


ผลการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

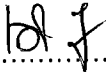
นาลยา คงขาว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
กรกฎาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ นาดยา คงขาว ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

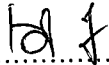

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ประชา อินัง)

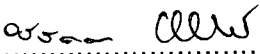

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)


.....กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคล)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รอ.หญิง ชันดดา แนบเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 28 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2559

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2559

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้เป็นเพราะความกรุณาจาก ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้การปรึกษาพร้อมทั้งแนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนแก้ไขในข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนพร้อมทั้งเอาใจใส่ด้วยดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นาวาตรี ดร.พงศ์เทพ จิระโร อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และดร.วรางคณา โสমনันท์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอนกสุข อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบสถิติ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาแนะนำ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้รับความอนุเคราะห์จากท่านผู้อำนวยการ โรงเรียน ตลอดจนคณะเพื่อนครู และนักเรียน โรงเรียนศรียานุสรณ์ ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2559 จึงขอขอบพระคุณ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อจรงค์ และคุณแม่มณฑา คงขาว ที่คอยให้ความรัก กำลังใจ อันมีค่าสนับสนุนรวมทั้งผลักดันให้ลูกของตน และตั้งใจแน่วแน่ เพื่อทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จ และคอยอยู่เคียงข้างเสมอมา และขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ และสนับสนุนผู้วิจัย

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแด่ บพกาฬี บูรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ทั้งที่เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนาม ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

นาถยา คงขาว

54921001: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในตนเอง/ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น/ การปรึกษากลุ่มอัตถิภาวะนิยม
นารถยา คงขาว: ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (THE EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING
TOWARD SELF-AWARENESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS) คณะกรรมการ
ควบคุมวิทยานิพนธ์: ประชา อินัง, Ph.D., เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด. 170 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีวัตถุประสงค์
เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนศรียานุสรณ์ ที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์
ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน ดำเนินการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น
2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัด
การตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน
12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาที ดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ โดยใช้แบบแผนการวิจัย
เชิงทดลองแบบสององค์ประกอบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ
ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และเมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบ
ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะการทดลองอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ในระยะหลัง
การทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

54921001: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING
PSYCHOLOGY)

KEY WORDS: SELF-AWARENESS/ SECONDARY SCHOOL STUDENTS/
EXISTENTIAL GROUP COUNSELING

NATTAYA KHONGKHAO: THE EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP
COUNSELING TOWARD SELF-AWARENESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS.

ADVISORY COMMITTEE: PRACHA INANG, Ph.D., PENNAPHA KOOLNAPHADOL,
Ed.D. 170 P. 2016.

The purposes of the experimental research were to study the effect of existential group counseling toward self-awareness of secondary school students. The samples were the 20 volunteer students from Mathayom 2 in Siyanusonschool who participated the study and had self-awareness score less than 25 percentile. They were randomly assigned by simple random sampling procedure divided into 2 groups the experimental group and control group, 10 students in each group. 12 sessions were used for experimental group, 60 minutes each session, duration 4 weeks. The study was divided into 3 phases; pre-test, post-test and follow-up. The data were analyzed by using repeated measurement analysis of the same variables, analysis variance between variables and analysis the variable within the same group, Newman-Keuls method was used to test when the different pairs were found.

The result revealed that the interaction between the method and the duration of the experiment was statistically significant at .05 level. The students in the experimental group had the self-awareness test score higher than the control group with statistically significant at .05 level when measured in the post-test and follow-up phase. The students in the experimental group had the self-awareness test score in the post-test and follow-up phase higher than the pre-test with statistically significant at .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวะ นิยม.....	21
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น.....	43
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	48
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การดำเนินการทดลอง.....	55
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	69
	สรุปผลการวิจัย.....	69
	อภิปรายผล.....	70
	ข้อเสนอแนะ.....	77
	บรรณานุกรม.....	79
	ภาคผนวก.....	85
	ภาคผนวก ก.....	86
	ภาคผนวก	153
	ภาคผนวก ค.....	159
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	170

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง.....	50
2 โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง.....	52
3 แสดงแบบแผนการวิจัย.....	55
4 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	60
5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมและกลุ่มควบคุม.....	61
6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	63
7 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	65
8 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	65
9 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	66
10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการ การศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม.....	67
11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรายคู่ ของระยะเวลา การทดลองด้วยวิธีทดสอบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method).....	67
12 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	68
13 ตารางการเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	151
14 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง.....	154
15 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้ ในตนเอง.....	157

