโศกเศร้าได้อย่างเหมาะสม

เทคนิค

1. การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตและการกล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ ด้วยความรู้สึกและมุมมองภายในตนเองอย่างมีความหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้กล้าคิดเห็น กล้าแสดงออกอย่างมีความหมาย
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการตระหนักรู้คิดและวางแผนอย่างมีเหตุผล
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการกล้าตัดสินใจต่อการกระทำของตนเองและเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตและการกล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ ด้วยความรู้สึกและมุมมองภายในตนเองอย่างมีความหมาย

2. ผู้วิจัยให้นักเรียน 2-3 คน ยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ด้านการเรียน ด้านการปรับตัวกับเพื่อน ด้านการค้นหาตนเอง ฯลฯ

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยเข้าสู่กิจกรรมตัวประหลาด โดยขอตัวแทนนักเรียน 2 คน เป็นตัวประหลาด (ตัวประหลาด เป็นตัวแทนของความทุกข์ ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิด ความโศกเศร้า ฯลฯ ที่เข้ามาเป็นปัญหาอุปสรรคในชีวิตของเรา)
4. ส่วนนักเรียนที่เหลือ เป็นตัวแทนของการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เหลือในชั้นเรียน กระจายเก้าอี้ลงในห้องให้ทั่วถึง โดยพยายามอย่าหันหน้าเผชิญกับเพื่อนฝั่งตรงข้าม ให้หันหน้า หันหลัง หรือหันข้าง โดยห่างกันประมาณ 50 ซม. (เว้นเก้าอี้ว่าง 2 ที่นั่ง)
6. โดยตัวประหลาดจะค่อยๆ เดินช้าๆ แทรกเข้าไปนั่งที่เก้าอี้ว่าง ซึ่งนักเรียนคนใดก็ได้ต้องรีบย้ายมานั่งตรงที่ว่างเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวประหลาดนั่ง โดยสามารถลุกมานั่งได้แค่คนเดียว หากคนอื่นๆ ลุกพร้อมกันห้ามนั่งซ้ำที่เดิม ต้องสลับนั่งเก้าอี้ตัวใหม่กับเพื่อนคนอื่น (เปรียบเสมือนหากตัวเราไม่สามารถตระหนักรู้และเข้าใจตนเองด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และไม่มีการวางแผน ก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิด ความโศกเศร้า ภายในใจตนและแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม)
7. ผู้วิจัยให้กำหนดเวลาในการเล่นแต่ละครั้ง 1 นาที สามารถเล่นกิจกรรม 7-10 รอบ เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักวางแผนอย่างมีระบบ โดยครั้งไหนที่ครบ 1 นาที แล้วตัวประหลาดไม่สามารถนั่งเก้าอี้ คือนักเรียนทุกคนชนะตัวประหลาดได้ด้วยความคิดเห็น กล้าแสดงออกอย่างมีเป้าหมาย รู้จักคิด และวางแผนอย่างมีเหตุผล

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “ตัวประหลาด”

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ชุดตัวประหลาด 2 ชุด

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม หลุมดำในใจ

นิยามปฏิบัติการ ด้านความมั่นใจในตนเอง

แนวคิด แนวคิดอิสรภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซาร์ตร์ (Sartre) กล่าวว่า “เรากำลังเผชิญหน้ากับการเลือกที่เราจะเป็นคนแบบไหน และการดำรงอยู่นั้นจะไม่มีทางจบลงด้วยการเลือกแบบนี้ การดำรงอยู่อย่างแท้จริงเรียกร้องให้เรารับผิดชอบต่อการเลือกของเรา” บุคคลจะเป็นผู้กำหนดว่าตนจะสู้หรือยอมจำนนกับสิ่งๆนั้นหรือไม่ โดยผ่านการไตร่ตรองถึงผลที่ตามมา ว่าอะไรคือสิ่งที่ตนต้องการ ข้อจำกัดของตนคืออะไร และจะทำอย่างไรกับชีวิตและสิ่งที่เกิดขึ้นตามความรู้สึกและมุมมองภายในตนเองที่ต้องการ

เทคนิค

1. การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคายนำทางในประเด็นของการตระหนักรู้ในตนเอง ความต้องการและข้อจำกัดของชีวิตที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกและมุมมองภายในตนเองอย่างมีความหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และนำจุดที่บกพร่องมาพัฒนาตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นและสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกสิ่งค้างใจและ ประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิตที่ยังส่งผลต่อตนเองในปัจจุบัน

