

ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์  
ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม  
โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง

นางสาวปนัดดา ยะติน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
พ.ศ. 2560

The Effects of Group Counseling Based on Gestalt Counseling Theory  
on Self-Awareness of Disabled Students in Mainstreaming Classroom  
of Wang Nuea Wittaya School, Lampang Province

Miss Panudda Yatin



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Educational in Guidance and Psychological Counseling  
School of Educational Studies  
Sukhothai Thammathirat Open University  
2017

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์  
ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา  
จังหวัดลำปาง

ชื่อและนามสกุล นางสาวปนัดดา ยะติน

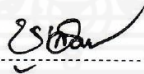
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

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

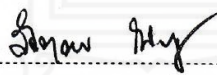
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม 2561

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



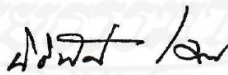
ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)



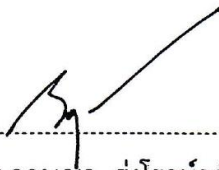
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วณิชย์)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์  
ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา  
จังหวัดลำปาง

**ผู้วิจัย** นางสาวปนัดดา ยะติน **รหัสนักศึกษา** 2592800466 **ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต  
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา (1)** รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ  
ณ ระนอง (2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร **ปีการศึกษา** 2560

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน  
พิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยา ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด  
ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ของกลุ่มทดลอง และ 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน  
พิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยาล้างการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนพิการเรียนรวม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25  
จำนวน 30 คน ได้มาโดยสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ  
15 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ส่วนกลุ่ม  
ควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ใน  
ตนเอง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .73 2) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการ  
ปรึกษาเกสตัลท์ และ 3) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย  
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนพิการเรียนรวมที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตาม  
แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม  
ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่ม  
ควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ** การปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ การตระหนักรู้ในตนเอง  
นักเรียนพิการเรียนรวม

**Thesis title:** The Effects of Group Counseling Based on Gestalt Counseling Theory on Self-Awareness of Disabled Students in Mainstreaming Classroom of Wang Nuea Wittaya School, Lampang Province

**Researcher:** Miss Panudda Yatin; **ID:** 2592800466;

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

**Thesis advisors:** (1) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor;  
(2) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor; **Academic year:** 2017

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the levels of self-awareness of experimental group disabled students in mainstreaming classroom of Wang Nuea Wittaya School before and after receiving group counseling based on Gestalt counseling theory; and (2) to compare the post-experiment level of self-awareness of experimental group disabled students with the counterpart self-awareness level of the control group disabled students in mainstreaming classroom of Wang Nuea Wittaya School.

The research sample consisted of 30 disabled students in mainstreaming classroom of Wang Nuea Wittaya School in Lampang province. They were randomly selected from the group of students whose self-awareness scores were below the 25th percentile. Then, they were randomly assigned to the experimental group and the control group with 15 students in each group. The experimental group students received group counseling based on Gestalt counseling theory; while the control group students received traditional guidance activities. The employed research instruments were (1) a scale to assess self-awareness, with reliability coefficient of .73; (2) a group counseling program based on Gestalt counseling theory; and (3) traditional guidance activities. Statistics for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

Research findings revealed that (1) the post-experiment self-awareness level of experimental group disabled students, who received group counseling based on Gestalt counseling theory, was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .05 level of statistical significance; and (2) the post-experiment self-awareness level of experimental group disabled students, who received group counseling based on Gestalt counseling theory, was significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group disabled students, who received traditional guidance activities, at the .05 level of statistical significance.

**Keywords:** Group Counseling, Gestalt counseling theory, Self-awareness, Disabled students in mainstreaming classroom

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้จาก รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ฤน ระนอง ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการ วิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความ เอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจเครื่องมือและ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับการวิจัยครั้ง และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาการ แขนงและ การศึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้อันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย และคอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคณะครูโรงเรียนวังเหนือวิทยา อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ทุกท่าน อาทิ คุณครูครรชิต บัวเงิน คุณครูณภัทร ตนโภ คุณครูปวีญา ก่าสม ที่กรุณา ให้ความช่วยเหลือแนะนำการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติทางการวิจัย ร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการ เก็บข้อมูลและทำการทดลองวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ นักวิชาการ ทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในปริญญาานิพนธ์ ฉบับนี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้รับความรู้จากท่านโดยตรง แต่ก็ได้รับความรู้ที่มีคุณค่ายิ่งจากผลงานของ ท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่น้อง คู่สมรส ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายตลอดการศึกษา อำนวยความสะดวกทุกๆ เรื่อง และคอยห่วงใยให้กำลังใจที่ดีเสมอมา

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ แขนงวิชาการแขนงและการศึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทุกคนที่ให้คำปรึกษาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยดีมาตลอด

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มี พระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียนทั้ง นักเรียนพิการเรียนรวมและนักเรียนปกติได้บ้างไม่มากก็น้อย

ปนัดดา ยะติน  
สิงหาคม 2561

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	3
สมมติฐานการวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	4
ขอบเขตการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง .....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ .....	14
แนวคิดเกี่ยวกับนักเรียนพิการเรียนร่วม .....	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	27
ประเภทและแบบการวิจัย.....	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	28
วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ .....	28
วิธีการดำเนินการทดสอบ .....	37
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	39
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	39
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย.....	39
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	42
สรุปผลการวิจัย.....	42
อภิปรายผล.....	43
ข้อเสนอแนะ .....	45
บรรณานุกรม.....	47

## สารบัญ

	หน้า
ภาคผนวก.....	52
ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	53
ข แบบวัด การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนร่วม.....	55
ค การทดลองใช้เครื่องมือทางการแนะแนว ชั้นการนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนพิการเรียนร่วม.....	59
ประวัติผู้วิจัย.....	107





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียน วังเหนือวิทยา.....	30
ตารางที่ 3.2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม โปรแกรมการให้การปรึกษา .....	32
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ของนักเรียน พิการเรียนรวม กลุ่มทดลอง และกลุ่มตัวอย่าง .....	40
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ก่อนและหลัง การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ .....	41
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม .....	41



ญ

## สารบัญภาพ

ภาพที่ 3.1	ผังขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง .....	หน้า 29
------------	---	------------



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน สังคมไทยให้ความสำคัญและให้ความเท่าเทียมกับคนพิการ ให้ความสำคัญสนับสนุนทั้งเรื่องการอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน การให้โอกาสทางการศึกษาแก่ผู้พิการทุกประเภท โรงเรียนจึงต้องการจัดการเรียนการสอนให้กับกลุ่มนักเรียนพิการเรียนรวม ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติและอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพของแต่ละคน โดยได้กำหนดการจัดการศึกษาไว้ใน รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 มาตรา 54 มาตราที่ 10 โดยได้กำหนดให้เด็กทุกคนเข้ารับการศึกษิตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยโรงเรียนทั่วไปจะต้องรับเด็กทุกคนเข้าเรียนในรูปแบบเรียนร่วมระหว่างเด็กปกติกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งนับว่าเป็นการจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติ การจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551 หมวดที่ 1 สิทธิและหน้าที่ทางการศึกษา มาตรา 5 ที่ระบุว่า คนพิการมีสิทธิทางการศึกษาในการได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่แรกเกิดหรือความพิการจนตลอดชีวิต พร้อมทั้งได้รับเทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา เป็นการจัดการศึกษาที่ก่อให้เกิดผลดีแก่เด็กทุกคนทำให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมและดำรงชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยเหตุที่เด็กที่มีความต้องการพิเศษมีความต้องการทางการศึกษาและความช่วยเหลือแตกต่างจากเด็กปกติ เนื่องจากสาเหตุความบกพร่องของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเด็กเหล่านี้ไม่อาจได้รับประโยชน์เต็มที่จากการจัดการศึกษาสำหรับเด็กปกติทั่วไป ดังนั้นการจัดการศึกษาให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษ จึงต้องจัดให้เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของเด็กแต่ละคน ดังนั้นการจัดการศึกษาให้กับเด็กพิการเรียนรวม ต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วม การบูรณาการ และการเรียนรู้เพื่อให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้รับการศึกษาตามศักยภาพของเด็กแต่ละคนซึ่งมีความต้องการพิเศษ

การศึกษาปัจจุบันตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีมาตราเกี่ยวกับการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้ใกล้เคียงกับเด็กปกติ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เหมือนเด็กปกติทั่วไปอย่างปกติสุข ดังนั้นการที่จะพัฒนาช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ก็ต้องศึกษาและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็กแต่ละคน โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาทางด้าน การเรียนรู้ หรือกลุ่มที่ทางโรงเรียนเรียนเรียนว่า กลุ่มนักเรียนพิการเรียนรวม ซึ่งเด็กเหล่านี้มักจะมีปัญหาในเรื่องการปรับตัว ทำให้มีปัญหาการดำรงชีวิตทั้งในครอบครัวและโรงเรียน

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 หมวด 2 สิทธิและหน้าที่ทางการศึกษา มาตรา 10 กำหนดว่า การจัดการศึกษา ต้องจัดให้บุคคลมีสิทธิและโอกาสเสมอกันในการรับการศึกษา ขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปี ที่รัฐต้องจัดให้

อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย และวรรคสอง การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพหรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ การศึกษาสำหรับคนพิการในวรรคสองให้จัดตั้งแต่แรกเกิด หรือพบความพิการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา โดยต้องคำนึงถึงความสนใจและความต้องการของเด็กทุกคนทั้งเด็กปกติ เด็กที่มีความสามารถพิเศษ และเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา รวมทั้งการสื่อสารและการเรียนรู้ หรือเด็กที่มีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพ หรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแล หรือผู้ด้อยโอกาส เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา อย่างสมดุล โดยจัดกิจกรรมที่หลากหลายบูรณาการผ่านการเล่น และกิจกรรมที่เป็นประสบการณ์ตรงผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เหมาะสมกับวัย และความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เด็กแต่ละคนได้มีโอกาสพัฒนาตนเองได้ตามลำดับขั้นของพัฒนาการสูงสุดตามศักยภาพ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข เป็นคนดีและคนเก่งของสังคม สอดคล้องกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนา สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม โดยความร่วมมือจากบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น กระทรวงศึกษาธิการได้แบ่งเด็กที่มีความต้องการพิเศษออกเป็น 9 ประเภท

นักเรียนพิการเรียนรวม ส่วนใหญ่จะพบในประเภท เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ จะมีปัญหาเฉพาะด้าน เช่น ด้านภาษา การเขียน การอ่าน การฟัง การพูด หรือทักษะการใช้กล้ามเนื้อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับอายุจริง ระดับสติปัญญา และระดับการศึกษาของเด็ก โดยไม่มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย ลักษณะดังกล่าวทำให้เด็กมีปัญหาด้านการเรียนหรือ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ต้องอาศัยทักษะเหล่านี้ เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้มักจะมีปัญหาด้านอารมณ์ และพฤติกรรมร่วมด้วย มีสมาธิสั้น และไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2548 :

Online) เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ในวัยมัธยมศึกษาที่มีปัญหาทางพฤติกรรม หากไม่ช่วยเหลือแล้ว อาจทำให้เด็กกลายเป็นเด็กเกเรมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ (ผดุง อารยะวิญญู, 2544:17)

เมื่อเด็กกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษได้เข้ามาเรียนในระดับมัธยมศึกษาจึงเห็นได้ชัดว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องเรียน การปรับตัว ส่งผลต่อการเรียนในห้องเรียนและการดำรงชีวิตในสังคม ทางโรงเรียนวังเหนือวิทยาจึงมีการคัดกรองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนเข้าเรียนทุกปี เพื่อจะได้นำข้อมูลมาช่วยเหลือเบื้องต้นในเด็กกลุ่มนี้ อาทิเช่นจัดคาบเรียนวิชาภาษาไทยเพิ่มเติม แนะนำผู้ปกครองนำนักเรียนไปพบแพทย์วินิจฉัยเพื่อหาวิธีป้องกันรักษาและช่วยเหลือให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขในสังคม แต่ทั้งนี้ในอีกด้านของมุมมองในความรู้สึกต่อสังคมรอบด้าน เพื่อนๆ ครูบางคนหรือแม้กระทั่งผู้ปกครองบางคนก็ยังไม่เข้าใจธรรมชาติของนักเรียนกลุ่มนี้ มีการแบ่งแยก ดูถูก ดูต่ำด้วยคำพูดแรงๆ ทำให้ นักเรียนกลุ่มพิการเรียนรวม ไม่ยอมรับตนเอง เด็กเมื่อรู้ว่าตนเองต้องอยู่ในกลุ่มประเภทนี้ ก็จะเกิดความกังวล และขาดความมั่นใจ และจะคิดว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ ทำให้ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง จึงเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนกลุ่มนี้

ไม่ตั้งใจเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พยายามหนีไปจากสังคมกลุ่มเพื่อน ขาดภูมิคุ้มกันในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเองทำง่ายต่อการย่ำแย่และสุดท้ายก็เข้าไปวังวนของกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาเสพติด ชู้สาว ก้าวร้าวทะเลาะวิวาท เรียนไม่จบ ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่มองเด็กกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีปัญหา

เนื่องจากพบว่านักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยา เกิดความกังวลอายเพื่อน และขาดความมั่นใจ มองข้ามความดีและความสามารถของตนเองจะคิดว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ ทำให้ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง จึงเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนกลุ่มนี้ไม่ตั้งใจเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พยายามหนีไปจากสังคมกลุ่มเพื่อน บางคนไม่ยอมมาโรงเรียน ขาดเรียนบ่อยครั้ง ทำให้เป็นปัญหาการติด 0 ร ทำให้ไม่มีสิทธิ์สอบ ครูต้องไปตามนักเรียนมาเรียนถึงที่บ้านหลายครั้ง

การตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อย ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับตนเองได้ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความคิด การปรับตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และรู้จักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญและส่งผลต่อการปรับปรุงตนเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลภายนอก และการประสบความสำเร็จในชีวิต (Whetten & Cameron, 1991) ซึ่งวิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีหลายวิธี อาทิเช่น การปรึกษากลุ่มก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพของบุคคล มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยสมาชิกกลุ่มสนับสนุนซึ่งกันและกันเห็นอกเห็นใจกัน สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา การตระหนักรู้ทั้งในสภาวะมีสติและไร้สติ จัดสิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาทางด้านความรู้สึก ความคิด และการเจริญเติบโตและความก้าวหน้าของบุคคล (Corey, 2013: 26) โดยเฉพาะการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ซึ่งเป็นวิธีการปรึกษาที่เน้นการตระหนักรู้ในตนเองเป็นสำคัญ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556: 108)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนพิการเรียนรวม เพื่อช่วยเหลือและจัดปัญหาที่เด็กกลุ่มนี้ต้องเผชิญ เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองโดยวิธี กลุ่มการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ที่มีเทคนิควิธีการที่ช่วยให้นักเรียนกลุ่มพิการเรียนรวมรู้จักตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง สามารถวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ยอมรับข้อเสียของตนเองเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาแก้ไข และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยา ก่อนและหลัง การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ของกลุ่มทดลอง

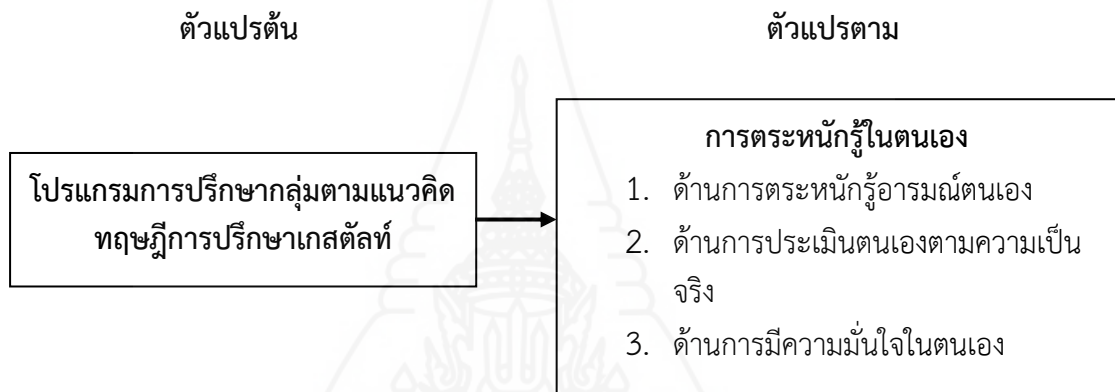
2.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยา ระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

### 3. สมมติฐานของการวิจัย

3.1 นักเรียนพิการเรียนรวมโรงเรียนวังเหนือวิทยา มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเกสตัลท์

3.2 นักเรียนพิการเรียนรวมโรงเรียนวังเหนือวิทยา ที่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเกสตัลท์ มีคะแนนสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะนำปกติในระยะหลังการทดลอง

### 4. กรอบแนวคิดในการวิจัย



### 4. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

#### 4.1 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

**4.1.1 ประชากร** นักเรียนพิการเรียนรวม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง จำนวน 57 คน

**4.1.2 กลุ่มตัวอย่าง** เป็นนักเรียนพิการเรียนรวม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ได้ 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random Assignment) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ที่ใช้วิธีการแนะนำปกติที่

#### 4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

**4.2.1 ตัวแปรต้น** โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาเกสตัลท์

**4.2.2 ตัวแปรตาม** คือ การตระหนักรู้ในตนเอง

## 5. นิยามศัพท์

**5.1 โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์** หมายถึง โปรแกรมการศึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นโดยใช้เทคนิควิธีการตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ เพื่อช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ได้รับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ประเมินตนเองตามความเป็นจริง และการมีความเชื่อมั่นในความสามารถและค่าคุณค่าของตนเอง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

**5.1.1 ขั้นเริ่มต้นการศึกษา** เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการไว้วางใจกันอย่างแท้จริง มีความอบอุ่นและจริงใจ ซึ่งสัมพันธภาพดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และรับรู้ว่ามีคนยอมรับและเข้าใจและสามารถเผชิญความคับข้องใจต่างๆ ได้

**5.1.2 ขั้นดำเนินการศึกษา** เป็นขั้นที่สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองต้องการหาแนวทางในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ เช่นการตระหนักรู้ในตนเองที่ภาวะปัจจุบัน แก้อั้วางเปล่า จิตนาการในกิจกรรมรูปแบบแทนตนเอง สมาชิกจะร่วมเรียนรู้กิจกรรมไปด้วยกัน และสมาชิกพร้อมที่จะวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองและรับผิดชอบที่จะกระทำตามแผนที่ตนเองวางไว้

**5.1.3 ขั้นยุติการศึกษา** เป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อจะนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

**5.2 การตระหนักรู้ในตนเอง** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถบุคลิกภาพ และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในค่าคุณค่าและความสามารถของตนเอง ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

**5.2.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง** หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม สามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเองได้ตลอดจนสามารถใช้อารมณ์ให้ประโยชน์ต่อการตัดสินใจได้

**5.2.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง** หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตัวเองได้อย่างตรงไปตรงมา สามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ๆ มีอารมณ์ขันต่อตัวเอง มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

**5.2.3 การมีความมั่นใจในตนเอง** หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและค่าคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตัวเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

**5.3 นักเรียนพิการเรียนรวม** หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ เด็กที่มีความต้องการพิเศษ ทางการศึกษาที่แตกต่างไปจากปกติทั่วไป ทั้งในด้านเนื้อหา วิธีการเรียนการสอน การประเมินผล และเครื่องมืออุปกรณ์การสอน ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากสภาพความบกพร่องทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นช่วยเหลือ การบำบัดฟื้นฟูและให้การเรียนการสอนที่เหมาะสมกับลักษณะและความต้องการของเด็ก ซึ่งทางโรงเรียนวังเหนือวิทยา ได้ทำได้คัดกรองโดยแบบคัดกรองเบื้องต้นและแนะนำให้ผู้ปกครองพานักเรียนไปตรวจกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญซึ่งนักเรียนบางคนได้รับการรับรองจากแพทย์ว่านักเรียนมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ และสมารถ

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

6.1 เพื่อช่วยเหลือและพัฒนาให้นักเรียนพิการเรียนรวมมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น ในด้านการปรับตัว ความคิดและความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

6.2 เพื่อให้สามารถนำไปประกอบการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ไปใช้กับกลุ่มนักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น

6.3 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาสำหรับโรงเรียนหรือหน่วยงานการศึกษาและผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง





## บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โดยได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)
  - 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.4 คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.5 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
2. แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
  - 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 ประวัติ ที่มาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
  - 2.3 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
  - 2.4 เทคนิค วิธีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
  - 2.5 ขั้นตอนการให้การปรึกษา
  - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์
3. แนวคิดเกี่ยวกับนักเรียนพิการเรียนรวม
  - 3.1 ความหมายของนักเรียนพิการเรียนรวม
  - 3.2 ลักษณะความพิการของนักเรียนพิการเรียนรวม
  - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

#### 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

ทศนีย์ สุริยะไชย (2554: 35) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในควมมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง

คอฟกา (วสิกาล ญาณสาร. 2550: 17; อ้างอิงจาก Koffka. 1978) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความหมายเหมือนกับความสำนึกซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่างๆ เกิดการรับรู้และความสำนึก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับหรือได้ ประสบการณ์ต่างๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นสภาวะ

ตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ หมายความว่า ระยะเวลาหรือประสบการณ์และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