สารบัญภาพ

	ภาพที่	หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2	หน้าต่างโจฮารี (The Johari window).....	16
3	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบแสดงคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	62
4	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	63
5	กราฟแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อ การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน.....	64

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อมของคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และรวดเร็วทั้งในด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา อีกทั้งยังเป็นช่วงวัยที่กำลังแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนเอง เพื่อให้รู้จักตนเอง ในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต อาชีพที่สนใจ ความถนัดเฉพาะตน เพื่อนต่างเพศที่จะเลือกเป็นคู่ชีวิต เป็นต้น ในขณะที่เด็กวัยรุ่นต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะตนในด้านต่าง ๆ ให้เข้ากับความเป็นจริงของครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมทางสังคม และกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ซึ่งการจะผสมผสานเรื่องดังกล่าวนี้ มิได้จะทำได้ง่าย และนับพลัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549 อ้างถึงใน ศิริแพรว โปธิกุล, 2555) จะเห็นได้ว่าเด็กวัยรุ่น นอกจากจะต้องค้นหาเอกลักษณ์ในตนเองแล้ว ยังต้องปรับตัวให้เข้ากับอิทธิพลทางสังคม หรือคนรอบข้างอีกด้วย ซึ่งหากเด็กวัยรุ่นคนใดไม่สามารถค้นหาความเป็นตัวเองได้ จะส่งผลให้พวกเขาเกิดความสับสน ในตนเองค่อนข้างมาก ปรับตัวได้ยาก รวมทั้งไม่รู้ว่าตนเองชอบ หรือไม่ชอบอะไร ต้องการอะไร หรือไม่สามารถเลือกแนวทางชีวิตที่อยากจะเป็นได้อย่างเหมาะสมได้ ดังนั้น การตระหนักรู้ ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตโดยผู้วิจัยเชื่อว่าการแสดงออกทางอารมณ์มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม และถ้าบุคคลได้รู้จัก เข้าใจ ในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้น จะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากจะทำให้บุคคลได้สำรวจ หรือตรวจสอบภายในตนเองในด้านต่าง ๆ จากที่ได้รับประสบการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ความเป็นอยู่ เพื่อที่จะเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น หรือเพื่อให้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ ทั้งนี้การที่บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับเอกลักษณ์ หรือคุณลักษณะในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ จะส่งผลให้บุคคลรู้จักและเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง มีสติรู้คิด ทราบถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ทำให้ชีวิตมีทิศทางหรือสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ และค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ทั้งนี้ โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน วลีกาล ญาณสาร, 2550) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

ตามสภาพจริงรวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจ ในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นแบ่งย่อยออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง มีการประเมินตนเอง ได้อย่างถูกต้อง และมีความมั่นใจในตนเอง กล่าวคือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง คือ การที่บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไรอยู่ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น รวมทั้งรู้ถึงผลที่ตามมาจากอารมณ์นั้นด้วย ส่วนมีการประเมินตนเอง ได้อย่างถูกต้อง คือ การที่บุคคลสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รับรู้ในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง โดยไม่บิดเบือน หรือแก้ตัวให้กับตนเอง และมีความมั่นใจในตนเอง เป็นการที่บุคคลเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถแก้ปัญหาได้ และมีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่หวัง และทัศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้กล่าวไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก แต่จะพัฒนาได้ดี และชัดเจนในช่วงวัยรุ่นและการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ซึ่งกำลังก้าวสู่วัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต (Critical period) ตามทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson) ที่เห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุด และเป็นวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองเป็นคนเช่นไร มีความสามารถอย่างไร และจะดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางใด ถ้าวัยรุ่นพัฒนาผ่านขั้นตอนในชีวิตช่วงนี้ได้สำเร็จ เขาจะมีความมั่นคงในตัวเอง ทั้งบทบาท การกระทำ แต่ถ้าพัฒนาการในขั้นนี้ไม่สมบูรณ์ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนเต็มไปด้วยความไม่แน่ใจในตนเองไม่รู้คุณค่าของตนเองนำไปสู่บุคลิกภาพที่เป็นปัญหา (ศจีแพรว โปธิกุล, 2555)

จากการศึกษายานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า มีนักวิจัยได้ทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนักเรียน เช่น มยุรี วิสูตราศัย (2547) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดชากหมาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ นักเรียนที่มีคะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 12 คน แล้วใช้สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน พบว่า นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้