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคายนำทางในประเด็นของการตระหนักรู้ในตนเอง ความต้องการและข้อจำกัดของชีวิตที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกและมุมมองภายในตนเองอย่างมีความหมาย

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนหลับตา แล้วนึกถึงสิ่งที่ติดอยู่ในใจ เรื่องที่อยากระบายกับใครสักคนฟัง หรือเรื่องที่ไม่อยากให้ใครรับรู้

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนึกถึงที่คิดเมื่อครู แล้วระบายสีดั่งลงในใบงาน “หลุมดำ”
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตกระดาษของตนเองและของเพื่อนว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
5. ผู้วิจัยให้แนวคิดนักเรียนถึง มุมมองที่หลายๆคนเลือกมองแต่สิ่งที่เราทำผิดพลาด มองข้ามสิ่งที่เราเคยทำดี แต่สิ่งที่เราสามารถทำได้คือ เข้าใจ ยอมรับและปรับตัวอย่างเหมาะสม
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความหมายของพลังบวก ว่าคืออะไร เช่นคำพูดแบบไหนบ้างที่ทำให้เรารู้สึกดีและสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราที่ผ่านมา
7. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ใจสองดวง” ให้นักเรียน โดยหัวใจสีชมพู ให้นักเรียนเขียนคำพูดหรือสิ่งไหนที่เป็นพลังใจให้เรา ส่วนหัวใจสีดำให้เราเขียนสิ่งที่ไม่อยากได้ยิน หรือไม่อยากเผชิญ ใช้เวลา 30-35 นาที
8. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จ ครูให้นักเรียนตัดหัวใจสองดวงออกมา แล้วอ่านหัวใจสีดำอีกครั้ง แล้วขยำทิ้งลงขยะ ส่วนหัวใจสีชมพูให้นักเรียนอ่านครั้งเช่นกัน แต่เก็บไว้ โดยครูให้แนวคิดเกี่ยวกับ “เราสามารถเลือกก้าวผ่านสถานการณ์หรือคำพูดที่ไม่ดีด้วยการตระหนักรู้ในตนเองจากความรู้สึกและมุมมองภายในตนเองอย่างมีความหมาย”

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

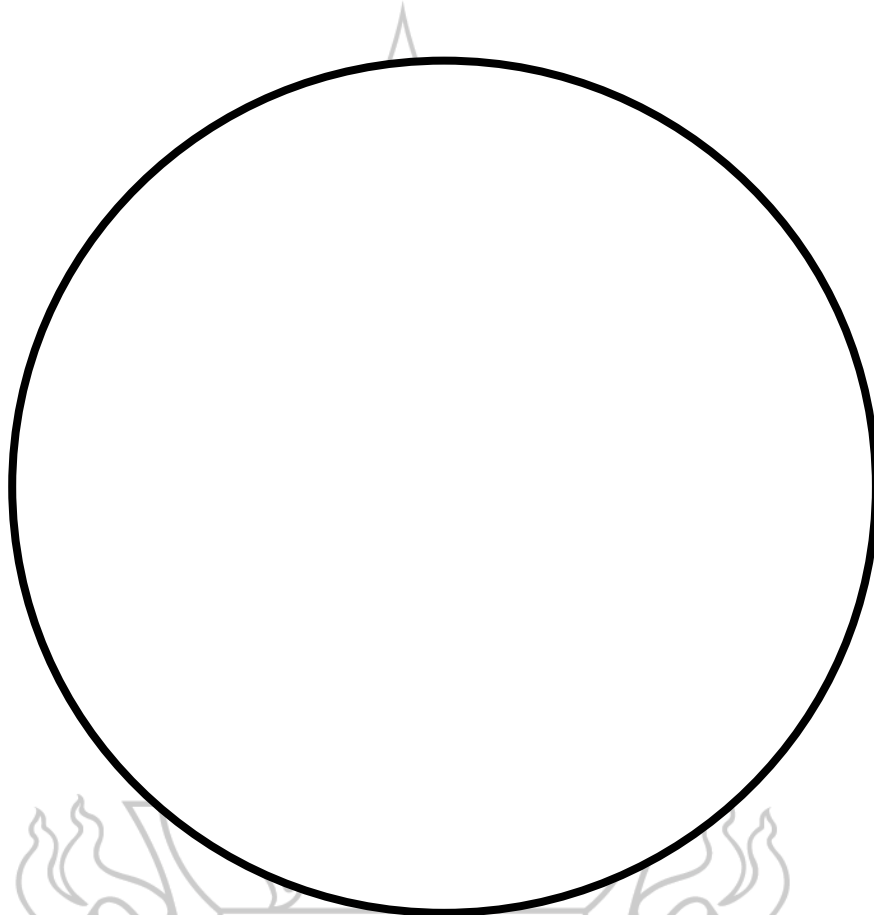
1. ใบงาน “หลุมดำ”
2. ใบงาน “ใจสองดวง”
3. ปากกาสีดำ