โกลแมน (Goleman. 1998:318) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-awareness) ไว้ว่า หมายถึง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นและใช้อารมณ์ที่ดีนั้นเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง และมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน วสิกาล ญาณสาร, 2550: 23-24) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเองเชื่อมั่นในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเองซึ่งองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเองมี ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์อย่างไร เช่น อิจฉาริษยา กลัวรัก เป็นต้น มีสาเหตุมาจากอะไรสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไรและผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น เช่น กำลังโกรธก็สามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธรู้ว่าหา ไม่ถึงโกรธรู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธ เป็นต้น

2. การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง หมายถึง ความสามารถในการบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ปิดเป็นหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเองสามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเอง เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์ เนื่องจากบางครั้งอารมณ์และความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ความรู้สึกอิจฉาริษยา หมั่นไส้สะใจ เป็นต้น สามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์ เช่น ฉันมักขี้บ่น หงุดหงิดง่าย ใคร ๆ ก็รำคาญและเบื่อฉัน เป็นต้น และพร้อมที่จะมีการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถแสดงอารมณ์ขึ้นและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแสดงจุดยืนของตนได้ กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้ กล้าตัดสินใจท่ามกลางความกดดันความไม่แน่นอน และไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ เช่น ถ้าทราบว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์บางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงตนเองจากสถานการณ์นั้น ๆ ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์นั้น จะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือป้องกันไม่让自己ต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้น นอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์ของตนเอง แล้วทำให้รู้ความสามารถของตนรู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งหรือไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบมีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เมเยอร์และสโลเวย์ (mayer & salove. 11997) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (know one' s emotions) ว่า เป็นการสังเกตและรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าเป็น

อย่างไรทั้งในยามปกติและยามอารมณ์ไม่ปกติ รู้ถึงลักษณะของอารมณ์ การแสดงออกตามอารมณ์ ต่างๆตลอดจนผลย้อนกลับจากการเกิดอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง

อภิชาต มุกตาม่วง (2551: 8) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ว่าคือ การรู้จัก และเข้าใจตนเอง มีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมตลอดจน ทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มี อยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง มีความ รับผิดชอบต่อการกระทำ ของตนเอง

พระมหาอุทัย ปรีอารมณ (2552: 12) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ ในตนเอง คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และมีความสามารถในการรับรู้ เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม ตลอดจนทักษะ ความสามารถ บุคลิกภาพ และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเองเพื่อให้ รู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถปรับตนเองให้อยู่ใน สภาวะที่เหมาะสมได้

นถยา คงขาว (2559: 9-10) ได้สรุปความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เกี่ยวกับ ตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆทั้งในด้านการรับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง และสามารถประเมิน ตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การรู้เท่าทัน อารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมสามารถ ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเองได้ตลอดจนใช้ อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความ สามารถในการวิเคราะห์บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงไม่บิดเบือน หรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง สามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นใน ความสามารถและความมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545: 15) กล่าวคำ เข้าใจตนเอง (self-awareness) หมายถึง การเข้าใจความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต (goal) ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนรู้ข้อเด่นและจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545: 15) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ว่าหมายถึง รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการ การแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม มีสติสามารถรับรู้และตระหนักได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

มนัส บุญประกอบและสาธิตา เมธนาวิณ (2544) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

จากความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง การรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง รู้ว่าตนเองมีลักษณะนิสัยอย่างไร อารมณ์ความรู้สึกอย่างไร สามารถวิเคราะห์บอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ มีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม รู้ว่าตนเองมีทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ และความถนัดและความสนใจที่มีอยู่ในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเองเพื่อให้รู้ข้อดี และข้อเสียของตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในทางที่ดี สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมในสังคมได้

## 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง

ไวซิงเจอร์ (Weisinger, 1998: 4-5) ได้ให้ทัศนะว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการในการปรับใช้ข้อมูลมากมายที่มีอยู่ ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึก การรับรู้ทางประสาทสัมผัส การประเมินค่าการแสดงออก และความตั้งใจของเรา ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจตัวเอง และข้อมูลเหล่านี้เหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรม การสื่อสาร และการปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ ของตัวเอง การตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูงจะทำให้สามารถตรวจสอบและสังเกตตัวเองในการแสดงออกแบบต่างๆ ได้ ส่วนการขาดการตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้ขาดข้อมูลที่เพียงพอในการตัดสินใจที่ดี รวมทั้งเป็นอุปสรรคในการตอบสนองต่อผู้อื่นและสถานการณ์ต่างๆ

ยอนเตฟ (Yontef, 1993 อ้างถึงใน นาลยา คงขาว, 2559: 11) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเกิดจากประสบการณ์ ที่สามารถกำหนดได้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลสัมผัสได้ในการดำรงอยู่ด้วยตนเองและกับสิ่งที่เป็นอย่างบุคคลที่มีการตระหนักรู้จะรับรู้ถึงสิ่งที่เขาทำ และรู้ว่าเขาจะทำมันอย่างไรซึ่งบุคคลจะมีทางเลือกของตนเอง และเขาจะเลือกเป็นเช่นที่เขาเป็น

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2545 อ้างถึงใน วสิกาลญาณสาร, 2550: 19) ได้ทำการศึกษาพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ทุกคนจะตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองได้ดีโดยเฉพาะการรู้จักความคิดความรู้สึก การกระทำและความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้บทบาทของตน เพราะคนเราต้องอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตนเอง เนื่องจากคนเรานั้นจะมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทโดยเป็นไปตามที่กลุ่มบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์ด้วย เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงานและในโรงเรียน เป็นต้น

จากที่ได้ศึกษา ความสำคัญและประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองจากผู้ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญและประโยชน์ต่อบุคคล ช่วยให้รู้ความรู้สึก เข้าใจปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรม การสื่อสารและการปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ ของตนเอง ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

### 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

อภิชาติ มุกตาม่วง (2551: 9 อ้างอิงจาก นาถยา คงขาว 2559: 14) การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้นความรู้ หรือประสบการณ์ สถานการณ์จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนกระทั่งมองเห็นความสำคัญ ความต้องการความสนใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นนั้นมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในการดำเนินชีวิต หากจะเปรียบตนเองในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่งโดยสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ที่บุคคลจะพึงมีต่อตนเอง

ทัศนีย์ สุริยะไชย (2554: 40) การตระหนักรู้ในตนเองขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายองค์ประกอบรวมกัน ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองคือการที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูให้ความรัก ความเอาใจใส่ ที่เหมาะสมและสนับสนุนให้เด็กรู้สึกรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

พระมหาอุทัย ปรีอารมณ (2552 อ้างอิงจาก นาถยา คงขาว 2559: 14) การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ ความคิด ดังนั้น ความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ความต้องการ ความสนใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

### 1.4 คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ในการศึกษาเพื่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกพิจารณาในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ควรได้รับการส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ได้แก่ กาทระหนักรู้ในตนเอง ด้านอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ และด้านทักษะ มีรายละเอียดพอสังเขป ไว้ดังนี้

การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) นันทา สุรักษา (2544: 125-132) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยสามประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ดังนี้ คือ

- 1.1 รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้นๆ
- 1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
- 1.4 กำหนดสถานะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

2. การเข้าตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) เป็นการเข้าใจตนเองถึงข้อจำกัดของตนเอง ทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน บุคคลควรสามารถเข้าใจตนเอง ดังนี้

- 2.1 รู้จักจุดอ่อน และจุดแข็งของตน
- 2.2 สามารถสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตนเอง

2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับทางความรู้สึก อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพิ่มเพิ่มพลัง แห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองที่เกี่ยวกับตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นความมั่นใจ และตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตนเอง บุคคลพึงปฏิบัติ ดังนี้

3.1 แสดงตนถึงหลักประกัน และจุดยืนแห่งตนได้

3.2 กล้ายืนยันถึงสิ่งแสดงถึงความถูกต้องได้

3.3 กล้าตัดสินใจ แม้ในท่ามกลางความกดดัน และความไม่แน่นอน

ทศพร ประเสริฐสุข (2543) ได้กล่าวถึง สมรรถนะส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ว่าเป็นความตระหนักรู้ความรู้สึก และความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้ที่มีสติสามารถหยั่งรู้ โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย

1. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่เกิดตามมาได้
2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง
3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและค่าของของตนเอง
4. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้น ต้องรู้จักสภาวะอารมณ์ของตนเอง ต้องยอมรับอารมณ์ตามความเป็นจริง ต้องรู้จักจัดการกับความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

### 1.5 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

นภายา คงขาว (2559) ได้กล่าวไว้ การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝนหรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเองมีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนเองอีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุง พฤติกรรมของตนเองในด้านต่างๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้จากขั้นตอนและกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ขั้นการสร้างความรู้สึก ประกอบด้วย การใช้สื่อ ทำให้เกิดความรู้สึก เช่น บทความจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือกิจกรรมโดยใช้เกม

2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

นันทนา วงษ์อินทร์ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า ขั้นตอนของการพัฒนา การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่าการมีสติ ในเรื่องของเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิด เกี่ยวกับอารมณ์ โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภท ต่อไปนี้

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไป ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นมาเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านี้ ถ้าเราคิดได้แสดงว่าตัวเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไม่นิยมร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเอียดไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้ แสดงว่า มีระดับของการรู้ตัวมากขึ้นกว่าข้อ 1

3. รู้เท่าอารมณ์ รู้ตัวว่าสภาพการณ์ของอารมณ์จะทำเช่นไร จึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดี ไม่ใช่การเลือกที่จะแสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์ หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย การรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้นซึ่งแนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

3.1 ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มึลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้ายตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

3.2 ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับรู้จักตนเอง คือ

3.2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว

3.2.2 รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ

3.2.3 คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น

3.2.4 ความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

## 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

นาถยา คงขาว (2559) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรียานุสรณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คนโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม 12 ครั้ง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

มยุรี วิสุตราศัย (2547) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า นักเรียน

ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง ก็ระยะติดตามผล แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เอ็ปพิงเกอร์ (Eppinger, 1986 อ้างถึงใน สุนทรี ธารงโสตติสกุล, 2550) ศึกษาเรื่องผลของการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในแต่ละครั้งหลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์พบว่า ผลการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

โรเจอร์ส (Rogers, 1970, pp.121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของ กิบ (Gibb) พบว่า วิธีการกลุ่มให้ผลสร้างสรรค์ทางจิตวิทยา กล่าวคือ มีผลให้บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตน สามารถควบคุมความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมได้ตรงกับความรู้สึกของตน มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลจะยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่มีต่อบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการใช้อำนาจกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกพึ่งพากันและเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคล และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์

### 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

Gazda, Duncan and Meadows (1989) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจเกิดการยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

Corey (2008, p. 5) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคลสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล โดยสมาชิกกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มจะได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 18) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง



## 2.2 ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี

ผู้ริเริ่มและพัฒนาทฤษฎีจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ ได้แก่ เฟรดเดอริค โซโลมอน เพิร์ลส์ (Frederick Solomon Perls) หรือที่เรียกว่า ฟริทซ์ เพิร์ลส์ (Fritz Perls) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อ ค.ศ. 1893 ครอบครัวเป็นชาวยิวมีฐานะอยู่ในระดับต่ำกว่า ปานกลาง สำเร็จการศึกษาได้รับปริญญาแพทยศาสตร สาขาจิตแพทย์ ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริค วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพเยอรมันระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 เป็นผู้ก่อตั้งงานจิตเวชเกี่ยวกับระบบประสาท (Neuropsychiatry) ที่กรุงเบอร์ลินหลังสงครามโลกในปี ค.ศ. 1920 เพิร์ลส์เข้าทำงานกับ เคิร์ต โกลด์สตี (Kurt Goldstien) ที่ Goldstien insitute for brain - damaged soldiers ในเมืองแฟรงค์เฟิร์ต การทำงานที่นี้ทำให้เขาถึงความสำคัญของ ความเป็นมนุษย์ ในภาพรวม (Whole) มากกว่าการมองเป็นส่วนย่อย ๆ มารวมกัน หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1926 เพิร์ลส์ ได้พบกับ ลอรา โปสนเนอร์ (Laura Posner) ซึ่งเธอสนใจศึกษาสาขาจิตวิทยา โดยทั้งสองได้แต่งงานกันในปี ค.ศ. 1930 เขาได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเวียนนา และได้ตระหนักถึงการรักษาคนไข้ โดยวิธีการของจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของฟรอยด์ จึงเริ่มศึกษาทางจิตวิเคราะห์กับ วิลเฮล์ม ริช (Wihelm Reich) นักจิตวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการเข้าใจในตนเอง และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป โดยการทากายของร่างกายและได้รับคำแนะนำจาก คาเรน ฮอร์นัย (Karen Homey) จากนั้น เขาได้ศึกษาและฝึกจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์จากสถาบันวิเคราะห์ที่กรุงเบอร์ลิน แฟรงค์เฟิร์ตและเวียนนาเมื่อลัทธินาซีของฮิตเลอร์ เรื่องอำนาจในปี ค.ศ. 1934 เพิร์ลส์ได้ตัดสินใจอพยพครอบครัวไปอยู่ที่กรุงแอมสเตอร์ดัมในยุโรป จนในปี ค.ศ. 1935 ย้ายไปอยู่ที่แอฟริกาใต้และทำงานอยู่ที่นั่น เป็นเวลานานกว่า 10 ปี และได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาขึ้นที่เมือง โยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 เขาจึงย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานในสหรัฐอเมริกา

เมื่อแรกเริ่มที่เป็นนักจิตวิเคราะห์ เพิร์ลส์ได้ดำเนินตามแนวคิดของฟรอยด์ และจากคำแนะนำของ คาเรน ฮอร์นัย ทำให้เขามองเห็นข้อบกพร่องบางประการของการวิเคราะห์ทางจิต (Psychoanalysis) จึงได้พัฒนาแนวความคิดบางประการ โดยการนำเอาผลการค้นคว้าทดลองของ เวอร์ไทเมอร์ (Wertheimer) โคเลอร์ (Kohler) คอฟกา (Koffka) และเลวิน (Lewin) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด นอกจากนี้ เพิร์ลส์ยังได้รับอิทธิพลทางด้าน การแสดงละครทางจิต (Psychodrama) มาจากโมเรโน (Moreno) และแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic) จากโรเจอร์ส (Rogers) นอกจากนี้ เพิร์ลส์ได้นำแนวความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น เซ็น (Zen) เต๋า (Toa) และกลุ่มอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) มารวมกันไว้ในแนวคิดใหม่ทางจิตวิทยา เรียกว่า จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) เพิร์ลส์ ได้เขียนหนังสือขึ้น เล่มหนึ่งชื่อว่า Gestalt therapy เมื่อ ค.ศ. 1958 ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนร่วมกับ พอล กูดแมน (Paul Goodman) และเฮฟเฟอร์ลิน (Hefferline) และในปีค.ศ. 1960 Gestalt therapy ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมากขึ้น และในช่วงปีค.ศ. 1967 - 1969 เป็นช่วงเวลาที่ เพิร์ลส์ พุ่มเทเวลากับการฝึกอบรมการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยร่วมกับภรรยาจัดตั้ง สถาบันฝึกอบรมขึ้น ตามเมืองใหญ่ ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น นิวยอร์ก แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น ในช่วงหลังของชีวิต เพิร์ลส์ อุทิศเวลาส่วนใหญ่ทำงานอยู่ ณ Esalen institute at big sur ในแคลิฟอร์เนีย ซึ่ง ในปี ค.ศ. 1970 เพิร์ลส์ ได้

จัดตั้ง สถาบันเกสตัลท์บำบัดขั้นที่เมืองแวนคูเวอร์ บริติชโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา และเขาได้ถึง แก่กรรมที่เมืองนี้ รวมอายุได้ 76 ปี (Corey, 2008, pp. 280 - 281)

### 2.3 จุดมุ่งหมายของการใช้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

อาภา จันทรสกุล (2531 หน้า 128) กล่าวโดยสรุปว่า เป้าหมายของการให้การ ปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยทั่วไปมี 4 ประการคือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นมาสู่การพึ่งพา ตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะ
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้มีประสบการณ์รับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพ ของตนเองได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้เขาค้นพบว่า เขาสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคย คิดไว้แต่เดิม
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักการปล่อย ว่างอดีต โดยการทำความรู้สึกที่ค้างค้างให้สมบูรณ์ และไม่วิตกกังวลกับอนาคต
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้กล้าเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เข้าใจ ในค่านิยม และกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ใช้อยึดมั่น และจำนนต่อค่านิยมเหล่านั้นมากกว่าความเป็นตัว ของตัวเอง

### 2.4 แนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

อภิวัฒน์ บัวลอย : 2555 (<https://sites.google.com/site/mrcounselorchiangmai/thvsdi-kar-pruksa-cheing-citwithya/thvsti-kar-hikar-pruksa-baeb-kes-talth>) พัฒนาจาก แนวคิดของกลุ่มเกสตัลท์ที่แนวคิดแตกต่างจากเก่าอย่างสิ้นเชิงมีสามคนประกอบด้วยแมกซ์เวทไฮ เมอร์ เคิร์ท คอฟคา และโวกัง โคห์เลอร์ ก่อตั้งเมื่อปี 1910 ไม่เห็นด้วยกับกลุ่มจิตวิทยาต่างๆ แต่ เน้นให้ความสำคัญต่อปรากฏการณ์การรับรู้ สาระสำคัญคือส่วนร่วมมีค่ามากกว่าส่วนย่อย ได้สร้างกฎ เกี่ยวกับการรับรู้มากกว่าหนึ่งร้อยกฎ

เกสตัลท์ หมายความว่า โครงสร้างขององค์รวมคือวิถีของโลกการมีอยู่ของสสาร ของวัตถุ ส่วนวิถีแห่งจิตคือ สภาวะของจิตใจที่มีการปรุงแต่งต่อสสารหรือวัตถุนั้นโดยตอบสนองตาม ประสบการณ์ที่เคยประสบมา เช่น เมื่อมองเห็นงูสภาวะทางโลกเราเห็นงูเลื้อยมา สภาวะทางจิตมีการ ปรุงแต่งทางอารมณ์บางคนชอบบางคนกลัวทำให้สามารถจำแนกได้ว่าบุคคลมีการรับรู้เป็นปกติ หรือไม่ปกติ ปี 1930 ลัทธินาซีมีอิทธิพลนักจิตวิทยากลุ่มนี้จึงโยกย้ายไปอเมริกา หลังสงครามโลก ครั้งที่ 1 เวิร์ลส์ เป็นแพทย์ ได้เข้าศึกษาในสถาบันจิตวิเคราะห์ที่ลอบหน้พวกนาซีไปจัดตั้งสถาบันจิต วิเคราะห์ที่แอฟริกาใต้ เข้าเริ่มอาชีพโดยเป็นนักจิตวิเคราะห์แต่ไม่ได้รับเอาหลักการของฟรอยด์มา ทั้งหมด ได้ก่อตั้งจิตบำบัดเกสตัลท์ขึ้นในปัจจุบัน เขาถึงแก่กรรมในปี 1970

ธรรมชาติของมนุษย์ มี 3 ประการ คือ

1. ตระหนักในคุณค่าแห่งตน มนุษย์มีแรงผลักดันจากภายในไม่มีวันจบสิ้นได้สิ่ง หนึ่งมาก็ต้องการสิ่งใหม่การนำไปสู่การกระทำให้ตระหนักในสภาพแห่งความเป็นจริง เป็นส่วนหนึ่ง ของอัตราที่มีความสามารถเปลี่ยนศักยภาพไปสู่การกระทำ

2. การควบคุมตนเอง อินทรีย์ทุกชนิดพยายามได้มาซึ่งภาวะสุขสบาย เกิดจาก ความต้องการได้รับการตอบสนองมีความสมดุลมาแทนที่ เรียกว่าการควบคุมตนเอง บุคคลต้องเข้าหา

สภาวะสมดุลโดยการระบายความตึงเครียด เช่น ร้องตะโกนการดำรงชีวิตในที่นี้และขณะนี้หรือการตระหนักรู้

3. การตระหนักรู้ เป็นกระบวนการที่ บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกตัวได้ ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ ภาวะการณ์รู้สึกกายมากระทบ การให้ผู้ป่วยทางจิตได้ค้นพบทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ของการตระหนักรู้ในตนเอง ในภาวะขณะนี้ มีข้อตกลงเบื้องต้น 8 ประการ เกี่ยวกับ ธรรมชาติของมนุษย์

- 3.1 มนุษย์มีลักษณะเป็นองค์รวมมีร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์กันและเป็น หนึ่งเดียว
- 3.2 มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมถ้าปราศจากสิ่งแวดล้อมแล้วเข้าใจเขาไม่ได้เลย
- 3.3 มนุษย์เป็นผู้รุกราน ไม่ใช่ผู้ตั้งรับ เขาตัดสินใจตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ
- 3.4 มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ต่อการรู้สึก อารมณ์ และ การเรียนรู้ของตนเองได้
- 3.5 มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการเลือกกระทำและรับผิดชอบของตนเองได้
- 3.6 มนุษย์เป็นเจ้าของเครื่องมือและทรัพยากรต่างๆ สามารถจัดการได้ดีและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
- 3.7 มนุษย์แสดงออกได้ดีในสภาวะปัจจุบันเท่านั้น อดีตและอนาคตจำเป็นต้องอาศัยจินตนาการ
- 3.8 มนุษย์ไม่ดีหรือเลวไปหมด