สุวารี มงคลศิริ (2547) ยังได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุลสวัสดิ์ ราษฎร์นุกูล” พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่กำลังจะก้าวสู่ ความเป็นวัยรุ่นนั้นมีหลายวิธี และตามที่คอเรย์ (Corey, 2008 อ้างถึงใน พรธนพร ศรีเจริญ, 2556) กล่าวว่า แนวคิดอัตถิภาวะนิยมไม่เน้นการแก้ปัญหาในการดำรงชีวิต ไม่เน้นการรักษาแบบ การรักษาคนไข้ แต่มองว่าคนเราเมื่อชีวิต หรือขัดข้องในการดำเนินชีวิตผู้รับการบำบัดต้องการ ความช่วยเหลือในการสำรวจและค้นหาเพื่อการตัดสินใจทางเลือกที่จะก้าวเดินต่อไป และเมื่อนำ แนวคิดปรัชญาอัตถิภาวะนิยมมาปรับใช้ในการปรึกษานักเรียน จึงสามารถช่วยเหลือนักเรียน ที่อาจจะยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการตระหนักรู้ในตนเองของตนเอง หรือช่วยให้ นักเรียน เกิดกำลังใจ เห็นคุณค่า และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ส่งเสริมให้นักเรียน เกิดการพัฒนาต่อไปได้อีกด้วย สำหรับผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้ ให้เกิดขึ้นในนักเรียน จึงได้สนใจนำกระบวนการปรึกษากลุ่มมาช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม มีความมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ ที่จะค้นพบคุณค่าและความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้สมาชิกสร้างความหวังความหมาย และเป้าหมายที่ชัดเจนในการตระหนักรู้ เพื่อช่วยให้ ผู้รับการศึกษาเรียนรู้ถึงการสร้างทางเลือก การตัดสินใจเลือก ตระหนักถึงหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนในการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ได้

จากที่ผู้วิจัยทำงานด้านการแนะแนวและการปรึกษาในโรงเรียนศรียานุสรณ์ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีความสับสนและกำลังค้นหาตนเอง จึงทำให้นักเรียนยังไม่รู้จักและ เข้าใจในตนเองดีพอทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง จึงทำให้นักเรียน มีความต้องการที่จะขอรับการปรึกษาในเรื่องดังกล่าว ดังนั้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจในการนำ กระบวนการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม เข้ามาช่วยพัฒนานักเรียนกลุ่มนี้ เพื่อให้ นักเรียน เกิดการตระหนักรู้ในตนเองก่อน ซึ่งจะเป็นแนวทางให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น อันจะเป็นผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง มีการปรับตัวที่ดี มีการแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเลือกแนวทางชีวิตที่ดีที่เหมาะสมกับตนเองให้ได้มากที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

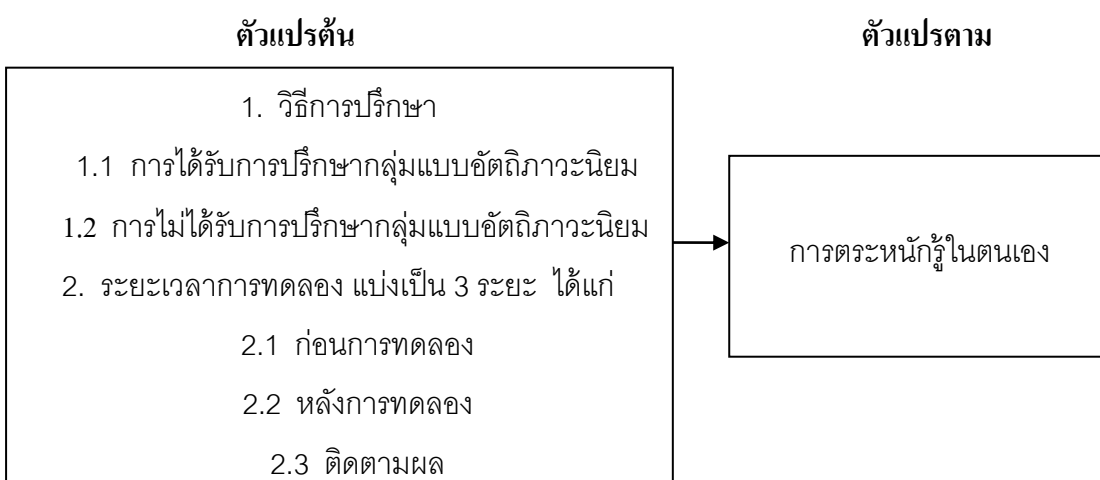
เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
2. นักเรียนที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้
ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้
ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. นักเรียนที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้
ในตนเองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
5. นักเรียนที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้
ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของ
การศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
แบ่งระยะเวลาของการทดลอง เป็นระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
ดังกรอบแนวความคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้มีแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ได้รู้จักตนเอง ขอมรับตนเอง และเพิ่มความรับผิดชอบ สามารถควบคุม และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านการแนะแนว ด้านการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษาได้มีทางเลือกเพิ่มมากขึ้น ในการนำแนวทางที่ได้รับจากผลการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง มาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง พร้อมทั้งพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 421 คน
2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 201 คน และตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองคืนกลับมา จำนวน 105 คน เลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่าย โดยวิธีจับสลาก เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
 - 1.1 วิธีการปรึกษา
 - 1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม
 - 1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม
 - 1.2 ระยะเวลาการทดลอง
 - 1.2.1 ก่อนการทดลอง
 - 1.2.2 หลังการทดลอง
 - 1.2.3 ติดตามผลการทดลอง หลังการเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในด้านการรับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง และสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่า และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional-awareness) หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมสามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเองได้ตลอดจนใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ