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม

ใบงาน “หลุมดำ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก แล้วนึกถึงสิ่งที่ติดอยู่ในใจ เรื่อง
ที่อยากระบายกับใครสักคนฟัง หรือเรื่องที่ไม่อยากให้ใครรับรู้ แล้วระบายสีลงในวงกลม



สิ่งที่ได้จากการกิจกรรม

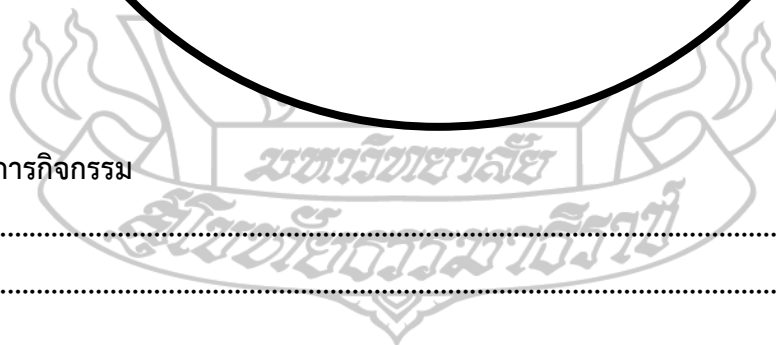
.....

.....

.....

.....

.....



ใบงาน “ใจสองดวง”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง แล้วเขียนคำพูดหรือสิ่งไหนที่เป็นพลังใจให้เราลงใน**หัวใจสีชมพู** ส่วน**หัวใจสีดำ**ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เราไม่อยากจะยินหรือไม่อยากเผชิญ



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม เติมปีกให้เต็ม

นิยามปฏิบัติการ ด้านความมั่นใจในตนเอง

แนวคิด ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (The Capacity for Self Awareness) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม คอเรีย (Corey) กล่าวว่า “การตั้งเป้าประสงค์ในชีวิตและมีค่านิยมของตนเป็นหลักในการดำรงชีวิต จะเข้าใจการดำรงอยู่ของตนและเปลี่ยนแปลงได้เสมอ” โดยการเพิ่มศักยภาพในการตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจและสร้างทางเลือกได้อย่างอิสระและนำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์

เทคนิค

1. การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคูนำทางในประเด็นของการตระหนักรู้ในตนเองด้วยความรู้สึก มุมมองภายในตนเองอย่างมีความหมายและตั้งเป้าหมายในการดำรงชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความฝันของตนเองและมีสร้างเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจน
2. เพื่อสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเองและตัดสินใจอย่างแน่วแน่

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคูนำทางในประเด็นของการตระหนักรู้ในตนเองด้วยความรู้สึก มุมมองภายในตนเองอย่างมีความหมายและตั้งเป้าหมายในการดำรงชีวิต
2. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน บอกสิ่งที่ตัวเองเคยวางแผนหรือเคยวาดฝันไว้รวมถึงการตั้งเป้าหมายในการดำรงชีวิต

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน “เติมปีกให้เต็ม” ให้นักเรียน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนเองปรารถนาในทุกด้านลงบนปีก เพื่อเป็นการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนใบงาน 30-35 นาที
6. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน ออกมาแชร์ความฝันของตัวเองหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “เติมปีกให้เต็ม”