## 2.5 ขั้นตอนการให้การปรึกษา

อภิวัฒน์ บัวลอย : 2555 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย

**2.5.1 การสร้างสัมพันธภาพ** ให้ความสนใจกันและกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีในทุกฝ่าย เรียกว่า I-Thou พุดเชิญชวน พุดต้อนรับ

**2.5.2 กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง** ทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าตนเองมีกำลังใจภายในที่จะเปลี่ยนแปลง หาทางให้ผู้รับบริการรับรู้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีความต้องการเปลี่ยนแปลง ทำการสำรวจความรู้สึกในด้านต่างๆ

**2.5.3 การยืนยัน** ผู้รับบริการยอมรับในปัญหาของเขา เช่นพูดว่าใช่แล้ว จำเป็นสำหรับขั้นตอนนี้ จะทำให้เขายอมรับในความเป็นจริง และตระหนักรู้ในชีวิตปัจจุบันของตน

**2.5.4 การทำปัญหาให้กระจ่าง** ไม่ได้เน้นที่ปัญหาหรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งโดยเฉพาะแต่ต้องการให้ชัดเจนกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขาในขณะนั้น หลังจาการปรึกษาแล้วเขาต้องทำการตัดสินใจเอง

**2.5.5 การเลือกแนวทางที่เหมาะสม** ไม่มีสูตรสำเร็จผู้รับบริการต้องตัดสินใจเลือกทางออกของปัญหาเอง

**2.5.6 การสร้างความมั่นใจ** ให้มั่นใจต่อทางเลือกของเขา ให้กำลังใจส่งเสริมอำนาจในตน ให้มั่นใจว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาของเขาเองได้

**2.5.7 การทดลองปฏิบัติ** ให้ผู้รับบริการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง มองเห็นว่าปัญหาทั้งหมดสามารถแก้ไขได้

## 2.6 เทคนิคการให้การปรึกษา

**2.61 การทำให้เกิดการตระหนักรู้** ภาวะที่นี้และขณะนี้ของตนเองเช่น เมื่อคุณพูดว่าคุณโกรธมากมือของคุณเป็นอย่างไร ให้กลับมาจากความขมขื่นในอดีตมาหาตนเอง การกระตุ้นให้เข้าสู่ภาวะการตระหนักรู้บ่อยๆทำให้ มีความชำนาญในการสังเกตตนเองภายใน

**2.62 การแลกเปลี่ยนบทสนทนา** ขอร้องให้ผู้รับบริการปรึกษา สร้างบทสนทนา ระหว่างเหตุการณ์สองอย่างที่ขัดแย้งกัน ระหว่างนี้ผู้ให้การปรึกษาจะสังเกตลักษณะท่าทางที่พูด ความนึกคิด ความรู้สึกอารมณ์ จนเกิดความกระจำถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ความกังวลค่อยๆจางหายไป จนสามารถเลือกแนวทางที่ต้องการอย่างแท้จริงได้

**2.63 การแสดงบทกล่าวโทษหรือตำหนิผู้อื่น** เมื่อเขาไม่ได้ตระหนักว่ากำลังตำหนิหรือกล่าวโทษ ผู้ให้การปรึกษาก็สั่งให้เขาดำหนิโทษออกมาจริงๆ เช่นเมื่อกล่าวหาว่าคนอื่นไม่ดี ก็ให้เขาแสดงกริยาอวดดี มาให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ช่วยให้พวกเขารับผิดชอบในสิ่งที่รู้สึก แก้ไขความรู้สึกให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์และรับผิดชอบ ไม่ครุ่นคิดหาตระแวงตำหนิคนอื่นอีกต่อไป

**2.64 ให้แสดงบทกลับกัน** ผู้รับบริการต้องแสดงพฤติกรรม ที่ตรงกันข้ามกับลักษณะนิสัยปกติของตน ซึ่ให้เห็นถึงความรับผิดชอบของตน และหลีกเลี่ยงที่จะปกปิดตนเอง เป็นผู้มีความและตระหนักรู้ในตนเอง

**2.65 ให้แสดงบทบาทว่าตนเองต้องรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว** ให้ผู้รับบริการปรึกษาเติมเต็มประโยคให้สมบูรณ์ว่า ฉันต้องรับผิดชอบเรื่องนี้ ให้เขาตระหนักว่าตัวเขาคนเดียวเท่านั้น ย้าในส่งเสริมความรับผิดชอบในการเข้าใจอะไรและอย่างไรด้วย

**2.66 การอยู่กับความรู้สึก** เมื่อผู้รับบริการแสดงกริยาต่างๆออกมานั้น เขามีกริยาอย่างไรก็ให้เขาแสดงกริยาอย่างนั้นออกมาทันที เช่นอยากร้องไห้ก็ร้องไห้ดังๆไม่มีการปลอม ให้เขาคิดได้ด้วยตนเอง ถึงการกระทำของตนเองในขณะนั้น ตระหนักรู้และหาวิธีการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

**2.67 ขอบอกคุณสักอย่างได้ไหม** เป็นการพูดเตือนสติ ดึงให้เข้ามาใส่ใจในภาวะปัจจุบันของตนเองเช่น คุณต้องนั่งเงียบๆ แล้วไตร่ตรองว่าขณะนี้เกิดอะไรขึ้นในตัวคุณ

**2.68 การใช้สรรพนามที่ระบุตัวตน** เช่น เขาพูด หรือคุณพูด ทำให้เห็นว่าบุคคลอยู่ห่างไกลจากเหตุการณ์ จึงใช้คำพูดที่มีโอกาสเข้าใกล้ตนเอง เช่นเมื่อพูดว่า เขาโกรธหนุมมาก ให้พูดว่าหนูโกรธเขามาก

**2.6.9 ไม่มีคำถาม** เป็นการฟังที่ไม่มีคำถาม อาจเสนอให้ผู้รับบริการปรึกษาว่า ขอให้พูดให้ตรงประเด็นว่าสิ่งที่คุณต้องการบอกคืออะไร ได้มีโอกาสเผชิญหน้ากับตัวตนที่เขาปฏิเสธ

**2.6.10 การทำงานของความฝัน** ไม่ทำนายฝันแต่นำฝันนั้นเข้าไปในชีวิตปัจจุบัน ให้ผู้ที่ฝันนั้นนึกว่ากำลังฝันอยู่ในขณะนี้ สารของการสนทนาในความฝันก็จะ เป็น บทบาทส่วนตัวที่ฉายภาพออกไป

## 2.7 เทคนิคและวิธีการที่ให้การปรึกษา

(<http://childhood281.blogspot.com/2010/01/gestalt-therapy.html>)

การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์มีเทคนิค และวิธีการมากมายที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ฟังพาตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำและความรู้สึกของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ อย่างไรก็ตามผู้ให้การปรึกษาต้องตระหนักว่าเทคนิคต่างๆจะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายของการให้การปรึกษาได้นั้น จะต้องอิงอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีของการให้การปรึกษา เทคนิคที่สำคัญ ได้แก่

**2.7.1 การฝึกใช้ภาษา** เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค ดังนี้

1) ให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเองตรงๆ (Personalizing Pronouns) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ตนเอง คิด พูด และมีความต้องการอย่างไร และรับผิดชอบต่อการพูด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง เพราะบุคคลมักจะปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง จึงมักจะเอื่อยล่อยๆ เช่น “ใครๆก็คงรู้สึกไม่อยากต่อสู้กับปัญหาแบบนี้” การที่ไม่รู้สึกอยากต่อสู้ ไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย แต่การเอื่อยแบบนี้เป็นการเสี่ยงที่จะรับรู้ว่าคุณเองรู้สึกอย่างนั้น

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา : ใครๆก็คงรู้สึกไม่อยากต่อสู้กับปัญหาแบบนี้

ผู้ให้การปรึกษา : ใครๆในที่นี้คุณคงหมายถึงตัวคุณ ให้ลองพูดประโยคนี้ใหม่ว่า “ฉันรู้สึก ไม่อยากต่อสู้กับปัญหานี้” ( เมื่อผู้รับการปรึกษาพูดแล้ว ให้สังเกตลักษณะน้ำเสียง ท่าทางที่พูด แล้วถามถึงความรู้สึก ว่ารู้สึกอย่างไร )

2) เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยค (Changing question to statement) ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับการปรึกษามาถาม เพื่อเสี่ยงที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกนั้น และให้พูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา : ทำไมเราต้องยอมทำตามคนอื่นด้วย

ผู้ให้การปรึกษา : คุณต้องการพูดว่าอะไรกันแน่จากคำถามนั้น

ผู้รับการปรึกษา : ผมอยากบอกว่า ผมอยากทำอะไรตามใจผมบ้าง

3) เน้นความรับผิดชอบ (Responsibility) โดยทั่วไปบุคคลมักเลี่ยงความรับผิดชอบ โดยการบอกว่าตนเองทำไม่ได้ แต่ในความเป็นจริงมักจะ “ไม่ทำ” หรือ “ไม่อยากทำ”

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา : ผมควบคุมอาหารต่อไปไม่ได้อีกแล้ว

ผู้ให้การปรึกษา : คุณควบคุมอาหารไม่ได้หรือคุณไม่อยากควบคุม

ผู้รับการปรึกษา : ผมไม่อยากควบคุม

ผู้ให้การปรึกษา : คุณควบคุมได้ แต่คุณไม่อยากทำ คุณก็พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณ

4) ฝึกผู้รับการปรึกษาให้รับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆ ที่ตนเองมี ทั้งความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงโดยไม่พยายามปฏิเสธในส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้ทำตามค่านิยมของสังคม มีเทคนิคดังนี้

**2.7.2 การพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Game of Dialogue)** ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษาดึงสังเกตภาษาท่าทาง โดยให้ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือข้างขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงไปที่มือข้างซ้าย แล้วพูดโต้ตอบกันถึงความรู้สึก 2 ด้านนี้ เทคนิคนี้ช่วยให้เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้ง ความวิตกกังวลก็จะลดลง สามารถเลือกตัดสินใจได้และรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง โดยไม่รู้สึกว่าถูกบงการจากผู้อื่น

**2.8 เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique)** เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกขัดแย้งภายในตัวเองให้กระจ่างขึ้น มีวิธีโดยใช้เก้าอี้สองตัว ตั้งประจันหน้ากันไว้ แล้วให้ผู้รับบริการปรึกษาแสดงบทบาทและคำพูด ในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริง เมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปกับเก้าอี้ตัวที่ว่างที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกตนเองว่าควรทำอะไร แล้วย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้ามที่ว่าง แล้วแสดงบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่แล้วโต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึกทั้งสองที่ตนมีได้กระจ่างมากขึ้น

**2.9 ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy game)** เป็นการย้ายความรู้สึกและความต้องการของตนเองไปยังสิ่งอื่นแล้วจินตนาการว่าถ้าเป็นตนเองจะมีความรู้สึกและต้องการอย่างไร เกมการช่อมบท (Role Playing) เป็นการแสดงบทบาทเมื่อผู้รับการปรึกษาได้เผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเอง โดยให้แสดงบทบาทที่ตนคิดเอาไว้ออกมาจริงๆ

**2.10 การแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่น (Playing the projection)** เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีภายในตนเอง ที่ตนเองไม่กล้ายอมรับ และมักจะคอยจับผิดและกล่าวโทษผู้อื่น ให้เกิดความพยายามปรับปรุงแก้ไขตนเอง โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น

**2.11 ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling)** เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ และให้กล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่เลี่ยงความรู้สึกที่ไม่อยากสัมผัส ซึ่งมักจะเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมปัจจุบัน

#### 2.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์

นุชนางค์ ผ่าสมบุญ (2557) ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสริมแบาดมิตัน ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงขึ้น กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อมั่น ตนเองเฉพาะด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเสริมแบาดมิตันสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่ม

ควบคุมพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนความสามารถในการเลิร์ฟแพดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**กรณีการ กายูจนาทกุล (2540)** ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับทางอารมณ์ของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ ปีการศึกษา 2539 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลอง ได้รับการปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะรวมทั้งสิ้น 10 ฉบับ ผลการวิจัย สรุปได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลักจากการได้รับการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ธนิดา จุลวิชัยพงษ์ (2547)** ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยา (กรุงเทพธนบุรี) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

**พรรณี บุปผาวาสน์ (2544)** ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ที่บ้านรวมใจ อำเภอสรีสมเด็จ จันทบุรี โดยการใช้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งพักอาศัยอยู่บ้านรวมใจ จำนวน 6 คน โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก จำนวน 10 โปรแกรม ผลการทดลองพบว่าหลังการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์แล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก โดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับนักเรียนพิการเรียนร่วม

#### 3.1 ความหมายของนักเรียนพิการเรียนร่วม

นักเรียนพิการเรียนร่วม ในเนื้อหาวิจัยนี้ หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ที่ได้ผ่านการคัดกรองจากครูผู้ดูแลนักเรียนพิการเรียนร่วมของโรงเรียนวังเหนือวิทยา

Gearheart (1997:12) ได้ให้ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ หมายถึง เด็กที่มีความเฉลียวฉลาดเหมือนเด็กปกติทั่วไป หรือบางคนอาจฉลาดกว่าเด็กปกติทั่วไป แต่เด็กเหล่านี้มีปัญหาในการเรียน ทำให้ผลการเรียนต่ำเมื่อเทียบกับเด็กอื่นในวัยเดียวกัน ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างความเฉลียวฉลาดที่แท้จริงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ศรียา นิยมธรรม (2550:3) ได้ให้ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disabled Children) ว่าหมายถึง เด็กที่มีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างของกระบวนการพื้นฐานทางจิตวิทยาการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความเข้าใจ การใช้ภาษาพูดหรือภาษาเขียน ซึ่งความผิดปกตินี้ อาจเห็นได้ในลักษณะของการมีปัญหาในการรับฟัง การคิด

การพูด การอ่าน การเขียน การสะกดคำ หรือการคำนวณ ตลอดจนการรับรู้ว่าเป็นผลจากความผิดปกติทางสมอง แต่ไม่รวมถึงเด็กที่มีปัญหาในการเรียน อันเนื่องมาจากการมองเห็น ปัญญาอ่อน การไม่ได้ยินการเคลื่อนไหวไม่ปกติ เนื่องจากร่างกายพิการ มีอารมณ์แปรปรวน หรือเด็กที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 3) ได้กล่าวว่าคำจำกัดความของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ซึ่งเป็นที่ยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายก็คือ คำจำกัดความของกระทรวงศึกษาธิการของสหรัฐอเมริกาและคณะกรรมการร่วมแห่งชาติว่าด้วยความบกพร่องทางการเรียนรู้ (The National Joint Committee on Learning Disabilities-NJCLD) ไว้ว่า ความบกพร่องทางการเรียนรู้เป็นคำที่หมายถึง ความผิดปกติที่มีลักษณะหลากหลายที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดถึงความยากลำบากในการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน การให้เหตุผล และความสามารถทางคณิตศาสตร์ ความผิดปกตินี้เกิดขึ้นภายในตัวเด็ก โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากความบกพร่องของระบบประสาทส่วนกลาง ปัญหาบางอย่างอาจมีไปตลอดชีวิตของบุคคลผู้นั้น นอกจากนี้บุคคลที่มีความบกพร่องดังกล่าวอาจแสดงบอกลถึงความไม่เป็นระบบระเบียบ ขาดทักษะทางสังคม แต่ปัญหาเหล่านี้ไม่เกี่ยวข้องกับสภาพความบกพร่องทางการเรียนรู้โดยตรง แม้ว่าสภาพความบกพร่องทางการเรียนรู้จะเกิดควบคู่ไปกับสภาพความบกพร่องทางร่างกายอื่นๆ หรือ อิทธิพลจากภายนอก เช่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความด้อยโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคม หรือการสอนที่ไม่ถูกต้องแต่องค์ประกอบเหล่านี้มิได้เป็นสาเหตุสำคัญของความบกพร่องทางการเรียนรู้โดยตรง

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2543: ค) ได้ให้ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ว่าหมายถึง เด็กที่ไม่สามารถจะบรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งๆ ที่มีศักยภาพ แต่ความบกพร่องนั้นไม่ได้เกิดมาจากสาเหตุทางร่างกาย เช่น ปัญหาทางการมองเห็น หรือปัญหาทางการได้ยิน เด็กกลุ่มนี้จะมีกระบวนการเรียนรู้ที่บกพร่อง มีความยากลำบากในการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ การพูด การสื่อสาร การใช้ภาษาและการใช้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหว

จินตหรา เขาวงศ์ (<http://khaowongmsu.blogspot.com/2010/10/blog-post.html>) การเรียนร่วม หมายถึง การนำนักเรียนพิการ หรือมีความบกพร่อง เข้าไปในระบบการศึกษาปกติ มีการร่วมกิจกรรม และใช้เวลาว่างช่วงใดช่วงหนึ่งในแต่ละวัน ระหว่างนักเรียนพิการ หรือที่มีความบกพร่องกับนักเรียนทั่วไป

ฉวีวรรณ โยคิน (<http://61.19.246.216/~nkedu2/?name=webboard&file=read&id=177>) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้แบบเรียนรวมไว้ดังนี้ การจัดการศึกษาแบบเรียนรวม ถือว่าเป็นแนวคิดใหม่ทางการศึกษาที่โรงเรียนจะต้องจัดการศึกษาให้กับเด็กทุกคน ไม่มีการแบ่งแยกว่าเด็กคนใดเป็นเด็กทั่วไป หรือเด็กคนใดที่มีความต้องการพิเศษ โดยโรงเรียนจะต้องจัดการศึกษาให้เหมาะสม ตามหลักการเรียนรวม เด็กที่มีความต้องการพิเศษจะได้เรียนในโรงเรียนปกติใกล้บ้านโดยไม่มีการแบ่งแยก ได้เรียนในชั้นเดียวกับเพื่อนในวัยเดียวกันไม่มีห้องเรียนพิเศษการช่วยเหลือสนับสนุนอื่นๆ จะจัดอยู่ในสภาพแวดล้อมในชั้นเรียนปกติ ทั้งนี้โรงเรียนต้องมีการปรับเปลี่ยนระบบให้มีความยืดหยุ่นและตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายของเด็กแต่ละคน และ เด็กทุกคนมีฐานะเป็นสมาชิกหนึ่งของโรงเรียนมีสิทธิ มีความเสมอภาค เท่าเทียมกัน ซึ่ง เป้าประสงค์ของการเรียนรวมคือ การจัดโอกาสสำหรับนักเรียนทุกคนให้บรรลุขีดศักยภาพในการศึกษาทั่วไป เพื่อให้เด็กสามารถ



ดำรงชีพในสังคมร่วมกันได้อย่างมีความสุขและยอมรับซึ่งกัน และการจัดการศึกษาแบบเรียนรวมเป็นการให้โอกาสเด็กพิการได้เรียนอย่างเคียงบ่าเคียงไหล่กับเด็กทั่วไป ในสภาพห้องเรียนปกติ ซึ่งหากได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกวิธีแล้ว เด็กพิการสามารถประสบความสำเร็จได้ การเรียนรวมทำให้เด็กพิการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กทั่วไปและรอดพ้นจากการถูกตีตราว่าเป็นเด็กพิการ ทำให้เด็กทั้งสองกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน การจัดการศึกษาแบบเรียนรวมจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้โอกาสแก่คนพิการได้พัฒนาศักยภาพทุกด้านในระบบของโรงเรียนที่จัดให้

การเรียนรวมจึงมิใช่การศึกษาเฉพาะเด็กที่มีความต้องการพิเศษเท่านั้นหากแต่เป็นการศึกษาเพื่อเด็กทุกคน การจัดการเรียนการสอนและการดำเนินการต่างๆจะเป็นการผสมผสานระหว่างหลักการทางการศึกษาพิเศษ และการศึกษาทั่วไปการเรียนรวมในประเทศไทย แม้ว่าจะได้ดำเนินการไป แต่ก็ยังมีปัญหาหลากหลายทั้งในการบริหารจัดการ การบริหารหลักสูตร การประเมินความต้องการพิเศษทางการศึกษาของเด็ก การจัดหาสื่อ สิ่งอำนวยความสะดวก และการช่วยเหลือ และการช่วยเหลือเกื้อกูลอันจำเป็นที่จะทำให้การเรียนรวมดำเนินไปได้ การปรับวิธีสอน และการปรับวิธีการวัดผล เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของผู้เรียน อีกประการหนึ่งการจัดการศึกษาแบบเรียนรวมที่ขาดประสิทธิภาพอาจเป็นผลเนื่องมาจากความเข้าใจผิด และกลไกที่เป็นปัญหาหลายประการที่มาจากทั้งปัจจัยภายในโรงเรียนเอง และปัจจัยภายนอกโรงเรียน เช่น ขาดบุคลากรทางการศึกษาที่เข้าใจการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษอย่างแท้จริง ปัญหานานัปการเหล่านี้ ทำให้การเรียนรวมดำเนินไปในวงจำกัดและไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรแม้ว่า การจัดการศึกษาพิเศษให้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งเป็นบุคคลส่วนน้อยของประเทศแต่ก็เป็นการจัดการศึกษาที่ต้องลงทุนสูงทั้งด้านการเงิน เวลา ทรัพยากร ทุกด้าน หลายคนอาจมองว่าเป็นภาระของประเทศ แต่โดยสิทธิมนุษยชน เขาต้องได้รับการดูแลเพราะไม่ใช่ว่าเขาเลือกเกิดเองได้ รัฐ และนักการศึกษา ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ตลอดจนชุมชนในสังคม ต้องรับทราบปัญหา และให้โอกาสเขาได้เรียนรู้ตามศักยภาพที่มีอยู่ เพื่อสามารถพัฒนาตนเองได้ และไม่ให้เป็นภาระต่อส่วนรวมในสังคมต่อไป