1.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเองสามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึงการมีความเชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเองกล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

2. การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เป็นกระบวนการปรึกษาที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญา ที่ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเอง ค้นหาความหมายชีวิต พัฒนาเอกลักษณ์ของตน ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนแนวคิดและมุมมองให้เป็นแง่บวก เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเลือกดำเนินชีวิตภายใต้สัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม โดยมีการปรึกษาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที

3. กลุ่มควบคุม คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม โดยได้รับการปรึกษาจากครูแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ

4. กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)
 - 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.2 หลักสำคัญในการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.3 การตระหนักรู้ในตนเองทางจิตวิทยา
 - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.5 ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.6 หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 เอกสารและแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential)
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น
 - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 3.2 พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

สุวารี มงคลศิริ (2547, หน้า 8) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้จัก และเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในความคิด ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตลอดจนสามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม

อภิชาติ มุกคาม่วง (2551, หน้า 8) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่าคือ การรู้จัก และเข้าใจตนเอง มีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ตลอดจน ทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

พระมหาอุทัย ปรีอารมณ (2552, หน้า 12) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และมีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้

ทัศนีย์ สุริยะไชย (2554, หน้า 35) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในความมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง

โกเลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน วลีกาล ญาณสาร, 2550, หน้า 23-24) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเองเชื่อมั่นในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเองมี ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ว่าจะขณะนี้ตนเองมีอารมณ์อย่างไร เช่น อิจฉาริษยา กลัวรัก เป็นต้น มีสาเหตุมาจากอะไรสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไรและผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น เช่น กำลั้งโกรธ

ก็สามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธรู้ว่าทำไมถึงโกรธรู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธเป็นต้น

2. การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง หมายถึง ความสามารถในการบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเองสามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเอง เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์ เนื่องจากบางครั้งอารมณ์และความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ความรู้สึกอิจฉาริษยา หมนั้น ใสสะอาด เป็นต้น สามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเอง อันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์ เช่น ฉันมักขี้บ่น หงุดหงิดง่าย ใคร ๆ ก็รำคาญและเบียดเบียน เป็นต้น และพร้อมที่จะมีการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแสดงจุดยืนของตนได้ กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้ กล้าตัดสินใจท่ามกลางความกดดันความไม่แน่นอน และไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ เช่น ถ้าทราบว่าจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์บางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงตนเองจากสถานการณ์นั้น ๆ ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์นั้น จะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือป้องกันไม่让自己ต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้น นอกจากนี้เมื่อพบทวนอารมณ์ของตนเอง แล้วทำให้รู้ความสามารถของตน รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งหรือไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบมีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

สเตรสเนอร์ และกามรี ดูแดน (Strassner & Ghamri-Doudane, 2009, p. 16) ได้อธิบายว่าการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้สำนึกอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของตนเองได้ ตระหนักถึงอัตลักษณ์ของตนเองและมีความคิดที่จะมีชีวิตอยู่ที่ดี เช่น รู้จักที่จะปกป้องตนเองจากภัยคุกคาม รวมถึงการตระหนักรู้ว่าการดำรงอยู่นี้มีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ

จากความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในด้านการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพจริง และสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมสามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเองได้ตลอดจนใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ข้อจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง สามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต โดยผู้วิจัยเชื่อว่า การแสดงออกทางอารมณ์มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม และถ้าบุคคลได้รู้จัก เข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้น จะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับที่ พรหมพิมล หล่อตระกูล (2540 อ้างถึงใน วสิทกาล ญาณสาร, 2550, หน้า 19) ได้ทำการศึกษาพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทุกคนจะตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองได้ดี โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำและความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้บทบาทของตน เพราะคนเราต้องอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตน เนื่องจากคนเรานั้นจะมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทโดยเป็นไปตามที่กลุ่มบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์ด้วย เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงานและในโรงเรียน เป็นต้น และ ยอนเตฟ (Yontef, 1993 cited in Joyce & Sills, 2001, p. 27) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเกิดจากประสบการณ์ที่สามารถกำหนดได้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลสัมผัสได้ในการดำรงอยู่ด้วยตนเอง และกับสิ่งที่เป็นอยู่บุคคลที่มีการตระหนักรู้จะรับรู้ถึงสิ่งที่เขาทำและรู้ว่าเขาจะทำมันอย่างไร ซึ่งบุคคลจะมีทางเลือกของตนเอง และเขาจะเลือกเป็นเช่นที่เขาเป็น

นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนเองยังถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อาทิ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการเป็นผู้นำ ดังที่ โกลแมน (Goleman, 2004 cited in Shaw, 2005, p. 25) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้น มีความมั่นใจในตนเองสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีอารมณ์ขัน กล่าวคือ บุคคลสามารถหัวเราะได้

เมื่อเกิดเรื่องตลกกับตนเอง อีกทั้ง โกลแมน (Goleman, 2004 cited in Shaw, 2005, p. 26) ยังกล่าวอีกว่า ผู้นำที่ตระหนักรู้ในตนเองจะสามารถปรับสิ่งที่อยู่ภายในของพวกเขาได้ แต่ถ้าบุคคลไม่รู้ว่าเขารู้สึกอย่างไร บุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถปรับตนเองให้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ ดังนั้น หากบุคคลใดที่ปราศจากการตระหนักรู้ในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็ยากที่จะไปสู่ความเป็นผู้นำที่ดีได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเราอย่างมาก เนื่องจากจะทำให้บุคคลสามารถที่จะรับรู้ รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะ การรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำ อารมณ์ และความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้บทบาทของตน ซึ่งจะเป็นผลนำไปสู่การแสดงออก และพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อาทิ ความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความเป็นผู้นำ

การตระหนักรู้ในตนเองทางจิตวิทยา (Self-awareness in psychological understanding)

พริคคีย์ (Priddy, 1999 อ้างถึงใน พระมหาอุทัย ปรีอารมณ, 2552, หน้า 14-15) กล่าวว่า ความเข้าใจในบุคคลแต่ละคนนั้น เป็นพื้นฐานตามธรรมชาติที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ตามหลักจิตวิทยาที่ว่า “การรู้จักผู้อื่น จะเป็นสมมติฐานที่ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง” ในข้อเท็จจริงก็คือ บุคคลไม่อาจจะเลยต่อการทำความเข้าใจในตนเองได้ทั้งในทุกอย่างที่เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง และจากความเข้าใจด้านอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะมีความเข้าใจโดยส่วนตัวอยู่แล้วว่า บุคคลคือใคร (What Persons are) และมีความแตกต่างหลากหลายกันออกไปในแต่ละคนอย่างเห็นได้ชัด และครอบคลุมในเรื่องของบุคลิกภาพความเข้าใจในตัวบุคคลทั่วไป โดยได้รับพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของตนเอง ที่ได้พัฒนาขึ้นมาเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องในหลาย ๆ ทาง เช่น มีอิทธิพลต่อการนำตนเองมีส่วนร่วมในการตัดสินผู้อื่นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ทั้งอิทธิพลภายนอก และภายในล้วนส่งผลต่อการสร้างบุคลิกภาพของบุคคลทั้งสิ้น