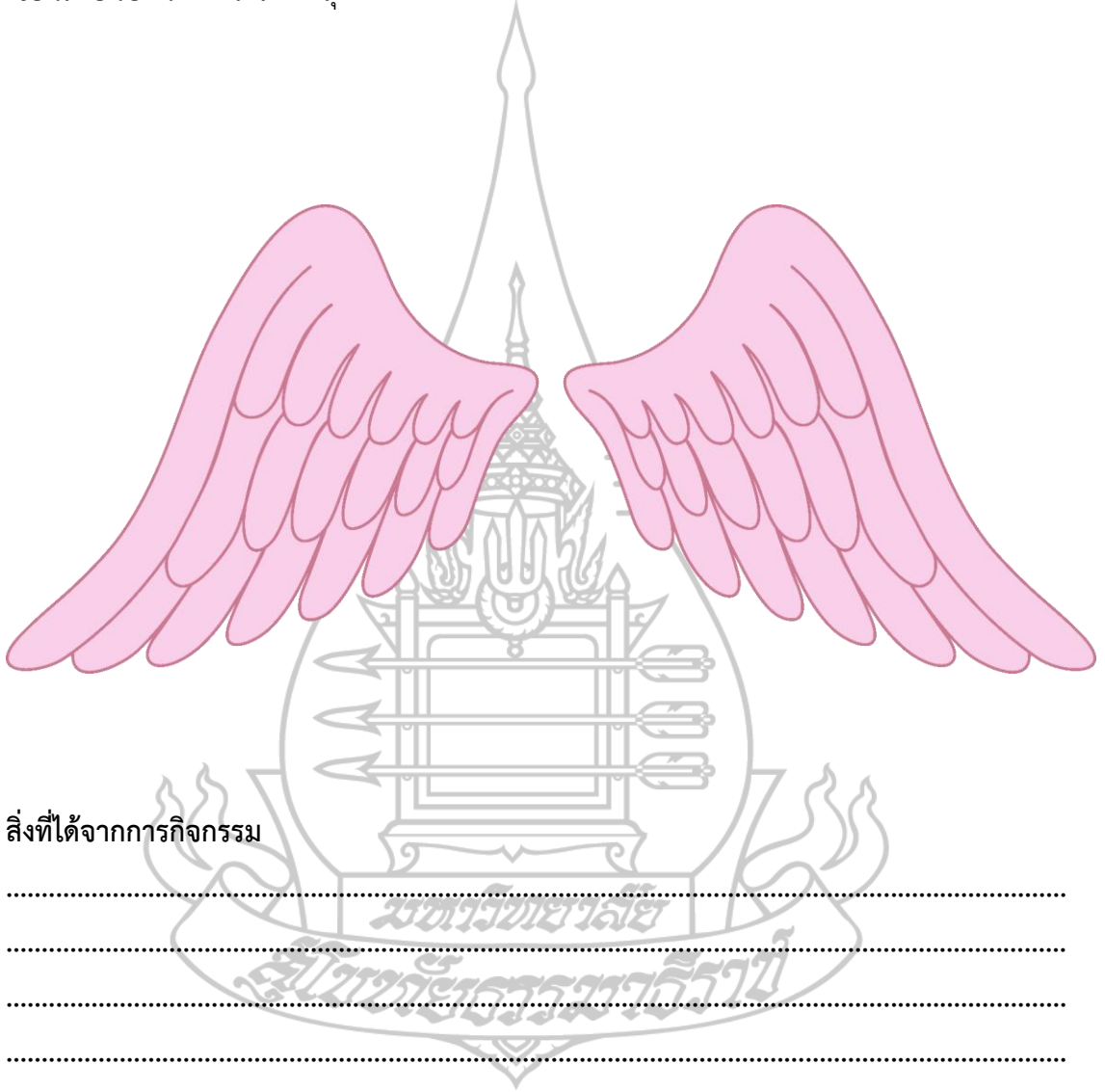
การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน “เติมปีกให้เต็ม”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองในสิ่งที่ปรารถนา ต้องการหรือวางแผนไว้ในด้านต่างๆ เช่น เกรดเฉลี่ย 4.00 อยากเป็นที่รักของเพื่อน อยากมีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ อยากเป็นนักธุรกิจ ฯลฯ แล้ว เขียนลงบนปีกนางฟ้าให้มากที่สุด



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม ถนนของชีวิต

นิยามปฏิบัติการ ด้านความมั่นใจในตนเอง

แนวคิด แนวคิดการค้นหาความหมาย (The Search for Meaning) ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกล่าวว่าลักษณะเด่นของมนุษย์คือการแสวงหาความสำคัญและเป้าหมายการมีชีวิต “ทำไมฉันถึงอยู่ตรงนี้” “ฉันต้องการอะไรในชีวิต” เพื่อให้บุคคลรู้จักการวางแผนและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการค้นพบคุณค่าใหม่ๆ