### 3.2 ลักษณะความพิการของนักเรียนพิการเรียนรวม

คณะกรรมการการร่วมแห่งชาติว่าด้วยความบกพร่องทางการเรียนรู้ (National Joint Committee on Learning Disabilities: NJCLD) ให้คำจำกัดความ นักเรียนพิการเรียนรวม หรือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ว่าหมายถึง ความบกพร่องที่มีลักษณะหลากหลายรูปแบบ ซึ่งแสดงออกให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความยากลำบากในการเข้าใจและการใช้ทักษะในการฟัง พูด อ่าน เขียน การให้เหตุผลและทักษะทางคณิตศาสตร์ โดยสันนิษฐานว่าอาจเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง และหากเกิดกับบุคคลใดแล้ว อาจคงอยู่ไปตลอดชีวิตของบุคคลนั้น โดยบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้อาจแสดงออกถึงปัญหาทางพฤติกรรม ปัญหาการรับรู้ทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เป็นองค์ประกอบของความบกพร่องทางการเรียนรู้โดยตรง และแม้ว่าความบกพร่องทางการเรียนรู้จะเกิดร่วมกับความบกพร่องอย่างอื่น เช่น ความบกพร่องทางการรับรู้ ความบกพร่องทางสติปัญญา ความบกพร่องทางอารมณ์หรือ อธิติพลจากภายนอกอื่นๆ เช่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การสอนที่ไม่เหมาะสม แต่ความบกพร่องหรืออติพลจากภายนอกเหล่านี้ไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงของความบกพร่องทางการเรียนรู้

นักเรียนพิการเรียนร่วม คือ เด็กที่มีความต้องการพิเศษ (Special Needs) หมายถึง เด็กที่มีความต้องการทางการศึกษาที่แตกต่างไปจากปกติทั่วไป ทั้งในด้านเนื้อหา วิธีการเรียนการสอน การประเมินผล และเครื่องมืออุปกรณ์การสอน ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากสภาพความบกพร่องทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นช่วยเหลือ การบำบัดฟื้นฟูและให้การเรียนการสอนที่เหมาะสมกับลักษณะและความต้องการของเด็ก กระทรวงศึกษาธิการได้แบ่งเด็กที่มีความต้องการพิเศษออกเป็น 10 ประเภท โดยเป็นเด็กพิการที่ต้องการการจัดการศึกษาพิเศษ 9 ประเภท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน หมายถึงเด็กที่สูญเสียการได้ยินตั้งแต่ 26 เดซิเบล ขึ้นไป ทำให้สูญเสียการได้ยิน เป็นเหตุให้รับฟังเสียงต่างๆ ได้ไม่ชัดเจน ซึ่งมี 2 ประเภท คือ เด็กหูตึง หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยินถึงขนาดที่ทำให้มีความยากลำบากจนไม่สามารถเข้าใจคำพูด และการสนทนา แต่ไม่ถึงกับหมดโอกาสที่จะเข้าใจภาษาพูดจากการได้ยินด้วยหูเพียงอย่างเดียว

เด็กหูหนวก หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยินมากถึงขนาดที่ทำให้หมดโอกาสที่จะเข้าใจภาษาพูดจากการได้ยินด้วยหูเพียงอย่างเดียว

2. เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึงเด็กที่มีปัญหาในการใช้สายตาเพื่อการเรียนหนังสือ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ เด็กตาบอดบางส่วน หรือเด็กสายตาสั้นหรือตาเหล่ หมายถึง เด็กที่มีสายตาบกพร่องภายหลังจากการแก้ไขแล้ว มีสายตาอยู่ระหว่าง 20/70 และ 20/200 ฟุต สามารถมองเห็นได้บ้าง

เด็กตาบอด คือ เด็กที่มีสายตาเหลืออยู่น้อยมากหรือไม่มีเลย ภายหลังจากการแก้ไขแล้วมีสายตาเกินกว่า 20//200 ฟุต ดังนั้นจึงไม่สามารถใช้สายตาในการเรียนหนังสือได้

3. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึงเด็กที่มีพัฒนาการช้ากว่าเด็กทั่วไป และเมื่อวัดระดับสติปัญญาด้วยแบบทดสอบมาตรฐานแล้ว พบว่ามีระดับต่ำกว่าเด็กทั่วไป เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอาจมีปัญหาทางบุคลิกภาพ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากความล้มเหลวในการทำงานต่างๆ และต้องพึ่งพาผู้อื่น เด็กจะมีปัญหาในการเรียนรู้สิ่งที่ซับซ้อนหรือสิ่งที่เป็นนามธรรม

4. เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ หมายถึง เด็กที่มีลำตัว แขน หรือขาผิดปกติ ได้แก่ เด็กที่มีเท้าใหญ่ หนา หรือผิดรูป เด็กที่มีกล้ามเนื้อลีบหรืออ่อนแรง ทำให้เด็กไม่สามารถเรียนในสภาพแวดล้อมเดียวกันกับเด็กปกติได้ จึงจำเป็นต้องจัดสภาพแวดล้อมใหม่ให้สอดคล้องกับความสามารถและความต้องการของเด็ก

5. เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องในกระบวนการทางจิตวิทยา ทำให้เด็กมีปัญหาการใช้ภาษา ทั้งด้านการฟัง การอ่าน การพูด การเขียน และการสะกดคำ หรือมีปัญหาด้านคณิตศาสตร์ โดยมีได้มีสาเหตุมาจากความบกพร่องทางร่างกาย ทางการเห็น ทางการได้ยิน ระดับสติปัญญา อารมณ์หรือสภาพแวดล้อม ลักษณะเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาการเรียนรู้ด้านภาษา โดยเฉพาะการอ่านและการเขียน และปัญหาด้านคณิตศาสตร์

6. เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม หมายถึงเด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากเด็กที่มีวัยเดียวกันอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง แม้จะได้รับการบริการด้านการแนะแนวและให้คำปรึกษาแล้วก็ตาม

ตาม ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ มีพัฒนาการทางการเรียนอย่างเชื่องช้า และมีปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน อย่างไรก็ตามปัญหาทางพฤติกรรมเหล่านี้ ต้องมิได้มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางร่างกาย ประสาทสัมผัสการรับรู้ หรือสติปัญญา

7. เด็กที่มีความบกพร่องทางการพูดและภาษา หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องในการเข้าใจหรือการใช้ภาษาพูดจนไม่สามารถสื่อความหมายกับผู้อื่นได้ตามปกติ เช่น การพูดไม่ชัด จังหวะการพูดไม่ดี คุณภาพของเสียงผิดปกติ ตลอดจนการพูดผิดปกติที่เกิดจากการมีพยาธิสภาพของระบบประสาทส่วนกลางหรือระบบส่วนปลาย รวมทั้งการบกพร่องในด้านการรับรู้และการแสดงออกทางภาษา เป็นต้น

8. เด็กออทิสติก หมายถึง เด็กที่มีความต้องการพิเศษเนื่องมาจากความผิดปกติของระบบประสาท (neurological disorder) ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กตลอดช่วงชีวิต ทั้งด้านความสามารถในการสื่อสาร การสื่อความหมาย ความเข้าใจภาษาทั้งภาษาพูด และไม่ใช้ภาษาพูด การสร้างสัมพันธ์ทางสังคม จินตนาการในการเล่น ฯลฯ โดยความผิดปกตินี้ มักจะเกิดขึ้นก่อนอายุ 3 ขวบ อัตราการเกิดของเด็กออทิสติก คือ 1 ต่อ 125 คน ซึ่งเพิ่มขึ้นจากอดีตที่คาดการณ์ว่าพบเด็กออทิสติกในอัตรา 1 ต่อ 500 คน ในเด็กชายพบมากเป็น 4 เท่าของเด็กหญิง ไม่จำเพาะเจาะจงในด้านของเชื้อชาติ ศาสนา และพื้นฐานทางสังคมของครอบครัว

9. เด็กที่มีความบกพร่องซ้ำซ้อนหรือพิการซ้อน หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องทางอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมากกว่า 1 ความบกพร่อง เด็กเหล่านี้อาจไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมการสอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษโปรแกรมใดโปรแกรมหนึ่งโดยเฉพาะ จึงต้องมีการจัดบริการทางการศึกษาและบริการด้านอื่นเพิ่มเติม ส่วนมากเป็นเด็กที่มีสภาพความบกพร่องอยู่ในระดับรุนแรง ลักษณะของเด็กมีความบกพร่องซ้ำซ้อน จะมีปัญหาในการช่วยเหลือตนเอง การทำกิจวัตรประจำวัน ปัญหาการสื่อสาร ไม่สามารถเข้าใจผู้อื่น และไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของตนเองได้ ปัญหาการเคลื่อนไหว ไม่สามารถหยิบจับ นั่ง ยืน หรือเดินได้ด้วยตนเอง ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่มีความหมาย หรือเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นและปัญหาทางสังคม เนื่องจากเด็กไม่สามารถรับรู้ หรือเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ซึ่งระดับความรุนแรงของปัญหาเหล่านี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความบกพร่องซ้ำซ้อนที่เกิดขึ้นกับเด็กและการช่วยเหลือฝึกฝน และฟื้นฟูสมรรถภาพ

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2543) ได้กล่าวถึงประเภทและลักษณะของความบกพร่องทางการเรียนรู้ไว้ว่า ในอดีตเรียกการบกพร่องทางการเรียนรู้ว่า เป็นความบกพร่องทางด้านทักษะทางวิชาการ เพราะนักเรียนที่มี ความบกพร่องทางการเรียนรู้มักจะไม่ทันเพื่อนร่วมชั้นเรียนทางด้านวิชาการ อาจกล่าวหลังจากเพื่อนไปหลายปีในเรื่องของทักษะการอ่าน การเขียนหรือการคิดคำนวณ

จากหนังสืออ้างอิง DSM IV (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ได้ระบุประเภทความบกพร่องทางการเรียนรู้ว่าแบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1. ความบกพร่องทางการอ่าน (reading disorder) เป็นความบกพร่องที่พบบ่อยที่สุดและมีผลกระทบต่อนักเรียนในวัยประถมศึกษาประมาณ 2-8 มักรู้จักในนามของ ดิสเล็กเซีย

ตัวอย่าง เช่น ความสับสนระหว่างตัวอักษร ม กับ น หรือตัวอักษร ถ กับ ภ ทำให้การเรียนรู้เรื่อง คำศัพท์เป็นรู้เรื่องคำศัพท์เป็นเรื่องยากสำหรับสำหรับนักเรียน

2. ความสามารถทางการเขียน (disorder of written expression) เป็น ความบกพร่องที่ เรียกว่า ดิสกราเฟีย มีลักษณะของการแสดงออกทางการเขียนค่อนข้างยากลำบาก สำหรับเด็ก แม้จะใช้เวลาและความพยายามมากเพียงใดก็ตาม ลายมือก็แทบจะอ่านออกเลย สาเหตุ ของปัญหาอาจเกิดจากการทำงานของสมองที่มีความเกี่ยวข้องกัน ซึ่งจะต้องมีความสัมพันธ์และ ประสานกันเป็นอย่างดี เพื่อที่จะใช้ในเรื่องคำศัพท์ หลักภาษา การเคลื่อนไหวมือ และความจำ

จากการศึกษาลักษณะโดยรวมของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้เป็นเรื่อง ที่ค่อนข้างยาก เพราะความหลากหลายความหมายของเด็กกลุ่มนี้ แม้แต่นักวิชาการ นักการศึกษา หรือ นักจิตวิทยาก็ยังกล่าวถึงลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ลักษณะที่ค่อนข้างเด่นชัดของเด็กกลุ่มนี้ คือ ความด้อยความสามารถอย่างมากในทางภาษา ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของการอ่าน การเขียน การสะกดคำ และการคิดคำนวณหรือการให้เหตุผลทางคณิตศาสตร์ และยังพบว่ามีความบกพร่องด้านอื่นร่วมมืออยู่ด้วย เช่น ความบกพร่องทางด้านสมาธิ พฤติกรรม อารมณ์ หรือสังคม

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

เสาวภา วิชิตวาทย์ (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเองกับการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยสูญเสียแขนขา ในกลุ่ม ผู้ป่วยนอกที่ได้รับการตัดแขนหรือตัดขา และมาติดตามการรักษาที่หน่วยกายอุปกรณ์ที่โรงพยาบาล ศิริราช โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าและโรงพยาบาลเลิดสิน จำนวน 100 คน พบว่า ความรู้สึกรู้ มีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยที่อายุและระยะเวลาที่สูญเสียแขนขามีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

วาสนา ตะเกาพงศ์ (2537) ได้ศึกษาเรื่อง “การสร้างโอกาสการมีงานทำของ คนพิการ” พบว่า สถานประกอบการเห็นด้วยกับการจ้างงานคนพิการและการบังคับใช้กฎหมายแต่มี เรื่องผลประโยชน์ของสถานประกอบการเป็นอุปสรรคต่อการมีงานทำของคนพิการ ทำให้นายจ้าง ส่วนใหญ่ไม่ต้องการรับคนพิการเข้าทำงาน สำหรับกลุ่มที่ต้องการประกอบอาชีพส่วนตัวให้เหตุผลว่า เป็นอาชีพมั่นคง เป็นอิสระและมีรายได้มากกว่าเป็นลูกจ้าง สำหรับแนวทางในการสร้างโอกาสมีงาน ทำให้คนพิการ ได้แก่ ประสิทธิภาพของการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการที่เพียงพอทั้งในด้านปริมาณและ คุณภาพซึ่งต้องตรงกับความต้องการของสถานประกอบการ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผู้วิจัย ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ประเภทและแบบของการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ
5. วิธีการดำเนินการทดลอง
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประเภทและแบบของการวิจัย

##### 1.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quai Experimental Research) โดยศึกษาจากกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (Pretest – Postest Control Group Design)

#### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร นักเรียนพิการเรียนรวม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง จำนวน 57 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนพิการเรียนรวม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ได้ 30 คน ทำการสุ่ม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random Assignment) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ที่ใช้วิธีการแนะนำแนวปฏิบัติ

##### 2.3 ตัวแปร ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

2.3.1 ตัวแปรต้น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์

2.3.2 ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ในตนเอง

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า มีดังนี้

3.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

3.2 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม

### 4. วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

#### 4.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ จำนวน 30 ข้อ ตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย

4.1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวอย่างเครื่องมือแบบวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

4.1.3 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นแบบประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ จำนวน 30 ข้อ เพื่อวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

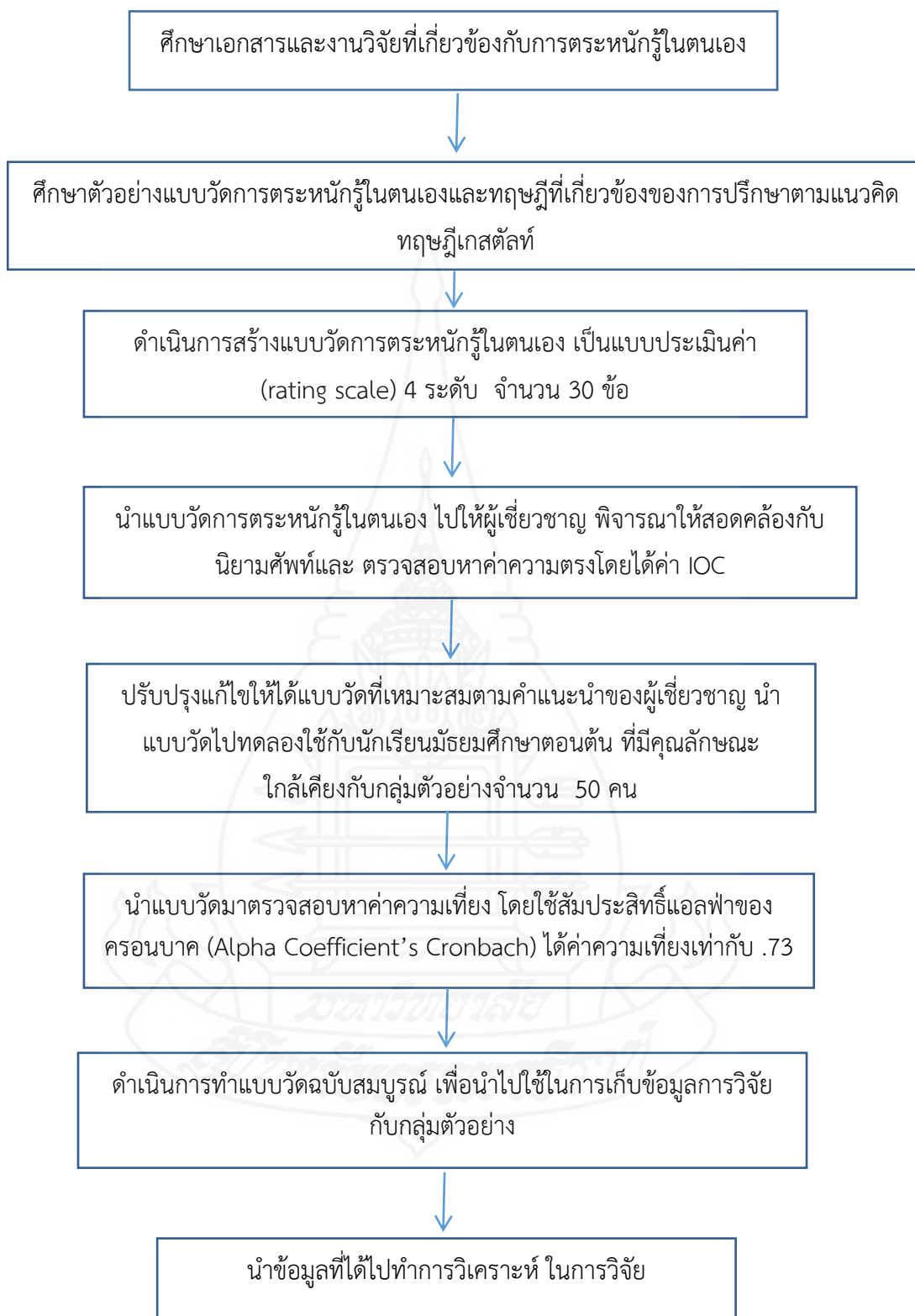
- 1) การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional awareness)
- 2) การประเมินตนเองตามความจริง (Accurate self-awareness)
- 3) การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

4.1.4 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รศ.ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง ตรวจสอบ ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์เนื้อหา เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4.1.5 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์และ ตรวจสอบหาค่าความตรงโดยได้ค่า IOC 0.60 ถึง 1.00 และทำการปรับปรุงจนเหลือ 29 ข้อ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมเพื่อหาค่า IOC

4.1.6 ปรับปรุงแก้ไขให้ได้แบบวัดที่เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน

4.1.7 นำแบบวัดมาตรวจสอบหาค่าความเที่ยง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Coefficient's Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .73



ภาพที่ 3.1 ฟังขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียน  
วังเหนือวิทยา

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม			
		ไม่จริง	เป็น บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง ที่สุด
0	เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันสับสนจนไม่ รู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร	.....	.....	.....	.....
00	ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร	.....	.....	.....	.....