ความเข้าใจผู้อื่นกับการรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลบรรลุวุฒิภาวะ และได้ผ่านประสบการณ์กับผู้คนมากมายที่แตกต่างกันทั้งภูมิหลัง วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ส่งผลให้บุคคลได้รู้เกี่ยวกับคนอื่นมากขึ้น เพราะมีข้อมูลพื้นฐานอยู่ในตนเองที่ทำให้คาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองของคนอื่นที่มีต่อตนได้ว่า ในเหตุการณ์เช่นนี้บุคคลนั้นจะคิดอย่างไร และจะมีปฏิกิริยาอย่างไร แต่ชีวิตมนุษย์มีความหลากหลาย จนกระทั่งไม่อาจคาดหวังได้อย่างเต็มที่ ที่จะสามารถวิเคราะห์จำแนกธาตุแท้ที่หลากหลายเหล่านั้น เพื่อจะได้เข้าใจและเชื่อถือผู้อื่น หรือแม้กระทั่งตนเองได้อย่างลึกซึ้งต้องแท้ สิ่งที่ดีที่สุดที่บุคคลจะคาดหวังได้ก็คือ จากคำสอนที่อธิบาย พิจารณาจาก

ขอบข่ายที่กว้างที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ของประสบการณ์ทางสังคมของมนุษย์ และความเข้าใจระหว่างบุคคล ซึ่งทฤษฎีพวกนี้จะเน้นความสำคัญที่คำถามถึงความเข้าใจที่มีอยู่ในใจแต่ละคน เพราะการรับรู้และการตีความแปลความของบุคคลเองนั้นแหละ ที่จะเป็ความผิดพลาดเบื้องต้น ในการตัดสินความหมายของพฤติกรรมที่ผู้อื่นแสดงออก และทำให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติ ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพของผู้อื่น ทั้งนี้ ความแตกต่างที่หลากหลายมากมายของมนุษย์ทั้งโลก มีระดับแตกต่างกัน ทำให้บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด

จุดประสงค์ของการสำรวจตนเอง (Self-investigation) ว่าเราเป็นใคร และทำไม ?

(Who am I and why?) เพื่อต้องการจะรู้ลักษณะเฉพาะตัวที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุด เป็นการตอบคำถามให้ได้ว่า เราเป็นใคร? เราเกิดมาทำไม และมีจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิต คำตอบที่ได้รับ ก็คือ เพื่อให้รู้จักเอกลักษณ์ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในระดับที่แต่ละบุคคลจะพึงทำได้ ซึ่งได้ทางปฏิบัติ การสำรวจตนเองจะเป็นการลองผิดลองถูกไปตามวิธีการปฏิบัติ และความสามารถในการเติมเต็มที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเรียนรู้ว่าอะไรที่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ดี อะไรที่เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตชั่วคราว เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องกับตนเองในระยะยาวนาน ด้วยเหตุนี้บุคคลจะเรียนรู้ได้ว่าอะไรที่ไม่ปลอดภัย ไม่มั่นคง ในการรับมาเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง การที่บุคคลจะเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวนั้น ย่อมเกิดจากการที่ได้ผ่านประสบการณ์ ผ่านการค้นหาอันยาวนานถึงสิ่งที่จะมาเติมเต็มให้กับชีวิตของแต่ละคนได้หลาย ๆ รูปแบบรวมไปถึงความพอใจในความต้องการและความปรารถนาในทางโลกด้วย ผลที่ตามมาก็คือ บุคคลสามารถค้นพบและเติมเต็มให้กับความต้องการและความปรารถนาภายในของตนเองได้ การรู้จักตนเองและรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self-knowledge+Self-realization) จึงเป็นหลักการที่สำคัญ ซึ่งถ้าไม่มีหลักการที่สำคัญข้อนี้ การตระหนักรู้ในตนเองในความเข้าใจทางจิตวิทยาจะเป็นข้อมูลที่ไม่มี ความหมาย หรือเป็นทฤษฎีที่ไม่ครบสมบูรณ์ ทำให้ต้องใช้เทคนิคที่ต้องลองผิดลองถูกสูง การรู้จักตนเองไม่ใช่ผลของการวิจัยที่สามารถวัดได้อย่างตรงไปตรงมา หากแต่มันเป็นตัวกระตุ้นภายในที่ทำให้เกิดพลังที่มั่นคงสมดุล และมีความหมายกับชีวิต ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) จึงเป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเอง ด้วยวิธีการตรวจสอบตนเอง (Self-inquiry) ที่เป็นเช่นนี้ เพราะผู้สังเกตภายนอกจะไม่สามารถมองเห็นทะลุผ่านไปถึงจิตสำนึกที่อยู่ในแก่นแท้ของแต่ละบุคคลได้ ความคิดที่ว่าความเข้าใจได้เร็ว หรือความฉลาดเป็นจุดเริ่มต้นอย่างแท้จริงของความรู้ทั้งหมด (พระมหาอุทัย ปรีอารมณฺ์, 2552)