เทคนิค

1. การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) พุดคุ้ยนำทางในประเด็นของการแสวงหาความสำคัญและเป้าหมายการมีชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวางแผนชีวิตและกำหนดเป้าหมายอย่างมีแบบแผน
2. ตั้งเป้าหมายและเชื่อมั่นในตนเอง
3. ตระหนักถึงเป้าหมายและความต้องการในชีวิตของตนเอง
4. เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้การวางแผนเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
5. เกิดความมั่นใจในตนเอง รู้จักการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตระหนักถึงความต้องการของตนเองในปัจจุบัน และเรียนรู้การแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึก ความต้องการและเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เทคนิคการพุดคุ้ยนำทางในประเด็นเรื่องแสวงหาความสำคัญและเป้าหมายการมีชีวิต
2. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน บอกเหตุผลว่า “ทำไมฉันถึงอยู่ตรงนี้” “ฉันต้องการอะไรในชีวิต”

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เราเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในอนาคตได้หรือไม่
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองในอดีตว่าแต่ละช่วงวัย นักเรียนเผชิญกับสิ่งใดบ้าง และวางแผนตั้งแต่ปัจจุบันจนถึงอนาคตว่านักเรียนมีเป้าหมายอย่างไร
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน “ถนนของชีวิต” 30-35 นาที
6. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “ถนนชีวิต”

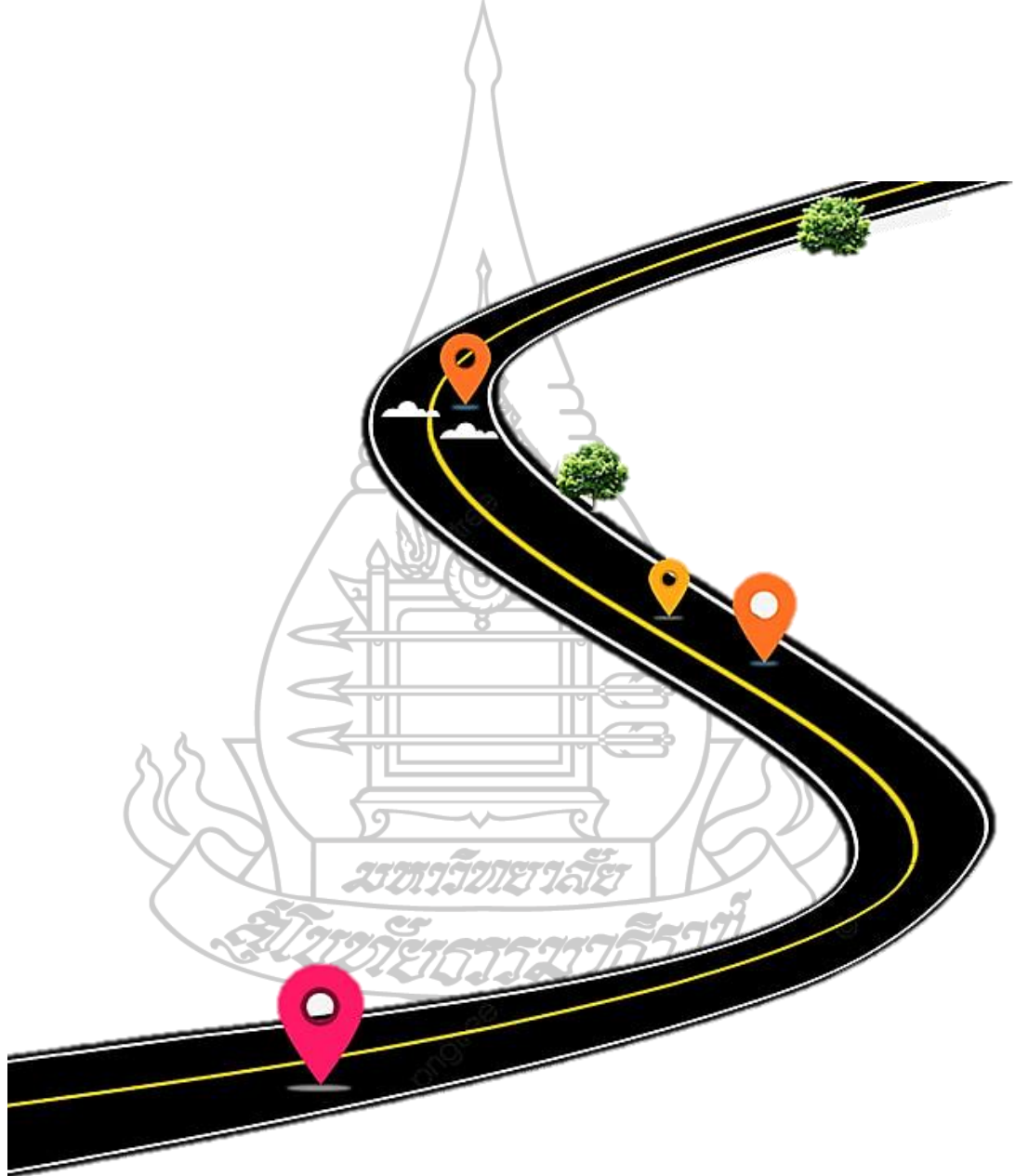
การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน “ถนนของชีวิต”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตจนถึงปัจจุบัน และวางแผนชีวิตจากปัจจุบันไปอนาคตในรูปแบบของเส้นทางชีวิตตามจินตนาการอย่างสร้างสรรค์ หรือนักเรียนสามารถออกแบบถนนชีวิตในกระดาษร้อนปอนด์ A4