#### เกณฑ์การให้คะแนน

- ข้อคำถามที่สร้างมี 2 ลักษณะ คือ ทางบวกและทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้
- จริงที่สุด (4) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ (8-10 ครั้ง)
- ค่อนข้างจริง (3) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ บ่อยครั้ง (5-7 ครั้ง)
- เป็นบางครั้ง (2) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ เป็นบางโอกาส หรือนานๆ ครั้ง (2-4 ครั้ง)
- ไม่จริง (1) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ น้อยครั้งที่สุดหรือแทบไม่ได้ทำเลย (0-1 ครั้ง)

#### คะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 29 ข้อ มีเกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

- ด้านที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ข้อ 1-8
- ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามความจริง ข้อ 9-18
- ด้านที่ 3 การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อ 19-29

คะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นคะแนนรวมจากแบบวัด มีเกณฑ์แบ่งดังนี้

- คะแนนระหว่าง 78 - 116 คะแนน การตระหนักรู้ในตนเองสูง
- คะแนนระหว่าง 39 - 77 คะแนน การตระหนักรู้ในตนเองปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 1 - 38 คะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำ

#### 4.2 โปรแกรมการปรึกษาการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ที่มี

##### ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม มีขั้นตอนดังนี้

4.2.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์

4.2.2 ศึกษาทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการปรึกษา



4.2.3 สร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษา  
เกสตัลท์ มีขั้นตอนการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและ  
ผู้รับการปรึกษา
- 2) ขั้นดำเนินการปรึกษา การให้การปรึกษากลุ่ม โดยการนำวิธีการ เทคนิค  
ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้
- 3) ขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม สรุปแนวคิดร่วมกับระหว่างผู้ให้การ  
ปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

4.2.4 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้  
ในตนเอง ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ความสอดคล้องกับ  
วัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินงาน

4.2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นและ  
ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4.2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ใน  
ตนเองไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 13 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม  
ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง หลังทดลอง  
การดำเนินการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 13 ครั้ง โดยดำเนินการกลุ่มตาม  
แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ โดยใช้  
1. คาบว่าง วันจันทร์ 1 คาบ 2. คาบลดเวลาเรียน วันอังคาร 1 คาบ 3. คาบชุมนุม  
วันพฤหัสบดี 1 คาบ 4. คาบเรียนเพิ่มเติม วันศุกร์ 1 คาบ

ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์  
แต่ได้รับการแนะแนวปกติ



โปรแกรมการศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ตารางที่ 3.2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม โปรแกรมการให้การปรึกษา

นิยามตัวแปรตาม/นิยาม ปฏิบัติการ	โปรแกรมการให้การปรึกษา	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง
1. วิเคราะห์การตระหนักรู้ใน ตนเองการพิจารณาการ ตระหนักรู้ของนักเรียน พิจารณาเรียนรวม เพื่อให้ ทราบปัญหาและหาแนว ทางแก้ไขปัญหาด้าน ค่านิยม	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ให้ เกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ สามารถคุยเปิดใจ รู้สึก เป็นกันเองในการพูดคุย และกล้าที่จะเปิดเผย ตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ถึงวัตถุประสงค์และ ขอบเขตข้อตกลงต่างๆ ของกลุ่ม เช่น บทบาทของ ผู้ให้การปรึกษา และผู้รับ การปรึกษาระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา กำหนดจุดหมาย และ ทราบถึงประโยชน์ที่จะ ได้รับจากการปรึกษา 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจความหมายการ ตระหนักรู้ในตนเองและได้ ลองสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง	ข้อ 1-8

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม/นิยาม ปฏิบัติการ	โปรแกรมการให้การปรึกษา	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง
1. วิเคราะห์การตระหนักรู้ใน ตนเองการพิจารณาการ ตระหนักรู้ของนักเรียน พิจารณาเรียนรวม เพื่อให้ ทราบปัญหาและหาแนว ทางแก้ไขปัญหาด้าน ค่านิยม (ต่อ)	<b>ครั้งที่ 2 รูปปั้นแทนตัวเอง</b> วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ฝึก สติสามารถรับรู้รูปแบบ ความคิด ความรู้สึก ความ ต้องการของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ ตระหนักรู้ถึงลักษณะนิสัย ความรู้สึกและอารมณ์ของ ตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม รับรู้ถึง ความรู้สึกอารมณ์ของ สมาชิกแต่ละคน	ข้อ 1-8
2. การวางแผนและการ ดำเนินการให้การปรึกษา เพื่อแก้ไขปัญหในเรื่องการ ตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนพิจารณาเรียนรวม ในด้านรูปแบบทางความคิด	<b>ครั้งที่ 3 สิ่งไหนที่แท้จริง</b> วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ความรู้สึก ความต้องการที่ แท้จริงของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด ความกระจ่างต่อความ ต้องการ ความรู้สึก อารมณ์ ของตนเอง	ข้อ 1-8
3. การดำเนินการให้การ ปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหในเรื่อง ด้านการปรับตัว นักเรียนพิจารณาเรียนรวม	<b>ครั้งที่ 4 การปรับตัวอยู่กับ ปัจจุบันอย่างมีความสุข</b> วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้รับรู้ สภาพปัจจุบันของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถปรับตัวต่อ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน ปัจจุบันได้	ข้อ 9-18

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม/นิยาม ปฏิบัติการ	โปรแกรมการให้การปรึกษา	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง
3. การดำเนินการให้การ ปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาใน เรื่องด้านการปรับตัว นักเรียนพิการเรียนรวม (ต่อ)	<b>ครั้งที่ 5 ย้อนดูตัวเรา</b> วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ ประเมินตนเองความความ จริงว่าฉันเป็นคนอย่างไร 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม คิดได้ ด้วยตนเองถึงการกระทำ ของตนเองขณะนั้น ตระหนักรู้และหาวิธีการ เปลี่ยนแปลงตนเอง	ข้อ 9-18
	<b>ครั้งที่ 6 จุดเด่น จุดด้อย ของฉัน</b> วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้การ วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ ตระหนักรู้ในตนเองถึง ความเป็นจริงว่าตนมี จุดเด่น จุดด้อย อย่างไร	ข้อ 9-18
	<b>ครั้งที่ 7 ความเชื่อมั่นในการ แสดงออกในทางที่ดี</b> วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิด ความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เชื่อมั่น ในการกล้าแสดงออก ในทางที่ดี	ข้อ 9-18

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม/นิยาม ปฏิบัติการ	โปรแกรมการให้การปรึกษา	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง
3. การดำเนินการให้การ ปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาใน เรื่องด้านการปรับตัว นักเรียนพิการเรียนรวม (ต่อ)	<p><b>ครั้งที่ 8 การแสดงพฤติกรรม สะท้อน วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแสดงพฤติกรรม อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญ กับความคับข้องใจ</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงความรู้สึกของ ตนเองที่มีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่ปฏิเสธหรือเก็บกดไว้ ช่วยให้เข้าใจในตนเองและ ผู้อื่นมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถควบคุมตนเองจาก ความโกรธ ความคับข้องใจ ทนต่อแรงกดดันและ ความเครียดในชีวิตได้</li> </ol>	ข้อ 9-18
	<p><b>ครั้งที่ 9 การเผชิญกับ ความรู้สึกและกล้าตัดสินใจ</b></p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้รู้รับการศึกษา ตระหนักถึงการกล้า ตัดสินใจต่อการกระทำของ ตนเองอย่างแท้จริง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม กล้า เผชิญกับความรู้สึกและ ยอมรับคำติชมของผู้อื่นได้</li> </ol>	ข้อ 19-28

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม/นิยาม ปฏิบัติการ	โปรแกรมการให้การปรึกษา	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง
4. การประเมินผลและการ ปรับปรุงการให้การปรึกษา ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล ของนักเรียนพิการ เรียนรวม	<p><b>ครั้งที่ 10 การรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจของตนเอง วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจ และสามารถบอกการ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักรู้ถึงการรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจของตนเอง</li> </ol>	<p>ข้อ 19-29</p>
	<p><b>ครั้งที่ 11 บทบาทที่ตนเอง ต้องรับผิดชอบ วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ สำรวจตนเอง เห็นถึงความ รับผิดชอบต่อตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เป็นผู้ มีการตระหนักรู้ในตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและ สภาพแวดล้อมได้ อย่าง ถูกต้อง</li> </ol>	<p>ข้อ 19-29</p>
	<p><b>ครั้งที่ 12 ให้กำลังใจซึ่งกัน และกัน วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามี กำลังใจที่ดี ไม่รู้สึกโดด เดี่ยว</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา รู้จักการเห็นอกเห็นใจและให้ กำลังใจผู้อื่น</li> </ol>	<p>ข้อ 19-29</p>

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม/นิยาม ปฏิบัติการ	โปรแกรมการให้การปรึกษา	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง
4. การประเมินผลและการ ปรับปรุงการให้การปรึกษา ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล ของนักเรียนพิการ เรียนรวม (ต่อ)	<b>ครั้งที่ 13 ขมวด</b> <b>ประสบการณ์และยุติการ</b> <b>ปรึกษา</b> วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสรุปการให้การปรึกษา แบบกลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ประเมินผลการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของตนเอง 3. เพื่อประเมินการตระหนักรู้ ในตนเองในระยะหลังการ ปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม นำ กิจกรรมที่ได้รับจากการ ปรึกษาไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	ข้อ 19-29

## 5. วิธีการดำเนินการทดลอง

### 5.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตาม  
ขั้นตอน ต่อไปนี้

5.1.1 ยื่นคำร้องขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ถึงผู้บริหาร  
สถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในสถาบันการศึกษาที่เป็น  
กลุ่มตัวอย่าง โดยมีการจัดเตรียมแบบวัดให้มีจำนวนมากกว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยอธิบายให้  
นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ในการตอบแบบวัดและคำชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจน พร้อม  
ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบวัดของนักเรียนทั้ง 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง  
และกลุ่มควบคุม

5.1.3 นำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจให้คะแนน  
ตามเกณฑ์ที่กำหนดให้ เพื่อทำการวิเคราะห์ค่าทางสถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

## 5.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การประมวลผลข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

5.2.1 เปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา ก่อนและหลังการทดลอง Pre –Test Post – Test โดยการใช้สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานที่ไม่ใช่พารามิเตอร์จับคู่ เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน ก่อน และหลังการทดลอง t-test

5.2.2 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษาและกลุ่มควบคุม ที่ใช้การแนบแนวกติ (t-test for dependent samples)

## 6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

6.2.1 IOC ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น.50 – 100)

6.2.2 ค่าความเที่ยง (Relability) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536, น. 171)

6.3 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test for dependent samples)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง มีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยา ก่อนและหลัง การให้การศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ของกลุ่มทดลอง

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยาหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม

#### 2. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน คะแนนเฉลี่ย
S.D	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน ค่าสถิติในการแจกแจงแบบที
df	แทน ระดับชั้นของความอิสระ
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
p	แทน นัยสำคัญทางสถิติที่คำนวณได้

#### 3. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษา ผลการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบผลต่างคะแนนก่อนและหลัง การให้การศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ของกลุ่มทดลอง เป็นรายบุคคล

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ก่อนและหลังการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษากะสตัลท์

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ของนักเรียนพิการเรียนรวม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ข้อมูลพื้นฐาน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม
	n	$\bar{x}$	n	$\bar{x}$	
1. เพศ					
ชาย	6	40%	9	60%	15 (50%)
หญิง	9	60%	6	40%	15 (50%)
2. อายุ					
13 - 14	8	53.33%	9	60%	17 (56.67%)
15 ขึ้นไป	7	46.67%	6	40%	13 (43.33%)
3. เกรดเฉลี่ย					
ต่ำ (1.00-2.50)	9	60%	6	40%	15 (50%)
ปานกลาง (2.51 -3.00)	6	40%	9	60%	15 (50%)
4. สถานครอบครัว					
อยู่ด้วยกัน	5	33.33%	5	26.67%	10 (30.33%)
หย่าร้าง/แยกทาง	7	46.67%	7	46.66%	14 (46.67%)
พ่อ/แม่ เสียชีวิต	3	20%	3	26.67%	6 (20%)
<b>รวม</b>	<b>15</b>		<b>15</b>		

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 30 คน ประกอบด้วย เพศชาย 15 คน (ร้อยละ 50) เพศหญิง 15 คน (ร้อยละ 50) กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 13 คน (ร้อยละ 43.33) อายุ 13-14ปี จำนวน 17 คน (ร้อยละ 56.67) ในระดับผลการเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ 15 คน (ร้อยละ 50) และปานกลาง 15 คน (ร้อยละ 50) ส่วนสถานครอบครัว ส่วนใหญ่หย่าร้าง/แยกทาง จำนวน 14 คน (ร้อยละ 46.67) อยู่ด้วยกัน จำนวน 10 คน (ร้อยละ 30.33) และพ่อ/แม่ เสียชีวิต จำนวน 6 คน (ร้อยละ 20) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ก่อนและหลังการให้ การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
ก่อนการทดลอง	15	64.13	2.066	28	34.539*
หลังการทดลอง	15	88.67	1.839		

\*  $p \leq .05$

จากตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ พบว่า หลังจากนักเรียนพิการเรียนรวมได้เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ที่สร้างขึ้นมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

นักเรียนพิการเรียนรวม	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
กลุ่มทดลอง	15	88.67	1.839	28	34.374*
กลุ่มควบคุม	15	66.53	1.685		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนพิการเรียนรวมที่เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มควบคุมที่มีการแนะนำปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

# สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### 1. สรุปผลการวิจัย

#### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยา ก่อนและหลัง การให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาระดับสูงของกลุ่มทดลอง

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยาหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม

#### 1.2 สมมติฐานของการวิจัย

1.2.1 นักเรียนพิการเรียนรวมโรงเรียนวังเหนือวิทยา มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนใช้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาระดับสูง

1.2.2 นักเรียนพิการเรียนรวมโรงเรียนวังเหนือวิทยา ที่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาระดับสูง มีคะแนนสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะนำปกติที่โรงเรียนจัดไว้ ในระยะหลังการทดลอง

#### 1.3 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาระดับสูงต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1.3.1 หลังจากนักเรียนพิการเรียนรวมได้เข้าโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาระดับสูงที่สร้างขึ้นมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

1.3.2 นักเรียนพิการเรียนรวมที่เข้าโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาระดับสูงมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า นักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มควบคุมที่มีการแนะนำปกติที่โรงเรียนจัดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

## 2. อภิปรายผล

การวิจัย ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

### 2.1 สมมติฐานข้อ 1 นักเรียนพิการเรียนรวมโรงเรียนวังเหนือวิทยา มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์

หลังจากนักเรียนพิการเรียนรวมได้เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ที่สร้างขึ้นมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนพิการเรียนรวมที่ได้เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 13 ครั้ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนพิการเรียนรวมของโรงเรียนวังเหนือวิทยามีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลที่เป็นเช่นนี้เพราะ นักเรียนพิการเรียนรวมได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่มีเทคนิคกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มและกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจและตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา โดยสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วัตถุประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง 3) ด้านการมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งครอบคลุมทั้ง 13 ครั้ง แต่ละครั้งมีขั้นตอนและกระบวนการที่ชัดเจน คือ 1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา คือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มและผู้ให้การปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวตนอย่างแท้จริง และเป็นธรรมชาติ 2. ขั้นการดำเนินการให้การปรึกษา ในขั้นตอนมีการนำเทคนิคการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ มีกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง การสะท้อนความคิด ความรู้สึกของตนเอง และรับฟังความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นร่วมกัน ในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองที่มีอยู่อีกส่วนหนึ่งโดยไม่ปฏิเสธหรือเก็บกดไว้ ช่วยให้เข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้การกล้าตัดสินใจต่อการกระทำของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้นักเรียนพิการเรียนรวม ได้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาความคิดมองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อย เรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง 3. ขั้นยุติการให้การปรึกษา เป็นการให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปปัญหา และแนวทางการแก้ไขและส่งเสริมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมจากกิจกรรมในโปรแกรมการให้การปรึกษา เสนอข้อคิดที่ได้รับ ข้อเสนอแนะต่างๆ ร่วมกัน กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์

จากการสังเกตกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิด ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนพิการเรียนรวมมีการตระหนักรู้ใน ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ซึ่งสอดคล้องกับ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ (2547, หน้า 98) การปรึกษาแบบเกสตัลท์มุ่งให้คนค้นพบ ตนเอง และเข้าใจตนเอง รับรู้ตนเองในทุกขณะในภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเอง และสามารถ ปรับตัวเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับ Corey (2008, pp.195-96) ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น กล้ายอมรับความ จริง กล้าเผชิญหน้ากับความจริงในปัจจุบันทุกขณะ และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อพัฒนาตนเอง ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเมื่อสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้ของตนเอง มากขึ้น กล้าคิด กล้าแสดงออก จึงทำให้ สมาชิกในกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น

## 2.2 สมมติฐานข้อ 2 นักเรียนพิการเรียนรวมโรงเรียนวังเหนือวิทยา ที่ได้รับ

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ มีคะแนนสูงกว่า กลุ่มควบคุม ที่ได้รับการแนะแนวปกติที่โรงเรียนจัดไว้ ในระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนพิการเรียน รวมที่เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า นักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มควบคุมที่มีการแนะแนวปกติที่โรงเรียนจัดไว้ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จะเห็นได้ว่านักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มทดลองนอกจากจะได้รับการเรียนการสอน กิจกรรมแนะแนวตามปกติที่โรงเรียนจัดไว้แล้วนั้น ยังได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์โดยมีกระบวนการกลุ่มที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ การยอมรับตนเอง รู้จัก ตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์จาก ข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นๆ และนำมาพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อสมาชิกกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม ทั้ง 13 ครั้ง ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง กล้า ยอมรับความจริง กล้าเผชิญหน้ากับความจริงในสถานการณ์ต่างๆ เกิดความมั่นใจ และสามารถดึง ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่ นอกจากนั้น กระบวนการกลุ่มยังจะช่วยให้เกิดการ รับรู้และเผชิญกับปัญหาหรือข้อคับข้องใจต่างๆ สามารถสร้างความเชื่อมั่น ตลอดจนการลดความวิตก กังวลและการจัดการกับความเครียดของตนเองได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ 2554) ดังเช่น โปรแกรม ในครั้งที่ 8 การแสดงพฤติกรรมสะท้อน โดยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง โดยจะใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้สมาชิกพูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างในส่วนที่เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งที่ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียนพิการเรียนรวม และให้สมาชิกให้สมาชิกสวมบทบาทนั้นย้ายไป นั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไปว่าจะทำอย่างไร เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้ง กันภายในตนเองมากขึ้น กล้าคิด กล้าแสดงออก จึงทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นใน ตนเองเพิ่มมากขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นาถยา คงขาว (2559) ได้ศึกษา ผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรียานุสรณ์ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัย มยุรี วิสูตราศัย (2547) ที่ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่นักเรียนพิการเรียนรวมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นนั้น ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการปรึกษาเข้ามาช่วยพัฒนาและเพิ่มการเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ในตนเอง โดยให้นักเรียนพิการเรียนรวม มีส่วนร่วมในกระบวนการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับและเอาใจใส่ ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และยอมรับฟังความรู้สึกของเพื่อนๆ ในช่วงระยะการทดลองครั้งที่ 4-5 นักเรียนพิการเรียนรวมจะกล้าที่จะพูดคุยอย่างเปิดเผย มีความไว้วางใจกันและกัน มีการยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก สามารถบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง มองเห็นความสำคัญ และคุณค่าของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ตามที่ นาถยา คงขาว (2559, หน้า 14) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้น ความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนกระทั่งมองเห็นความสำคัญ ความต้องการความสนใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นนั้นมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในการดำเนินชีวิต หากจะเปรียบตนเองในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่งโดยสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ที่บุคคลจะพึงมีต่อตนเอง

จะเห็นได้ว่า จากแนวคิดที่กล่าวมา นักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ มีการปรับเปลี่ยนความคิด เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น จึงมีผลต่อคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่า นักเรียนพิการเรียนรวมกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้การแนะแนวปกติ

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

3.1.1 ครูที่จะนำ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้กับนักเรียน ต้องศึกษาฝึกอบรมเทคนิควิธีการขั้นตอนของการปรึกษาเพื่อมีทักษะในการให้การปรึกษา เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ได้อย่างบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

3.1.2 ควรมีการติดตามผลภายหลังการได้รับการปรึกษา อย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาการคงอยู่ของการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น มีการติดตามดูพัฒนาการทางด้าน การดำรงชีวิตในสังคม พัฒนาการทางด้านการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัย ที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนหลายๆกลุ่ม เช่น สถานภาพครอบครัว การเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

3.2.2 ควรมีการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองไปปรับใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ในโรงเรียน เช่น กลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือนักเรียนที่ขาดเรียนบ่อยมีปัญหาเข้ากับเพื่อนไม่ได้





บรรณานุกรม



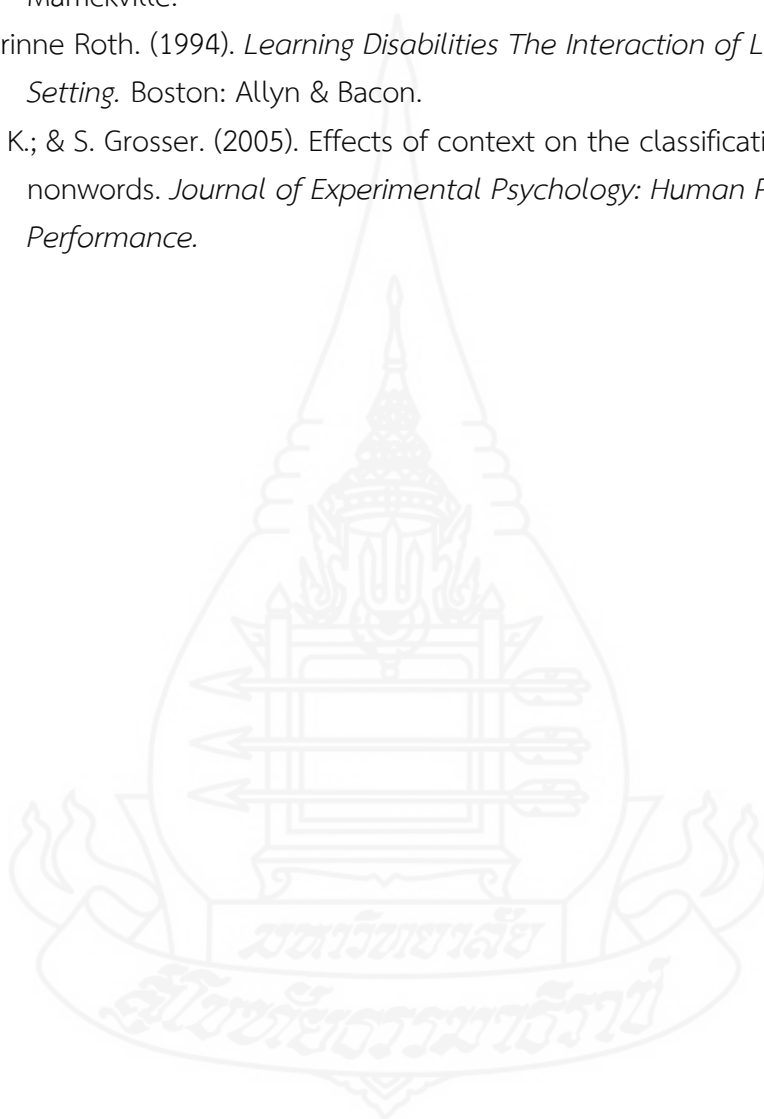
## บรรณานุกรม

- กนิษฐา ดอกทุเรียน. (2550). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กรรณิการ์ พันทอง. (2550). การศึกษาและการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ขวัญเรือน บุญปราณี. (2550). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่ของซังกิวแหลมฉะเชิงเทราตามระยะเวลาที่ต่างกัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ช่อเพชร เบ้าเงิน. (2545). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาสมุทรสาคร. (ปริญญาโทการศึกษาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณลินี ควรรค. (2556). ผลการพัฒนาคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครพนม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ณัฐพัชร์ มณีโรจน์. (2559). ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดเคลื่อนจากการวัด หลักสูตรฝึกอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่”. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา
- ดารณี อุทัยรัตนกิจ ชาญวิทย์ พรนภดล; และคณะ. (2550). *แบบคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น บกพร่องทางการเรียนรู้ และออทิซึม*. ศูนย์วิจัยศึกษาเพื่อเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). "แอลดี...ความบกพร่องทางการเรียนรู้" [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.happyhomeclinic.com/sp04-ld.htm>. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2561
- เบญจพร ปัญญา. (2545). คู่มือช่วยเหลือเด็กบกพร่องทางการด้านการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ปิยนฎ ลิทธิฤทธิ์. (2549). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ปฐมาพร แสงพยัค. (2553). ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2544). เด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้ Learning Disabilities. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ E.Q. ใน รวบรวมบทความทางวิชาการ E.Q. หน้า 15. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : เดสก์ท็อป.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ธนรัชการพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556) ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนม ล้อมอารีย์. (2546). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัว. ใน รวบรวมบทความทางวิชาการ E.Q : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ เล่ม 2. หน้า 1. กรุงเทพฯ : เดสก์ท็อป.
- พิมพ์พิทักษ์ จันทนะโสสถ์. (2550). ปัจจัยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงด้านการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. (ถ่ายเอกสาร).
- นารถยา คงขาว. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชฎา โสภณ. (2546). ผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรลักษณ์ รัตนาพันธ์. (2559). การสร้างเสริมความสามารถในการประกอบอาชีพของผู้พิการโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและภูมิปัญญาท้องถิ่น. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วสิกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ถ่ายเอกสาร).
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2543). ความบกพร่องในการเรียนรู้หรือแอลดี: ปัญหาการเรียนรู้ที่แก้ไขได้. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

- สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา. (2543). การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาวดี ดาวดี. (2537). *ศึกษาความตระหนักในตนเองของพยาบาลและพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธิดา พลขำนิ. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนวมวิทย์ จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุนิษา มูลผล. (2547). *การศึกษาความสัมพันธ์ค่านิยมค่านิยมระหว่างเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์กับการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- หนึ่งฤทัย รอดพันธ์. (2552). การจัดการเรียนรู้โดยใช้เพลงประกอบเพื่อความสามารถในการอ่านคำที่มีสระประสมของนักเรียนที่มีภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้. (การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อัมเรศ เนตาสีทธิ. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนเมโทรเทคโนโลยี เชียงใหม่*. (การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Boston Children's Hospital. (2012). Learning Disorder. Retrieved November 18, 2012, from <http://www.childrenshospital.org/az/Site1229/mainpageS1229P1.html>.
- Corey, Gerald. (2013). *Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. 2nd ed. Monterey CA Brooks/cole Publishing.
- Dickens, A.M. (1985). Career awareness: An investigation of career awareness of inner-city student in structured and conventional programs (disadvantaged, minority, urban), *Dissertation Abstract International*, 5(08), 2502-A.
- Durschmidt, B.J. (1997). Self-actualization and the human potential group process in acommunity college. *Dissertation Abstracts International*. 38(3),3953-A.
- Howell, D.C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4<sup>TH</sup> ed.). America: Duxbury Press.
- LD. Online. (2013). Learning Disabilities: An Overview. Retrieved January 10, 2013, from [http://www.ldonline.org/article/Learning\\_Disabilities%3A\\_An\\_Overview](http://www.ldonline.org/article/Learning_Disabilities%3A_An_Overview).

- Luft, J. (1978). *Group process: An introduction to group dynamics*. California: Mayfield Publishing.
- Priddy, R. (1999). Self-awareness in psychological understanding.  
[http://homcno.net/rrpriddy/P/2\\_Selfware.html](http://homcno.net/rrpriddy/P/2_Selfware.html).
- Smith, I.D. (1992). *Human development & education*. Australia: Southwood Press Marrickville.
- Smith Corinne Roth. (1994). *Learning Disabilities The Interaction of Learner, Task, and Setting*. Boston: Allyn & Bacon.
- Spafford, K.; & S. Grosser. (2005). Effects of context on the classification of words and nonwords. *Journal of Experimental Psychology: Human Perspective and Performance*.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในการตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม  
ของโรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง

- |                                  |          |                                 |
|----------------------------------|----------|---------------------------------|
| 1. ดร.ปนิชา คันทะวงศ์            | ครู คศ.3 | ครูแนะแนวโรงเรียนลำปางกัลยาณี   |
| 2. อาจารย์ดวงใจ ผัดวัง           | ครู คศ.3 | ครูแนะแนวโรงเรียนเสด็จวนชยางกุล |
| 3. อาจารย์พรศรี เหลี่ยมพงศาพุทธิ | ครู คศ.3 | ครูแนะแนวโรงเรียนลำปางกัลยาณี   |
| 4. อาจารย์กนกพร นิลแพทย์         | ครู คศ.3 | ครูแนะแนวโรงเรียนลำปางกัลยาณี   |
| 5. อาจารย์วิมลฎา นันตะสุข        | ครู คศ.2 | ครูแนะแนวโรงเรียนแจ้ห่มวิทยา    |





**ภาคผนวก ข**

แบบวัด การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนร่วม



แบบวัด การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนร่วม  
ของโรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง  
ปีการศึกษา 2561

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน เมื่ออ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่ 1

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ.....ปี
3. เกรดเฉลี่ยสะสม .....( ตั้งแต่ระดับชั้น ม.1- ม.2)
4. สถานะครอบครัว  
 อยู่ด้วยกัน  หย่าร้าง/แยกทาง  พ่อ/แม่ เสียชีวิต

ตอนที่ 2

คำชี้แจง แบบวัดพฤติกรรมการเรียน ชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ทราบถึงการปฏิบัติบางอย่างของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ โดยคำตอบแต่ละข้อไม่คำตอบที่ถูกหรือผิดอย่างแท้จริงแล้ว ไม่กระทบต่อการเรียนจึงขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับการปฏิบัติ ของนักเรียนมากที่สุดแบบวัดนี้ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อวิธีตอบให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่านักเรียนมีการปฏิบัติเป็นอย่างไรแล้วทำเครื่องหมาย / ลงบนช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนโดยคำตอบมี 4 ตัวเลือกดังนี้

- นักเรียนพบสถานการณ์ ตามข้อความจำนวน 10 ครั้ง นักเรียนปฏิบัติ
- จริงที่สุด (4) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ (8-10 ครั้ง)
- ค่อนข้างจริง (3) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ บ่อยครั้ง (5-7 ครั้ง)
- เป็นบางครั้ง (2) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ เป็นบางโอกาส หรือนานๆ ครั้ง (2-4 ครั้ง)
- ไม่จริง (1) หมายถึง การปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ น้อยครั้งที่สุดหรือแทบไม่ได้ทำเลย (0-1

ครั้ง)

คำถาม	ระดับเจตคติ			
	1	2	3	4
1. ฉันรู้ว่าเวลาฉันอารมณ์ดี ฉันจะยิ้มแย้มแจ่มใส				
2. ฉันเป็นคนใจร้อนเวลาทำอะไรเร็วๆ ไม่ค่อยคิด				
3. เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันสับสนจนไม่รู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร				
4. ฉันสามารถบอกสาเหตุที่ฉันรู้สึกผิดหวังหรือเสียใจได้				
5. เมื่อฉันมีอาการหงุดหงิด ฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้				
6. ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร				
7. เมื่อต้องทำอะไรที่ไม่ถูกใจฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร				
8. เมื่อฉันอารมณ์ดีฉันจะตั้งใจเรียนและทำงานได้ดี				
9. ฉันมีความเพียรพยายามศึกษาเล่าเรียน				
10. ฉันรู้ข้อบกพร่องของตนเองว่าควรปรับปรุงในเรื่องใด				
11. ฉันชอบที่จะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ เพื่อให้ตนเองมีความรู้มากขึ้น				
12. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำขอโทษได้				
13. ฉันยอมรับได้ถ้าหากมีคนตำหนิในสิ่งที่ฉันทำ				
14. ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ไม่ตรงกับฉัน				
15. ฉันจะคิดถ่วงรอนความคิดก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็นออกมา				
16. ฉันคิดว่าตัวเองคงไม่สามารถทำอะไรเพื่อพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้				

คำถาม	ระดับเจตคติ			
	1	2	3	4
17. ฉันยอมรับว่าฉันไม่สามารถทำงานที่ยากได้				
18. ฉันสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้				
19. ฉันไม่เคยภูมิใจใฝผลงานของตนเอง				
20. ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนมีความสามารถในด้านต่างๆ เช่น ด้านวิชาการ ด้านกีฬา ด้านดนตรี ด้านศิลปะ				
21. ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง				
22. เมื่อมีการคัดเลือกตัวแทนในห้องหรือในกลุ่มฉันจะรีบอาสาสมัครทันที				
23. ฉันเป็นคนที่ไม่กล้าตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง				
24. ฉันรู้ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า เมื่อได้ใช้ความสามารถของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น				
25. ฉันมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนในอนาคต				
26. สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้				
27. แม้อยู่ในสถานการณ์กดดันแต่ฉันก็เชื่อว่าจะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้				
28. ฉันมีความมั่นใจว่างานที่ฉันได้วางแผนไว้จะต้องประสบความสำเร็จ				
29. ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง				



**ภาคผนวก ค**

การทดลองใช้เครื่องมือทางการแนะแนว

ชั้นการนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม

การทดลองใช้เครื่องมือทางการแนะแนว ขั้นตอนการนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา

1. นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-Objective Congruence : IOC) ไม่ต่ำกว่า 0.60 และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจริง มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาจำนวน 50 คน

2. นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา ที่ทดลองใช้ (Try out) แล้ว วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงต่อไป

#### การตรวจสอบและปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพ แบบวัดเจตคติต่อการประกอบอาชีพนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม
3. ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา จ.ลำปาง

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
7	1	0	1	0	1	3	0.6	ใช้ได้
8	0	0	1	0	0	1	0.2	ใช้ไม่ได้
9	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
13	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
16	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
17	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
21	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
22	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
23	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
24	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
25	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
26	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
27	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
28	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
29	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
30	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม  
โรงเรียนวังเหนือวิทยา จ.ลำปาง

ตัวชี้วัด	ข้อ ที่	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	สรุปผล
การตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)	1	ฉันรู้ว่าเวลาฉันอารมณ์ดี ฉันจะยิ้มแย้มแจ่มใส	.489	ใช้ได้
	2	ฉันเป็นคนใจร้อนเวลาทำอะไรเร็วๆ ไม่ค่อยคิด	.460	ใช้ได้
	3	เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันสับสนจนไม่รู้ว่าฉันรู้สึก อย่างไร	.457	ใช้ได้
	4	ฉันสามารถบอกสาเหตุที่ฉันรู้สึกผิดหวังหรือ เสียใจได้	.564	ใช้ได้
	5	เมื่อฉันมีอารมณ์หงุดหงิด ฉันสามารถจัดการกับ อารมณ์ของตนเองได้	.425	ใช้ได้
	6	ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร	.467	ใช้ได้
การตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)	7	เมื่อต้องทำอะไรที่ไม่ถูกใจฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร	.478	ใช้ได้
	8	ฉันจะคิดถึงตามมาเสมอเมื่อฉันอารมณ์เสีย	.122	ใช้ไม่ได้
	9	เมื่อฉันอารมณ์ดีฉันจะตั้งใจเรียนและทำงานได้ดี	.593	ใช้ได้

ตัวชี้วัด	ข้อ ที่	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	สรุปผล
การประเมิน ตนเองตาม ความเป็นจริง (Accurate self assessment)	10	ฉันมีความเพียรพยายามศึกษาเล่าเรียน	.446	ใช้ได้
	11	ฉันรู้ข้อบกพร่องของตนเองว่าควรปรับปรุงในเรื่องใด	.464	ใช้ได้
	12	ฉันชอบที่จะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ เพื่อให้ตนเองมีความรู้มากขึ้น	.481	ใช้ได้
	13	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำขอโทษได้	.478	ใช้ได้
	14	ฉันยอมรับได้ถ้าหากมีคนที่ตำหนิในสิ่งที่ฉันทำ	.298	ใช้ได้
	15	ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ไม่ตรงกับฉัน	.315	ใช้ได้
	16	ฉันจะคิดกลั่นกรองความคิดก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็นออกมา	.420	ใช้ได้
	17	ฉันคิดว่าตัวเองคงไม่สามารถทำอะไรเพื่อพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้	.361	ใช้ได้
	18	ฉันยอมรับว่าฉันไม่สามารถทำงานที่ยากได้	.544	ใช้ได้
	19	ฉันสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้	.306	ใช้ได้
มีความมั่นใจ ในตนเอง	20	ฉันไม่เคยภูมิใจใฝ่ผลงานของตนเอง	.450	ใช้ได้
	21	ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนมีความสามารถในด้านต่างๆ เช่น ด้านวิชาการ ด้านกีฬา ด้านดนตรี ด้านศิลปะ	.420	ใช้ได้
	22	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง	.345	ใช้ได้
	23	เมื่อมีการคัดเลือกตัวแทนในห้องหรือในกลุ่มฉันจะรีบอาสาสมัครทันที	.242	ใช้ได้
	24	ฉันเป็นคนที่ไม่กล้าตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง	.633	ใช้ได้
	25	ฉันรู้ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า เมื่อได้ใช้ความสามารถของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	.485	ใช้ได้
	26	ฉันมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนในอนาคต	.467	ใช้ได้
	27	สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้	.615	ใช้ได้
	28	แม้อยู่ในสถานการณ์กดดันแต่ฉันก็เชื่อว่า จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้	.566	ใช้ได้



ตัวชี้วัด	ข้อ ที่	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	สรุปผล
มีความ มั่นใจใน ตนเอง	29	ฉันมีความมั่นใจว่างานที่ฉันได้วางแผนไว้ จะต้องประสบความสำเร็จ	.713	ใช้ได้
	30	ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วย ตนเอง	.587	ใช้ได้

### 3. ค่าความเชื่อมั่นของ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

หัวข้อ	ค่าความเชื่อมั่น
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียน พิการเรียนรวม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	.732



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ต่อการตระหนักรู้  
ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ของโรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ให้เกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ สามารถคุยเปิดใจ รู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุยและกล้าที่จะเปิดเผยตนเองได้</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์และขอบเขตข้อตกลงต่างๆ ของกลุ่ม เช่น บทบาทของผู้ให้บริการ และสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดจุดหมาย และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับการปรึกษา</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจความหมายการตระหนักรู้ในตนเองและได้ลองสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง</li> </ol>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมเป็นวงกลม</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำตามความสมัครใจ ทีละคน เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม พูดคุยเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง ให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย</li> </ol> <p><b>ขั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มและเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่มในการเข้าร่วมโปรแกรม เช่น บทบาทของผู้ให้การปรึกษา และของสมาชิกกลุ่มผู้รับการปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงข้อตกลงบางประการ ตามที่สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการ และขออนุญาตบันทึกเสียงถ่ายรูป รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยในการดำเนินการปรึกษา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>2. การฟังอย่างตั้งใจ ทฤษฎีของเกสตัลต์</li> </ol>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>4. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัด การตระหนักรู้ในตนเอง</p> <p><b>ชั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณ สมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่ม ในครั้งต่อไป คือ ห้องแนะแนว อาคารศรีชาววัง โรงเรียนวังเหนือวิทยา ยุติ การปรึกษาครั้งที่ 1</p>	
2	รูปปั้นแทนตัวเอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ฝึกสติสามารถรับรู้รูปแบบความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ตระหนักรู้ถึงลักษณะนิสัย ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม รับรู้ถึงความรู้สึกอารมณ์ของสมาชิกแต่ละคน</li> </ol>	<p><b>ชั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าว ทักทาย ด้วยท่าที่เป็นมิตร อ่อนน้อมเป็นกันเอง และ ทบทวน ข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยย้ำ ให้เห็น ความสำคัญของการรักษา ความลับ รวมถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และ อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2</li> </ol> <p><b>ชั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มหลับตา ผ่อนคลาย ตัวเองให้สบาย สมมติว่า กำลังยืนดูรูปปั้นรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นของตัวเอง ลองจินตนาการดูซิว่า ถ้ารูปปั้นมีชีวิต รูปปั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไรบ้างและ สภาพแวดล้อมที่รูปปั้นอยู่เป็นอย่างไร</li> <li>3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้พูดให้เพื่อนๆ ฟังทีละคน ตามความสมัครใจในการพูด ไม่บังคับหรือลำดัดเอง</li> </ol>	การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก ทฤษฎีของเกสตัลท์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>4. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มฟังและร่วมกันแสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์ว่าลักษณะของแต่ละคนเหมือนหรือต่างกันอย่างไร</p> <p><b>ขั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>5. ผู้รับการปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปถึง ความตระหนักรู้ถึงความต้องการ อารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 3 และยุติการปรึกษาครั้งที่ 2</p>	
3	สิ่งไหนที่แท้จริง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำต่อความต้องการ ความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง</p>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <p>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าว ทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 และอธิบายถึงความสำคัญการบทบาทความรับผิดชอบของตนเอง</p> <p><b>ขั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <p>1. ผู้ให้การปรึกษายกสถานการณ์ขึ้นมาว่า อะไรที่อยากทำ และอะไรที่ต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราว ที่อยากทำ โดยให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองอย่างแท้จริงไปที่มีมือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่า ควรจะ</p>	<p>ความกระจำ</p> <p>- เกมการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Games of Dialogue)</p> <p>ทฤษฎีของเกสตัลท์</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>ทำ (should do) แต่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือขวาแล้วให้มือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวาโดยที่ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสังเกต การบีบมือของผู้เล่า</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองต้องการทำอย่างแท้จริง และอยู่กับความคิดตนเองในปัจจุบัน</p> <p><b>ขั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่มโดยผู้ให้การปรึกษาเน้นให้ ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองต้องการทำอย่างแท้จริง และอยู่กับความคิดตนเองในปัจจุบัน</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่ม ในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 3</p>	
4	การปรับตัวอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้รับรู้สภาพปัจจุบันของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้</li> </ol>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <p>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในที่ 4 และอธิบายถึงความสำคัญการปรับตัวอยู่กับปัจจุบัน</p>	<p>ทฤษฎีเกสตัลท์</p> <p>- การอยู่กับความรู้สึกรของตนเอง</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p><b>ขั้นตอนการดำเนินการปรึกษา</b></p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาเล่าชีวิตช่วงปัจจุบันของตนเองให้สมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อสร้างความสัมพันธ์และรู้จักระหว่างสมาชิกให้มากขึ้น จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงให้สมาชิกกลุ่ม เล่าช่วงชีวิตปัจจุบันว่าทุกวันนี้ขณะอยู่ที่บ้านทำอะไรบ้าง อยู่โรงเรียนทำอะไรบ้าง แล้วมีความรู้สึกอย่างไร</p> <p>3. เมื่อสมาชิกกลุ่มเล่าชีวิตปัจจุบันของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทำใบงาน เรื่อง “เราจะมีความสุขในปัจจุบันอย่างไร”</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาให้ช่วยกันวิเคราะห์ถึงชีวิตปัจจุบันของแต่ละคนว่ามีความเหมือนความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง แล้วให้ช่วยกันหาแนวทางการปรับตัวในปัจจุบันให้มีความสุขอย่างไร</p> <p><b>ขั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา</p>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
5	ย้อนดูตัวเรา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินตนเองความความจริงว่าฉันเป็นคนอย่างไร</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม คิดได้ด้วยตนเองถึงการกระทำของตนเองขณะนั้นตระหนักรู้และหาวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง</li> </ol>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน</li> </ol> <p><b>ขั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนหาพื้นที่ของตัวเองที่รู้สึกสบายใจ แล้วนั่งหลับตา มีสมาธิที่ลมหายใจกับตัวเอง ผ่อนคลายร่างกายที่รู้สึกเกร็ง (ให้เวลาสักพักกับการมีสมาธิอยู่กับตัวเอง) เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มสงบนิ่ง มีสมาธิแล้ว</li> <li>3. ผู้ให้การปรึกษาชวนสมาชิกกลุ่มคิดทบทวนถึงนิสัยของตัวเอง เช่น ให้แต่ละคนช่วยคิดทบทวนถึงตัวเองว่า “ถ้าพูดถึงสิ่งเคยดี และภูมิใจอะไรในตัวเอง” แล้วให้เล่าที่ละคนตามลำดับความสมัครใจ</li> <li>4. ผู้ให้การปรึกษาชวนสมาชิกกลุ่มคิดทบทวนต่อ “แล้วในทางกลับกัน ถ้าพูดถึงสิ่งที่เคยทำไม่ดีและรู้สึกอย่างไรเมื่อทำไปแล้ว” แล้วให้เล่าที่ละคนตามลำดับความสมัครใจ</li> <li>5. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “แล้วนักเรียนเคยใช้ข้อเสนอนั้นกับใครบ้าง แล้วตอนนั้นรู้สึกอย่างไรบ้าง” ให้สมาชิกกลุ่มยกมือตอบทีละคนตามลำดับความสมัครใจ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถาม การอยู่กับความจริง</li> <li>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</li> </ul>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p><b>ชั้นปฏิบัติการปรึกษา</b></p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา</p>	
6	จุดเด่น จุดด้อย ของฉัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้การวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ตระหนักรู้ในตนเองถึงความ เป็นจริงว่าตนมีจุดเด่น จุดด้อย อย่างไร</li> </ol>	<p><b>ชั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน</li> </ol> <p><b>ชั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน นึกถึงเรื่องราวของตนเอง ทั้ง ข้อดี ข้อเสีย ที่เคยเป็นมา ให้คิดทบทวนถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจ หรือ จุดเด่นของตนเองว่ามีอะไรบ้าง (ให้เวลาคิด และบันทึกลงในใบงาน) แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟังทีละคน ตามความสมัครใจ</li> <li>3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มคิดทบทวนต่อ “แล้ว ในทางกลับกัน คิดถึงสิ่งที่ผิดหวังหรือจุดด้อยของตนเองว่ามีอะไร” (ให้เวลาคิด และบันทึกลงในใบงาน) แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟังทีละคน ตามความสมัครใจ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถาม</li> <li>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</li> </ul>



ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>4. ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนาต่อโดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกแนวทางในการพัฒนา จุดด้อยของตนเองว่า จะต้องทำอะไร และเปิดโอกาสให้ช่วยแนะนำแนวทางให้เพื่อนๆ (ผู้ให้การปรึกษากำชับ ต้องระมัดระวังการใช้คำพูดที่กระทบต่อเพื่อนด้วย)</p> <p><b>ชั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา</p>	
7	ความเชื่อมั่นในการแสดงออกในทางที่ดี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เชื่อมั่นในการกล้าแสดงออกในทางที่ดี</li> </ol>	<p><b>ชั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จาก การปรึกษาใน ครั้งก่อน</li> </ol> <p><b>ชั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวนำถึงการแสดงออกที่เหมาะสมและวิธีในแสดงพฤติกรรมที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง</li> <li>3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร และต้องการพัฒนาให้เป็นตามที่คาดหวังเช่นไร</li> </ol>	เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท”

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>แล้วบอกให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาให้เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท” โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนเองคิดเอาไว้ว่า จะแสดงออกต่อคนรอบข้างในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออก</p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามถึงความเชื่อมั่นในการแสดงออกหลังจากสมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนคิดไว้ว่าแสดงออกต่อคนรอบข้างในสถานการณ์ต่างๆ</p> <p><b>ขั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกสรุปร่วมกันถึงการแสดงออกที่ดีที่สุดเป็นอย่างไร</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา</p>	
8	การแสดงผลพฤติกรรมสะท้อน	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองที่มีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่ปฏิเสธหรือเก็บกดไว้ ช่วยให้เข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถควบคุมตนเองจากความโกรธ ความคับข้องใจ</p>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <p>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จาก การปรึกษาในครั้งก่อน</p> <p><b>ขั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคับข้องใจของตนเองทีละคน ตามลำดับความสมัครใจ</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาอธิบาย กิจกรรมเก้าอี้ว่างเปล่า ว่า</p>	ทฤษฎีเกสตัลท์ เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
		ทนต่อแรงกดดันและ ความเครียดในชีวิตได้	<p>เป็นกิจกรรมสะท้อน ความคิดที่คับข้องใจ โดย บอกถึงความรู้สึก คับข้องใจ ของตนเองออกมาโดยเมื่อ นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พุด กับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เป็นการ พุดกับส่วนที่พยายามขัดแย้ง และส่วนที่พยายามเป็น ตัวเอง</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิก กลุ่มใช้การแสดงบทบาทใน เหตุการณ์ของตนเอง โดย การไปนั่งเก้าอี้ที่เตรียมไว้ให้ ให้สมาชิกแต่ละคนคุยกับ เก้าอี้ที่ว่างเปล่าอยู่ข้างหน้า ตนเอง ของใครของมัน แล้ว ให้ย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงกันข้าม พร้อมทั้งแสดงบทบาทที่ เข้มแข็ง ต้องการเป็นตัวของ ตัวเองและพุดจี้แจงกับ ส่วนที่อ่อนแอนั้น</p> <p>5. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษา อาจใช้คำถามกระตุ้นให้กนก รับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ว่า เช่น “อะไรจะเกิดขึ้นกับ ตัวคุณ ถ้าคุณกล้าเป็นตัว ของตัวเอง กล้าบอก ความรู้สึกที่แท้จริงของ ตัวเองกับคุณแม่” เพื่อให้ เข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่าง ที่ตนเองมีอยู่ได้กระจ่าง ไม่ ต้องพยายามกดหรือปฏิเสธ ความรู้สึกที่มีอยู่</p> <p><b>ขั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิก สรุปร่วมกันถึงการแสดงออก พฤติกรรมสะท้อนเป็น อย่างไร</p>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			7. ผู้ให้การปรึกษาขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา	
9	การเผชิญกับความรู้สึกและกล้าตัดสินใจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการกล้าตัดสินใจต่อการกระทำของตนเองอย่างแท้จริง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม กล้าเผชิญกับความรู้สึกและยอมรับคำติชมของผู้อื่นได้</li> </ol>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวนำถึงการกล้าเผชิญความรู้สึกของตนเอง</li> <li>3. ผู้ให้การปรึกษากล่าวนำเกี่ยวกับการตัดสินใจของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งบางคนมักจะไม่มั่นใจกับการตัดสินใจของตนเอง</li> </ol> <p><b>ขั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคฝึกให้สมาชิกกลุ่มคิดอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ณ ขณะนั้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้สมาชิกกล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง ไม่รีบกระโดดข้ามไปเรื่องอื่นโดยเร็วเพราะไม่ยากเผชิญกับความรู้สึกนั้น ความรู้สึกที่สมาชิกไม่ยอมรับสัมผัสและการรับรู้มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ที่ยังมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์ความเศร้าสะเทือน</li> </ol>	การเผชิญความจริง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>ใจ ความเจ็บปวด และ บางครั้งอาจเป็นความรู้สึก ทางด้านบวกที่ไม่กล้าแสดง ออกมา เช่น ความรู้สึกชื่น ชมรักใคร่ ความรู้สึกยินดี</p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษายก สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ให้สมาชิกแต่ละคนตัดสินใจ ว่าจะทำอย่างไร โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น ออกมา</p> <p><b>ขั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิก สรุปร่วมกันถึงการเผชิญกับ ความรู้สึกของตนเองและ การตัดสินใจ</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณ สมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มใน ครั้งต่อไป และยุติการ ปรึกษา</p>	
10	การ รับผิดชอบ ต่อการ ตัดสินใจ ของตนเอง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจ และสามารถบอกการ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงการรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจของตนเอง</p>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <p>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่ เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวน สิ่งที่ได้จากการปรึกษาใน ครั้งก่อน</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาแจ้ง วัตถุประสงค์ของการเข้า กลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิก ได้ตระหนักถึงการ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ของตนเอง</p> <p><b>ขั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายสิ่งที่ ไม่อยากทำ เช่น “ผมแก่ เกรด 0 ไม่ได้เพราะไม่มี</p>	<p>- การใช้คำถาม การ อยู่กับความจริง</p> <p>- การให้ข้อมูล ย้อนกลับ</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>เวลา” ผู้ให้การปรึกษาจะต้องถามย้อนว่า “คุณแก่เกรด 0 ไม่ได้หรือคุณไม่ได้แก่ เพราะคุณไม่มีเวลา” โดยเปิดโอกาสให้พูดทุกคน</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้มารับคำปรึกษาพูดว่า “ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ เช่น “ผมตัดสินใจไม่ไปแก่เกรด 0 ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้”</p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจที่ตนเองเลือกและต้องยอมรับสิ่งที่จะเกิดตามมาหลังจากตัดสินใจไปแล้ว</p> <p><b>ขั้นยุติการปรึกษา</b></p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา</p>	
11	บทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้สำรวจตนเอง เห็นถึงความรับผิดชอบของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เป็นผู้มีการตระหนักรู้ในตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อมได้ อย่างถูกต้อง</li> </ol>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 11 และอธิบายถึงความสำคัญการบทบาทความรับผิดชอบของตนเอง</li> </ol>	

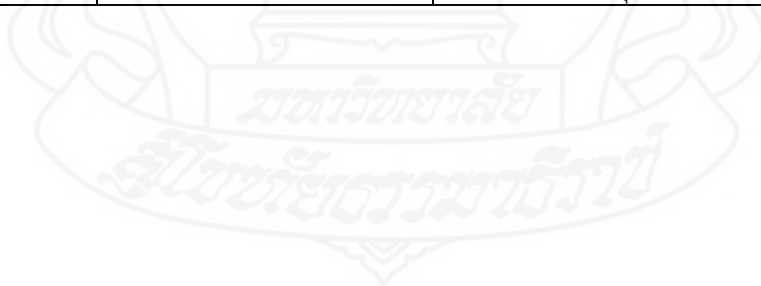
ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>ขั้นดำเนินการปรึกษา</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงบทบาทที่ตรงกันข้ามของนิสัยตนเอง เช่น เป็นคนขี้อาย ให้แสดงเป็นคนกล้าพูดกล้าแสดง เป็นคนขี้เกียจเขียนหนังสือให้แสดงเป็นคนขยันตั้งใจเรียน เป็นคนขี้โมโหให้แสดงเป็นคนใจเย็นเป็นคนพูดไม่เพราะให้แสดงเป็นคนพูดเพราะสุภาพ การแสดงนี้จะทำให้เห็นถึงความรับผิดชอบของตนเอง หลีกเลี่ยงการปกปิดตนเอง</p> <p>3. เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จแล้ว ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นโดยการใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึกที่นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับลักษณะนิสัยตนเอง ให้นักเรียนได้พูดถึงความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อได้แสดงบทบาทที่กลับกัน ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกได้สำรวจและค้นหาตัวตนของตัวเองที่ซ่อนอยู่ และยอมรับตัวตนที่เป็นผ่านการยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่ม</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นแสดงบทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ โดยให้ผู้รับการปรึกษาเต็มประโยคให้สมบูรณ์ว่า...ฉันต้องรับผิดชอบต่อ...โดยเขียนในใบงาน</p>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p><b>ชั้นปฏิบัติการปรึกษา</b></p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่มโดยเน้นให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและความรับผิดชอบตนเอง</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p>	
12	ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่ดี ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม รู้จักการเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจผู้อื่น</li> </ol>	<p><b>ชั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <p>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาใน ครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 12</p> <p><b>ชั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกเขียนข้อความบอกความในใจที่จะให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม (เขียนทางบวก)</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนนำกระดาษรูปหัวใจมอบให้เพื่อนคนที่ต้องการจะมอบให้</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาสุ่มให้สมาชิกอ่านข้อความให้กำลังใจจากเพื่อน 2-3 คน และถามความรู้สึกที่ได้รับข้อความให้กำลังใจจากเพื่อนและการที่ให้กำลังใจผู้อื่นว่ารู้สึกอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างตั้งใจ</li> <li>- การให้กำลังใจ</li> <li>- การสรุปความ</li> </ul>



ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p><b>ชั้นปฏิบัติการปรึกษา</b></p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิก กลุ่มสรุปการปรึกษากลุ่มใน เรื่องการให้กำลังใจต่อกัน ผู้ให้การปรึกษากล่าวให้ กำลังใจสมาชิกทุกคนด้วย การกอดให้กำลังใจเพื่อสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และ มอบโบว์สีชมพูให้สมาชิกทุก คนเพื่อแสดงความรักความ อบอุ่น</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณ สมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่ม ใน ครั้งต่อไป</p>	
13	หมวด ประสบการณ์และยุค ติและการปรึกษา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสรุปการให้การปรึกษา แบบกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ประเมินผลการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเอง</li> <li>3. เพื่อประเมินการตระหนักรู้ ในตนเองในระยะหลังการ ปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม นำ กิจกรรมที่ได้รับจากการ ปรึกษาไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้</li> </ol>	<p><b>ชั้นเริ่มต้นการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่ เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวน สิ่งที่ได้จาก การปรึกษาใน ครั้งก่อน</li> </ol> <p><b>ชั้นดำเนินการปรึกษา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิก กลุ่มเล่าสรุปถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการ ปรึกษาทั้งหมดและการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของ ผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การ ปรึกษาจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษา เบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการ ฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อน ความรู้สึก และการสรุป ความ การให้กา ะกำลังใจการให้ ข้อมูลย้อนกลับ พร้อมทั้งใช้ เทคนิคและวิธีการ คือ การ รับผิดชอบต่อตนเอง (Self- responsibility) ผู้ให้การ</li> </ol>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	เทคนิค
			<p>ปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการ ปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถี ชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับ การ ปรึกษามีความรับผิดชอบต่อ การเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด และการช่วยให้ผู้รับการ ปรึกษาตัดสินใจ (Help client make oices)</p> <p><b>ขั้นตอนการปรึกษา</b></p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิก กลุ่มร่วมกันทบทวน ประเมินผลและสรุปสิ่งที่ได้ จากการเรียนรู้ร่วมกันจาก การเข้ากลุ่มการปรึกษา ตลอดทั้ง 12 ครั้ง ที่ผ่านมา</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการ ปรึกษำทำแบบวัดการ ตระหนักรู้ในตนเอง และ แบบประเมินหลังการให้การ ปรึกษา</p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณ สมาชิกที่ให้ความร่วมมือ ตลอดมา และยุติการปรึกษา</p>	



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้  
ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม ของโรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ให้เกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ สามารถคุยเปิดใจ รู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุยและกล้าที่จะเปิดเผยตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์และขอบเขตข้อตกลงต่างๆ ของกลุ่ม เช่น บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษา และผู้รับการปรึกษาระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา ความหมายการตระหนักรู้ในตนเองและได้ลองสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้บริการปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. ผู้ให้บริการปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำตามความสมัครใจ ทีละคน เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม พูดคุยเรื่องราวทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง ให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย

ขั้นดำเนินการปรึกษา

3. ผู้ให้บริการปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มและเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่มในการเข้าร่วมโปรแกรม เช่น บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษา และของสมาชิกกลุ่มผู้รับการปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงข้อตกลงบางประการ ตามที่สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการ และขออนุญาตบันทึกเสียง ถ่ายรูป รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยในการดำเนินการปรึกษา
4. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นยุติการปรึกษา

5. ผู้ให้บริการปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป คือ ห้องแนะแนว อาคารศรีชาววัง โรงเรียนวังเหนือวิทยา ยุติการปรึกษาครั้งที่ 1

การประเมินผล

ผู้ให้บริการปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

## ครั้งที่ 2

## เรื่อง รูปปั้นแทนตัวเอง

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ฝึกสติสามารถรับรู้รูปแบบความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ตระหนักรู้ถึง ความต้องการ ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกและค่านิยมของตนเองในปัจจุบัน

## วิธีดำเนินการ

## ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และทบทวน ข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยย้ำ ให้เห็นความสำคัญของการรักษาความลับ รวมถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2

## ขั้นดำเนินการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบาย สมมติว่ากำลังยืนดูรูปปั้นรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นของตัวเอง ลองจินตนาการดูซิว่า ถ้ารูปปั้นมีชีวิต รูปปั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไรบ้างและสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นอยู่เป็นอย่างไร
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้พูดให้เพื่อนๆ ฟังทีละคน ตามความสมัครใจในการพูด ไม่บังคับหรือลำดัดตัวเอง
4. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มฟังและร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ว่าลักษณะของแต่ละคนเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

## ขั้นยุติการปรึกษา

5. ผู้รับการปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปถึง ความตระหนักรู้ถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น
6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 3 และยุติการปรึกษาครั้งที่ 2

## การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการพูด การเปิดใจ การรับฟังผู้อื่น ของสมาชิกแต่ละคน

## ครั้งที่ 3

เรื่อง สิ่งไหนที่แท้จริง

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำต่อความต้องการ ความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 และอธิบายถึงความสำคัญการบเทาความรับผิดชอบของตนเอง

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษายกสถานการณ์ขึ้นมาว่า อะไรที่อยากทำ และอะไรที่ต้องทำ ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราว ที่อยากทำ โดยให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองอย่างแท้จริงไปที่มีมือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่า ควรจะทำ (should do) แต่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มีมือขวาแล้วให้มีมือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวาโดยที่ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสังเกต การบีบมือของผู้เล่า
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึง ความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองต้องการทำอย่างแท้จริง และอยู่กับความคิดตนเองในปัจจุบัน

ขั้นยุติการปรึกษา

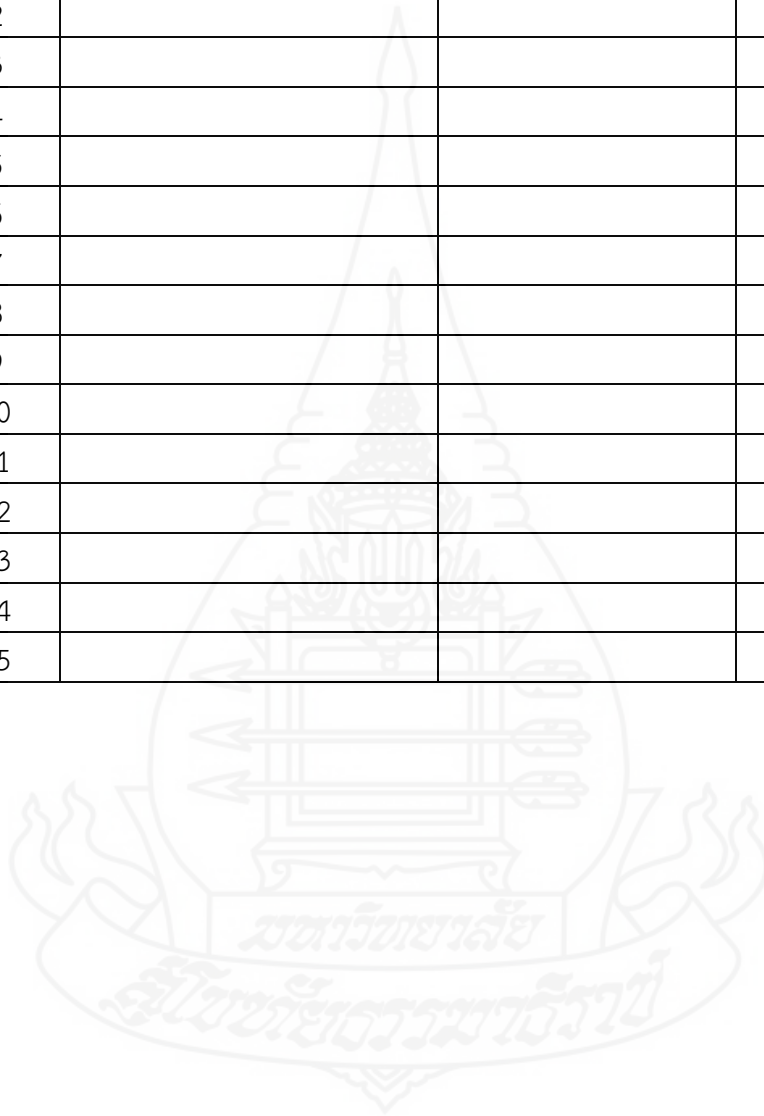
3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่มโดยผู้ให้การปรึกษาเน้นให้ ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองต้องการทำอย่างแท้จริง และอยู่กับความคิดตนเองในปัจจุบัน
4. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

## แบบบันทึก ความรู้สึกของตนเอง

ผู้ให้การ ปรึกษา	สิ่งที่อยากทำ	สิ่งที่ต้องทำ	เหตุผล
คนที่ 1			
คนที่ 2			
คนที่ 3			
คนที่ 4			
คนที่ 5			
คนที่ 6			
คนที่ 7			
คนที่ 8			
คนที่ 9			
คนที่ 10			
คนที่ 11			
คนที่ 12			
คนที่ 13			
คนที่ 14			
คนที่ 15			



## ครั้งที่ 4

เรื่อง การปรับตัวอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้สภาพปัจจุบันของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 และอธิบายถึงความสำคัญการปรับตัวอยู่กับปัจจุบัน

ขั้นดำเนินการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาเล่าชีวิตช่วงปัจจุบันของตนเองให้สมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ และรู้จัก ระหว่างสมาชิกให้มากขึ้น จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงให้สมาชิกกลุ่ม เล่าช่วงชีวิตปัจจุบันว่าทุกวันนี้ขณะอยู่ที่บ้านทำอะไรบ้าง อยู่โรงเรียนทำอะไรบ้าง แล้วมีความรู้สึกอย่างไร
3. เมื่อสมาชิกกลุ่มเล่าชีวิตปัจจุบันของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทำใบงาน เรื่อง “เราจะมีความสุขในปัจจุบันอย่างไร”
4. ผู้ให้การปรึกษาให้ช่วยกันวิเคราะห์ถึงชีวิตปัจจุบันของแต่ละคนว่ามีความเหมือน ความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง แล้วให้ช่วยกันหาแนวทางการปรับตัวในปัจจุบันให้มีความสุขอย่างไร

ขั้นยุติการปรึกษา

5. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

## ใบงาน “เราจะมีความสุขในปัจจุบันอย่างไร”

ให้นักเรียนโยงเส้นรูปภาพที่มีความสัมพันธ์กัน

ครั้งที่ 5  
เรื่อง  
ย้อนดู  
ตัวเรา






ปรับตัว เรียนรู้อยู่กับเพื่อนๆ  
ในห้องเรียน  
อย่างมีความสุข

เวลาเรียนถ้าไม่เข้าใจ  
หรือมีข้อสงสัยให้ยกมือ  
ถามคุณครู

ออกกำลังกาย เล่นกีฬา  
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

เล่นดนตรี หรือทำในสิ่งที่  
ตนเองชอบเพื่อความบันเทิง

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองความความจริงว่าฉันเป็นคนอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดได้ด้วยตนเองถึงการกระทำของตนเองขณะนั้น ตระหนักรู้ว่าสิ่งที่ทำเป็นอย่างไร และความทำหรือไม่ควรทำ



## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน

### ขั้นดำเนินการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนหาพื้นที่ของตัวเองที่รู้สึกสบายใจ แล้วนั่งหลับตามีสมาธิที่ลมหายใจกับตัวเอง ผ่อนคลายร่างกายที่รู้สึกเกร็ง (ให้เวลาสักพักกับการมีสมาธิอยู่กับตัวเอง) เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มสงบนิ่ง มีสมาธิแล้ว
3. ผู้ให้การปรึกษาชวนสมาชิกกลุ่มคิดทบทวนถึงนิสัยของตัวเอง เช่น ให้แต่ละคน ช่วยคิดทบทวนถึงตัวเองว่า “ถ้าพูดถึงสิ่งเคยดี และภูมิใจอะไรในตัวเอง” แล้วให้เล่าที่ละคนตามลำดับความสมัครใจ
4. ผู้ให้การปรึกษาชวนสมาชิกกลุ่มคิดทบทวนต่อ “แล้วในทางกลับกัน ถ้าพูดถึงสิ่งที่เคยทำไม่ดีและรู้สึกอย่างไร เมื่อทำไปแล้ว” แล้วให้เล่าที่ละคนตามลำดับความสมัครใจ
5. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “แล้วนักเรียนเคยใช้ชื่อเสียงนั้นกับใครบ้าง แล้วตอนนั้นรู้สึกอย่างไรบ้าง” ให้สมาชิกกลุ่มยกมือตอบที่ละคนตามลำดับความสมัครใจ

### ขั้นยุติการปรึกษา

6. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
7. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา

## การประเมินผล

ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

## แบบบันทึก การปรึกษา ครั้งที่ 5

ผู้รับการปรึกษา	ข้อดีหรือสิ่งทำดี	ข้อเสีย หรือสิ่งที่ทำไม่ดี
คนที่ 1		
คนที่ 2		
คนที่ 3		
คนที่ 4		
คนที่ 5		
คนที่ 6		
คนที่ 7		
คนที่ 8		
คนที่ 9		
คนที่ 10		
คนที่ 11		
คนที่ 12		
คนที่ 13		
คนที่ 14		
คนที่ 15		

## ครั้งที่ 6

เรื่อง จุดเด่น จุดด้อย ของฉัน

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้การวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในตนเองถึงความเป็นจริงว่าตนมีจุดเด่น จุดด้อยอย่างไร

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน

ขั้นดำเนินการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน นึกถึงเรื่องราวของตนเอง ทั้ง ข้อดี ข้อเสียที่เคยเป็นมา ให้คิดทบทวนถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจ หรือ จุดเด่นของตนเองว่ามีอะไรบ้าง (ให้เวลาคิด และบันทึกลงในใบงาน) แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟังทีละคน ตามความสมัครใจ
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มคิดทบทวนต่อ “แล้วในทางกลับกัน คิดถึงสิ่งที่ผิดหวังหรือจุดด้อยของตนเองว่ามีอะไร ” (ให้เวลาคิด และบันทึกลงในใบงาน) แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟังทีละคน ตามความสมัครใจ
4. ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนาต่อโดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกแนวทางในการพัฒนาจุดด้อยของตนเองว่าจะต้องทำอย่างไร และเปิดโอกาสให้ช่วยแนะนำ แนวทางให้เพื่อนๆ (ผู้ให้การปรึกษากำชับ ต้องระมัดระวังการใช้คำพูดที่กระทบต่อเพื่อนด้วย)

ขั้นยุติการปรึกษา

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงาน เรามาสำรวจตัวเองกันเถอะ !!

<p><b>จุดดี จุดเด่นของ ตนเอง</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>แนวทางส่งเสริมหรือ พัฒนาให้ดียิ่งขึ้น</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>จุดด้วย ข้อบกพร่อง ของตนเอง</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>แนวทางแก้ไข</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## ครั้งที่ 7

**เรื่อง ความเชื่อมั่นในการแสดงออกในทางที่ดี**

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นในการกล้าแสดงออกในทางที่ดี

**วิธีดำเนินการ****ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา**

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาใน ครั้งก่อน

**ขั้นดำเนินการปรึกษา**

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวนำถึงการแสดงออกที่เหมาะสมและวิธีในแสดงพฤติกรรมที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร และต้องการพัฒนาให้เป็นตามที่คาดหวังเช่นไรแล้วบอกให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ
4. ผู้ให้การปรึกษาให้เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท” โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนเองคิดเอาไว้ว่า จะแสดงออกต่อคนรอบข้างในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นใจในการแสดงออก
5. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามถึงความเชื่อมั่นในการแสดงออกหลังจากสมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนคิดไว้ว่าแสดงออกต่อคนรอบข้างในสถานการณ์ต่างๆ

**ขั้นยุติการปรึกษา**

6. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกสรุปร่วมกันถึงการแสดงออกที่ดีเป็นอย่างไร
7. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา

**การประเมินผล**

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

## ครั้งที่ 8

## เรื่อง การแสดงพฤติกรรมสะท้อน

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองที่มีอยู่อีกส่วนหนึ่งโดยไม่ปฏิเสธหรือเก็บกดไว้ ช่วยให้เข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมตนเองจากความโกรธ ความคับข้องใจ ทนต่อแรงกดดันและความเครียดในชีวิตได้

## วิธีดำเนินการ

## ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน

## ขั้นดำเนินการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคับข้องใจของตนเองที่ละคน ตามลำดับความสมัครใจ
3. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายกิจกรรมเก้าอี้ว่างเปล่า ว่าเป็นกิจกรรมสะท้อนความคิดที่คับข้องใจ โดยบอกถึงความรู้สึกคับข้องใจของตนเองออกมาโดยเมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เป็นการพูดกับส่วนที่พยายามขัดแย้งและส่วนที่พยายามเป็นตัวเอง
4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มใช้การแสดงบทบาทในเหตุการณ์ของตนเอง โดยการไปนั่งเก้าอี้ที่เตรียมไว้ให้ ให้สมาชิกแต่ละคนคุยกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าอยู่ข้างหน้าตนเอง ของใครของมัน แล้วให้ย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงกันข้าม พร้อมทั้งแสดงบทบาทที่เข้มแข็ง ต่อการเป็นตัวของตัวเองและพูดจาชี้แจงกับส่วนที่อ่อนแอ
5. หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาอาจใช้คำถามกระตุ้นให้คนกรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นว่า เช่น “อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ ถ้าคุณกล้าเป็นตัวของตัวเอง กล้าบอกความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองกับคุณแม่” เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่คุณเองมีอยู่ได้กระจ่าง ไม่ต้องพยายามกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่

## ขั้นยุติการปรึกษา

6. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกสรุปร่วมกันถึงการแสดงออกพฤติกรรมสะท้อนเป็นอย่างไร
7. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา

## การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

## ครั้งที่ 9

เรื่อง การเผชิญกับความรู้สึกและกล้าตัดสินใจ

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้รับการศึกษาตระหนักถึงการกล้าตัดสินใจต่อการกระทำของตนเอง  
อย่างแท้จริง

วิธีดำเนินการ

**ขั้นเริ่มต้นการศึกษา**

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาใน ครั้งก่อน
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวนำถึงการกล้าเผชิญความรู้สึกของตนเอง
3. ผู้ให้การปรึกษากล่าวนำเกี่ยวกับการตัดสินใจของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งบางคนมักจะไม่มั่นใจกับการตัดสินใจของตนเอง

**ขั้นดำเนินการการศึกษา**

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคฝึกให้สมาชิกกลุ่มคิดอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ณ ขณะนั้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้สมาชิกกล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง ไม่รีบกระโดดข้ามไปเรื่องอื่นโดยเร็วเพราะไม่  
อยากเผชิญกับความรู้สึกนั้น ความรู้สึกที่สมาชิกไม่ยอมสัมผัสและการรับรู้มักเป็น  
ความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประการณ์ต่างๆ ในอดีต ที่ยังมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและ  
พฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์ความเศร้าสะเทือนใจ ความเจ็บปวด และบางครั้งอาจ  
เป็นความรู้สึกทางด้านบวกที่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมรักใคร่ ความรู้สึก  
ยินดี
5. ผู้ให้การปรึกษายกสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจให้สมาชิกแต่ละคนตัดสินใจว่าจะทำ  
อย่างไร โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นออกมา

**ขั้นยุติการศึกษา**

6. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกสรุปร่วมกันถึงการเผชิญกับความรู้สึกของตนเองและการ  
ตัดสินใจ
7. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการ  
เข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการศึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก  
ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วม  
กิจกรรม

## ครั้งที่ 10

เรื่อง การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาใน ครั้งก่อน
2. ผู้ให้การปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายสิ่งที่ไม่อยากทำ เช่น “ผมแก่ เกรต 0 ไม่ได้เพราะไม่มีเวลา” ผู้ให้การปรึกษาจะต้องถามย้อนว่า “คุณแก่เกรต 0 ไม่ได้หรือคุณไม่ได้แก่ เพราะคุณไม่มีเวลา” โดยเปิดโอกาสให้พูดทุกคน
2. ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้มารับคำปรึกษาพูดว่า “ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ เช่น “ผมตัดสินใจไม่ไปแก่เกรต 0 ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้”
3. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจที่ตนเองเลือกและต้องยอมรับสิ่งที่จะเกิดตามมาหลังจากตัดสินใจไปแล้ว

ขั้นยุติการปรึกษา

4. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม



## ครั้งที่ 11

เรื่อง บทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง เห็นถึงความรับผิดชอบของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้มีการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดสติสามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 11 และอธิบายถึงความสำคัญการบทบาทความรับผิดชอบของตนเอง

ขั้นดำเนินการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงบทบาทที่ตรงกันข้ามของนิสัยตนเอง เช่น เป็นคนขี้อาย ให้แสดงเป็นคนกล้าพูดกล้าแสดง เป็นคนขี้เกียจเขียนหนังสือให้แสดงเป็นคนขยันตั้งใจเรียน เป็นคนขี้โมโหให้แสดงเป็นคนใจเย็นเป็นคนพูดไม่เพราะให้แสดงเป็นคนพูดเพราะสุภาพ การแสดงนี้จะทำให้เห็นถึงความรับผิดชอบของตนเอง หลีกเลียงการปกปิดตนเอง
3. เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จแล้ว ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นโดยการใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึกที่นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับลักษณะนิสัยตนเอง ให้นักเรียนได้พูดถึงความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้แสดงบทบาทที่กลับกัน ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกได้สำรวจและค้นหาตัวตนของตัวเองที่ซ่อนอยู่ และยอมรับตัวตนที่เป็นผ่านการยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่ม
4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น แสดงบทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ โดยให้ผู้รับการปรึกษาเติมประโยคให้สมบูรณ์ว่า....ฉันต้องรับผิดชอบ..... โดยเขียนในใบงาน

ขั้นยุติการปรึกษา

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่มโดยเน้นให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและความรับผิดชอบตนเอง
6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

“ฉันต้องรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว”

ฉันต้องรับผิดชอบ .....

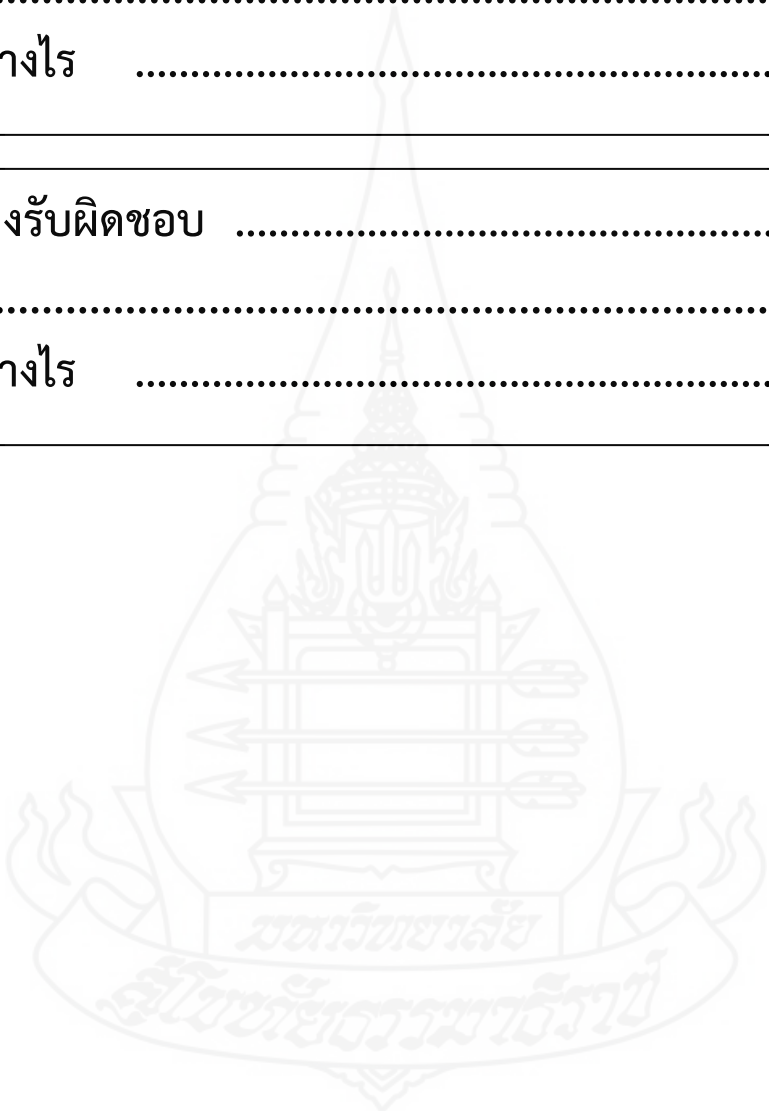
.....

ทำอย่างไร .....

ฉันต้องรับผิดชอบ .....

.....

ทำอย่างไร .....



## ครั้งที่ 12

เรื่อง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่ดี ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

**ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา**

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาใน ครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 12

**ขั้นดำเนินการปรึกษา**

2. ผู้ให้การปรึกษาแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกเขียนข้อความบอกความในใจที่จะให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม (เขียนทางบวก)
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนนำกระดาษรูปหัวใจมอบให้เพื่อนคนที่ต้องการจะมอบให้
4. ผู้ให้การปรึกษาสุ่มให้สมาชิกอ่านข้อความให้กำลังใจจากเพื่อน 2-3 คน และถามความรู้สึกที่ได้รับข้อความให้กำลังใจจากเพื่อนและการที่ให้กำลังใจผู้อื่นว่ารู้สึกอย่างไร

**ขั้นยุติการปรึกษา**

5. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มสรุปการปรึกษากลุ่มในเรื่องการให้กำลังใจต่อกัน ผู้ให้การปรึกษากล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนด้วยการกอดให้กำลังใจเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และมอบโบว์สีชมพูให้สมาชิกทุกคนเพื่อแสดงความรักความอบอุ่น
6. ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

## ครั้งที่ 13

เรื่อง ชมวดประสบการณ์ก่อนยุติการศึกษา

ระยะเวลา 60 นาที สมาชิก 15 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปการให้การศึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง
3. เพื่อประเมินการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการศึกษาของสมาชิกกลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม นำกิจกรรมที่ได้รับจากการศึกษาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการศึกษา

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทาย ผู้รับการศึกษาด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาใน ครั้งก่อน

ขั้นดำเนินการศึกษา

2. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกกลุ่มเล่าสรุปถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการศึกษาทั้งหมด และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้รับการศึกษ ผู้ให้การศึกษาจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการศึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ การให้กำลังใจการให้ข้อมูลย้อนกลับ พร้อมทั้งใช้เทคนิคและวิธีการ คือ การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การศึกษาท้าทายให้ผู้รับการศึกษารับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับ การศึกษามีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด และการช่วยให้ผู้รับการศึกษาคัดสินใจ (Help client make oices)

ขั้นยุติการศึกษา

3. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวน ประเมินผลและสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่มการศึกษาตลอดทั้ง 12 ครั้ง ที่ผ่านมา
4. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการศึกษากำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และแบบประเมินหลังการให้การศึกษา
5. ผู้ให้การศึกษาขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือตลอดมา และยุติการศึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลอง

ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์

โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 1	ชื่อเรื่อง การปฐมนิเทศ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	4	4	4	5	4.40	0.55	มาก
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	4	5	5	5	4	4.40	0.55	มาก
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
เฉลี่ยครั้งที่ 1						4.60	0.46	มากที่สุด	
ครั้งที่ 2	ชื่อเรื่อง รูปปั้นแทนตัวเอง	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด

โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 2</b>						4.77	0.50	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 3</b>	ชื่อเรื่อง สิ่งไหนที่แท้จริง	3	4	5	4	4	4.00	0.71	มาก
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	4	4	5	5	4	4.00	0.71	มาก
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	4	4	5	4	4	4.20	0.45	มาก
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	4	4	5	4	4	4.20	0.45	มาก
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 3</b>						4.17	0.59	มาก
<b>ครั้งที่ 4</b>	ชื่อเรื่อง การปรับตัวอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข	5	5	4	4	3	4.20	0.84	มาก
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	4	3	4.40	0.89	มาก
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด

โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	4	4	5	4.40	0.89	มาก
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 4</b>						4.60	0.55	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 5</b>	ชื่อเรื่อง ย้อนดูตัวเรา	4	4	5	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 5</b>						4.60	0.55	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 6</b>	ชื่อเรื่อง จุดเด่น จุดด้อยของฉัน	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	5	5	5	5	5.00	0.45	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด

โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 6</b>						4.90	0.10	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 7</b>	<b>ชื่อเรื่อง ความเชื่อมั่นในการแสดงออกในทางที่ดี</b>	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	แนวคิด มีองค์ประกอบความชัดเจน	4	5	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	4	5	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	5	5	4	4.80	0.45	มากที่สุด
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 7</b>						4.60	0.51	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 8</b>	<b>ชื่อเรื่อง การแสดงพฤติกรรมสะท้อน</b>	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด



โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม	
		1	2	3	4	5				
		แนวคิด	มีองค์ประกอบความชัดเจน	5	5	5				4
วัตถุประสงค์	มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด	
ขั้นตอน	มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	5	5	4	4.80	0.45	มากที่สุด	
สื่อ/อุปกรณ์	ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	4	3	4.40	0.89	มาก	
การวัดและประเมินผล	ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด	
<b>เฉลี่ยครั้งที่ 8</b>							4.67	0.50	มากที่สุด	
<b>ครั้งที่ 9</b>	ชื่อเรื่อง	การเผชิญกับความรู้สึกและกล้าตัดสินใจ	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	แนวคิด	มีองค์ประกอบความชัดเจน	5	5	5	4	3	4.40	0.89	มาก
	วัตถุประสงค์	มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	ขั้นตอน	มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	สื่อ/อุปกรณ์	ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	การวัดและประเมินผล	ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด

โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 9</b>						4.70	0.48	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 10</b>	<b>ชื่อเรื่อง</b> การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง	5	5	5	5	4	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>แนวคิด</b> มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	<b>วัตถุประสงค์</b> มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	<b>ขั้นตอน</b> มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	<b>สื่อ/อุปกรณ์</b> ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>การวัดและประเมินผล</b> ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 10</b>						4.57	0.51	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 11</b>	<b>ชื่อเรื่อง</b> บทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	<b>แนวคิด</b> มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	4	4	4	4	4.20	0.45	มาก
	<b>วัตถุประสงค์</b> มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	<b>ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b> มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่ การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	5	4	4.40	0.55	มาก
	<b>สื่อ/อุปกรณ์</b> ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด

โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 11</b>						4.53	0.51	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 12</b>	ชื่อเรื่อง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	4	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	<b>เฉลี่ยครั้งที่ 12</b>						4.73	0.41	มากที่สุด
<b>ครั้งที่ 13</b>	ชื่อเรื่อง ขมวดประสบการณ์และยุติการศึกษา	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	แนวคิด มุ่งองค์ประกอบความชัดเจน	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ขั้นตอน มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	5	5	4	5	5.00	0.00	มากที่สุด

โปรแกรม การศึกษา	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
		สื่อ/อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	4			
การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด	
<b>เฉลี่ยครั้งที่ 13</b>						4.93	0.41	มากที่สุด	
<b>เฉลี่ยรวม</b>						4.64	0.50	มากที่สุด	

โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้ คือ 5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด 4 หมายถึง เหมาะสมมาก  
3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง 2 หมายถึง เหมาะสมน้อย 1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

เกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51 - 5.00	เหมาะสมมากที่สุด
3.51 - 4.50	เหมาะสมมาก
2.51 - 3.50	เหมาะสมปานกลาง
1.51 - 2.50	เหมาะสมน้อย
1.00 - 1.50	เหมาะสมน้อยที่สุด

อ้างอิงที่มา บุญชม ศรีสะอาด

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวปนัดดา ยะติน
วัน เดือน ปี เกิด	13 กุมภาพันธ์ 2527
ที่อยู่ปัจจุบัน	314 หมู่ 1 หมู่บ้านสายทิพย์ ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000
ตำแหน่ง	ครู คศ.1 (ครูแนะแนว) พ.ศ. 2554 ศศ.บ. (การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. 2552 ศศ.บ. (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวังเหนือวิทยา ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง 52140