การตระหนักรู้ในตนเอง จากความหมายทางจิตวิทยาดังกล่าว สรุปได้ว่า การรู้จักตนเอง และการรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้เพราะการตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ต้องแก้ ด้วยวิธีการสำรวจ หรือตรวจสอบตนเอง โดยพิจารณาจากการที่ได้รับประสบการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการรู้จักตนเองที่มีความชัดเจน หรือมีจุดมุ่งหมายที่ตรงกับความ เป็นจริงที่สุดในความเป็นตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง

โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน ทศนีย์ สุริยะไชย, 2554, หน้า 37) ได้แบ่ง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึง อารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์เพื่อเป็นแนวทาง ในการตัดสินใจ ประกอบด้วย

- รู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น ๆ
- ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และความคิด การกระทำ และคำพูด
- ยอมรับได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมแสดงออก
- มีแนวทางในการตระหนักถึงคุณค่าและเป้าหมาย

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความ สามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตัวเองได้อย่างตรงไปตรงมา มีความต้องการ ปรับปรุงตัวเอง และสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ ประกอบด้วย

- รู้จุดเด่นจุดด้อยของตัวเอง
- สามารถไตร่ตรองและเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้
- เปิดใจรับข้อมูลสะท้อนกลับ มุมมองความคิดใหม่ ๆ เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และมีการพัฒนาตัวเอง

- สามารถมีอารมณ์ขันต่อตัวเองได้

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความกล้าและมีความเชื่อมั่น ในความสามารถ ความมีคุณค่า และจุดมุ่งหมายของตัวเอง ประกอบด้วย

- แสดงตนได้อย่างมั่นใจ ด้วยการมี “ตัวตน” ของตัวเอง
- สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่และยืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง
- มีความเด็ดขาด สามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างเด็ดเดี่ยว แม้จะรู้สึกไม่มั่นใจและ

อยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

จากองค์ประกอบดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมสามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเองได้ตลอดจนใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ข้อจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเองสามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

สุวารี มงคลศิริ (2547, หน้า 9) การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้น ความรู้ หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนกระทั่งมองเห็นความสำคัญ ความต้องการ ความสนใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

อภิชาติ มุกคาม่วง (2551, หน้า 9) การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้น ความรู้ หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนกระทั่งมองเห็นความสำคัญ ความต้องการ ความสนใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นนั้น มีปฏิสัมพันธ์ด้วยในการดำเนินชีวิต หากจะเปรียบตนเองในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ที่บุคคลจะพึงมีต่อตนเอง

พระมหาอุทัย ปรีอารมย์ (2552) การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ ความคิด ดังนั้น ความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ความต้องการ ความสนใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าว จะเห็นว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึก ที่มีความสัมพันธ์กับ ความรู้ ความคิด ความคาดหวัง ดังนั้น ความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนกระทั่งมองเห็นความสำคัญ ความต้องการความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง

กุนทลี จรียาปยุคต์เลิส และคณะ (2540 อ้างถึงใน พระมหาอุทัย ปรีอารมภ์, 2552, หน้า 17) ได้กล่าวถึง ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ว่า ชีวิตมนุษย์มีกระบวนการเปลี่ยนแปลง เมื่อชีวิตดำเนินไป มนุษย์มีประสบการณ์มากขึ้น การเรียนรู้เพิ่มขึ้น ความเป็นตัวตน หรืออัตตาของบุคคลจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปด้วย และมนุษย์แต่ละคนรู้จักตนเอง และมีการตระหนัก ในความเป็นตัวเองในขอบเขตที่ไม่เท่ากัน บางคนตระหนักในตนเองได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และในขอบเขตที่กว้าง ในขณะที่บางคนตระหนักในตนเองแตกต่างจากความเป็นจริง โดยธรรมชาติ และยังรู้จักตนเองเพียงเล็กน้อย หรือในขอบเขตที่แคบอีกด้วย