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม แต่ตัวฉัน

นิยามปฏิบัติการ ปัจฉิมนิเทศ

แนวคิด การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่อง อารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจวิเคราะห์จากประสบการณ์ที่ตนเองเคยได้รับ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดรู้จักและเข้าใจตนเอง จนนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง บอกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองผ่านการขอโทษ ชื่นชมและขอบคุณตัวเอง
2. นักเรียนบอกประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนนำแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมไปพัฒนาการตระหนักรู้ของตนเองได้ดีขึ้น

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม และทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวันนี้ นักเรียนได้รับประโยชน์และข้อคิดในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน “แต่ตัวฉัน” เพื่อให้นักเรียนเขียนบรรยายความรู้สึกต่อตนเองผ่านการขอโทษ ชื่นชมและขอบคุณตัวเอง
4. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 3-5 คน ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนและเพื่อนในห้องร่วมกัน แสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และได้ให้กำลังใจและข้อคิดแก่นักเรียนในการนำแนวทางการตระหนักรู้ในตนเองไปปรับใช้ในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “แต่ตัวฉัน”

การประเมินผลกิจกรรม

1. การตรงต่อเวลา
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การถาม การตอบคำถาม
3. ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม



ใบงาน “แต่ตัวฉัน”

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนบรรยายความรู้สึกต่อตนเองตามหัวข้อที่กำหนด



สิ่งที่ฉันอยากขอโทษตัวเอง.....
.....
.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากชื่นชมตัวเอง.....
.....
.....
.....



สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณตัวเอง.....
.....
.....
.....

สิ่งที่ฉันได้จากการตระหนักรู้ในตนเอง.....
.....
.....
.....



ข้อคิด และแนวทางในการนำไปปรับใช้ในชีวิต.....
.....
.....
.....



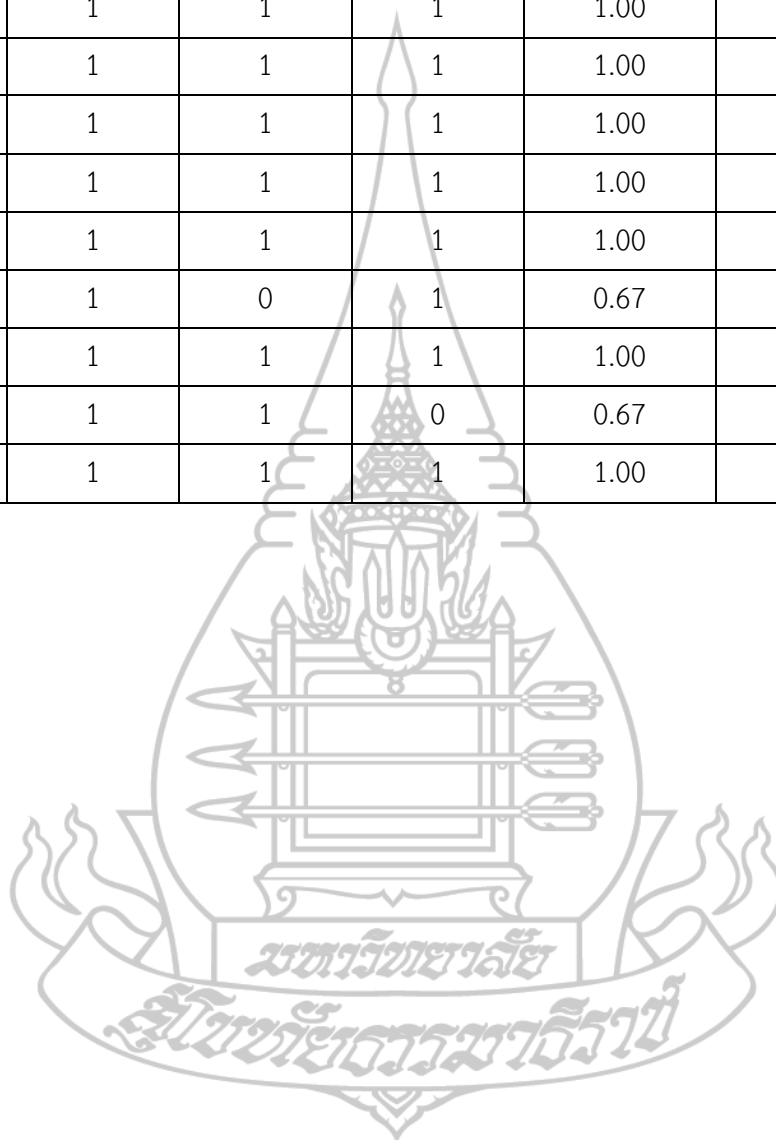
ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
2	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
3	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
4	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
5	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
6	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
7	1	0	1	0.67	สอดคล้อง
8	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
9	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
10	1	0	1	0.67	สอดคล้อง
11	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
12	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
13	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
14	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
15	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
16	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
17	1	0	1	0.67	สอดคล้อง
18	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
19	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
20	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
21	1	1	0	0.67	สอดคล้อง
22	1	0	1	0.67	สอดคล้อง
23	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
24	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
25	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
26	1	0	1	0.67	สอดคล้อง

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
27	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
28	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
29	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
30	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
31	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
32	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
33	1	0	1	0.67	สอดคล้อง
34	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
35	1	1	0	0.67	สอดคล้อง
36	1	1	1	1.00	สอดคล้อง



ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรม	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. นี่แหละ..ตัวฉัน	5.00	4.88	4.63	4.84
2. วงล้อแห่งอารมณ์	5.00	4.88	5.00	4.96
3. สถานีอารมณ์	5.00	5.00	4.88	4.96
4. กลไกปกป้องตนเอง	5.00	4.88	4.75	4.88
5. ตอนนี้นฉัน...	5.00	5.00	4.88	4.96
6. หน้าต่างของชีวิต	5.00	5.00	4.63	4.88
7. พร 3 ประการ	5.00	5.00	5.00	5.00
8. ตัวประหลาด	5.00	4.88	5.00	4.96
9. หลุมดำในใจ	5.00	5.00	4.88	4.96
10. เต็มปีกให้เต็ม	5.00	5.00	5.00	5.00
11. ถนนของชีวิต	5.00	5.00	4.75	4.92
12. แต่ตัวฉัน	5.00	5.00	4.75	4.92
ค่าเฉลี่ยรวม				4.94



ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยแบ่งตามด้านของนิยามปฏิบัติการ

กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยตาม ด้านนิยาม ปฏิบัติการ	การแปล ความหมาย
1. นี้แหละ..ตัวฉัน	-	4.84	4.84	เหมาะสมมากที่สุด
2. วงล้อแห่งอารมณ์	ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง	4.96	4.93	เหมาะสมมากที่สุด
3. สถานีอารมณ์	ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง	4.96		
4. กลไกปกป้อง ตนเอง	ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง	4.88		
5. ตอนนี้นั่น...	ด้านการประเมินตนเอง ตามความเป็นจริง	4.96	4.95	เหมาะสมมากที่สุด
6. หน้าต่างของชีวิต	ด้านการประเมินตนเอง ตามความเป็นจริง	4.88		
7. พร 3 ประการ	ด้านการประเมินตนเอง ตามความเป็นจริง	5.00		
8. ตัวประหลาด	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	4.96	4.96	เหมาะสมมากที่สุด
9. หลุมดำในใจ	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	4.96		
10. เต็มปีกให้เต็ม	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	5.00		
11. ถนนของชีวิต	ด้านความมั่นใจใน ตนเอง	4.92		
12. แต่ตัวฉัน	-	4.92	4.92	เหมาะสมมากที่สุด
รวม		4.94	4.92	เหมาะสมมากที่สุด



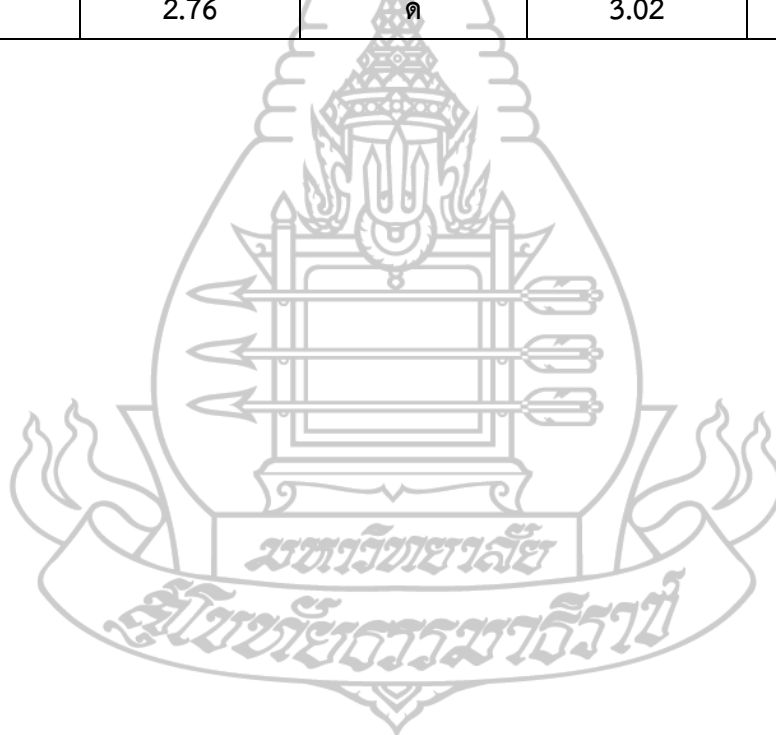
ภาคผนวก ง

ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตารางค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
1	2.92	ดี	3.56	ดีมาก
2	2.53	ดี	3.17	ดี
3	2.44	พอใช้	2.69	ดี
4	2.78	ดี	3.00	ดี
5	2.33	พอใช้	2.78	ดี
6	3.03	ดี	3.25	ดี
7	2.56	ดี	3.00	ดี
8	2.78	ดี	2.83	ดี
9	3.22	ดี	3.53	ดีมาก
10	2.72	ดี	2.81	ดี
11	2.56	ดี	2.86	ดี
12	2.81	ดี	3.03	ดี
13	2.83	ดี	3.22	ดี
14	2.89	ดี	3.00	ดี
15	3.25	ดี	3.56	ดีมาก
16	3.25	ดี	3.28	ดี
17	2.67	ดี	3.17	ดี
18	2.42	พอใช้	2.92	ดี
19	2.97	ดี	3.17	ดี
20	2.64	ดี	2.81	ดี
21	2.92	ดี	3.08	ดี
22	2.97	ดี	3.11	ดี
23	2.75	ดี	2.89	ดี
24	2.69	ดี	2.75	ดี
25	2.61	ดี	2.83	ดี

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
26	2.83	ดี	2.92	ดี
27	2.56	ดี	2.72	ดี
28	2.78	ดี	2.92	ดี
29	2.72	ดี	2.86	ดี
30	3.00	ดี	3.72	ดีมาก
31	2.53	ดี	2.72	ดี
32	2.56	ดี	2.78	ดี
33	2.69	ดี	2.83	ดี
รวม	2.76	ดี	3.02	ดี



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวธัญลักษณ์ แสนชัย
วัน เดือน ปี เกิด	18 ธันวาคม 2535
สถานที่เกิด	อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2554 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแม่ทาวิทยาคม จังหวัดลำพูน พ.ศ.2559 ค.บ. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ
ตำแหน่ง	ครู คศ.2