ลูฟท์ และอิงแฮม (Luft & Ingham, 1970 อ้างถึงใน พระมหาอุทัย ปรีอารมภ์, 2552, หน้า 17-19) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักในตนเองของบุคคล และอธิบายแนวคิดที่ว่า การตระหนักในตนเองจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคล แต่เพียงฝ่ายเดียวหากขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในการดำเนินชีวิต หากจะเปรียบเทียบ “ตนเอง” ในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยเรียนรู้กับความตระหนักที่บุคคล จะพึงมีต่อความเป็นตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ศจีแพรว โปธิกุล (2555, หน้า 17) ที่กล่าวถึง รูปแบบ หน้าต่างโจฮารีนั้น อธิบายถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติส่วนตัว (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) และประกอบไปด้วยหน้าต่าง 4 ส่วน จัดเป็นระดับในการตระหนักรู้ ซึ่งส่วนแบ่งหน้าต่างจะแสดงถึงภาวะความเป็นบุคคลทั้งหมดในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยมีหลักในการแบ่งพื้นที่แต่ละส่วนของหน้าต่างคือ การตระหนักรู้ในพฤติกรรม ความรู้สึก และแรงจูงใจ เมื่อการตระหนักรู้เปลี่ยนแปลงไป สภาวะทางจิตใจในแต่ละส่วนของหน้าต่าง จะมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนี้

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	(1) บริเวณเปิดเผย (Open area)	(2) บริเวณจุดบอด (Blind area)
ผู้อื่นไม่รู้	(3) บริเวณซ่อนเร้น (Hidden area)	(4) บริเวณไม่รู้ (Unknown area)

ภาพที่ 2 หน้าต่างโจฮารี (The Johari window)

จากภาพแสดงหน้าต่างโจ-แฮร์รี่ (The Johari window) ได้อธิบายลักษณะและความสัมพันธ์ของบุคคลว่ามี 4 ลักษณะ ดังนี้

1. บริเวณเปิดเผย (Open area) เป็นส่วนข้อมูลที่บุคคลแสดงพฤติกรรมความรู้สึกนึกคิด และแรงจูงใจต่าง ๆ ออกมา ซึ่งตนเองและผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ชัดเจนและหากบุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีรู้จักคุ้นเคยกันดีมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันจะทำให้บริเวณนี้ขยายกว้างขึ้น

2. บริเวณจุดบอด (Blind area) เป็นส่วนข้อมูลที่ตนเองไม่รู้มาก่อนแต่ผู้อื่นรับรู้บุคคลอาจแสดงพฤติกรรม โดยไม่รู้ตัว ซึ่งถ้าหากผู้อื่นได้ให้ข้อมูลป้อนกลับมาสู่ตัวบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นรู้จักตนเองมากขึ้น

3. บริเวณซ่อนเร้น (Hidden area) เป็นข้อมูลทางพฤติกรรมความคิดความรู้สึกในส่วนที่บุคคลรับรู้ แต่มีเจตนาปิดบังไม่ให้ผู้อื่นรู้ ถ้าบุคคลมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันมากจะทำให้ข้อมูลส่วนนี้เคลื่อนไปยังส่วนเปิดเผยมากขึ้น บุคคลจะเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

4. บริเวณไม่รู้ (Unknown area) เป็นข้อมูลในส่วนที่ตนเองและผู้อื่นไม่รู้ อาจเป็นข้อมูลที่อยู่ในระดับลึกกว่าจิตสำนึก

หากบุคคลได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง และให้ข้อมูลป้อนกลับไปสู่บุคคลอื่นจะทำให้ข้อมูลใหม่ ๆ เคลื่อนเข้าไปแทนที่บริเวณไม่รู้ อันจะส่งผลให้หน้าต่างโจฮารีเปลี่ยนแปลงโดยทำให้ช่องบริเวณเปิดเผยขยายกว้างมากขึ้น

จากแนวคิดหน้าต่างโจฮารี สรุปได้ว่า คนเราเปรียบเสมือนกับหน้าต่างบานหนึ่งซึ่งภายในหน้าต่างบานนั้น ประกอบด้วยความเป็นตัวตนของบุคคล โดยแบ่งออกได้ 4 ลักษณะ คือ บริเวณที่เปิดเผย บริเวณจุดบอด บริเวณซ่อนเร้น และบริเวณที่ไม่รู้ ทั้งนี้ถ้าหากบุคคลสามารถทำให้หน้าต่างโจฮารีขยายเปิดกว้างในบริเวณเปิดเผยมากขึ้น โดยการเปิดเผยตนเอง และได้รับข้อมูล

ป้อนกลับจากบุคคลอื่น ๆ อันเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความคิดและความรู้สึกจะส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีดังนี้ ลูฟท์ และอิงแฮม (Luft & Ingham, 1970 อ้างถึงใน อภิชาติ มุกดาม่วง, 2551, หน้า 9)

1. การพิจารณาตนเองหรือประเมินตนเอง (Self assessing) เป็นการตรวจสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเองอาจทำได้ในสิ่งดังต่อไปนี้

1.1 ตนเองทางด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง

เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึกของบุคคลในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ในด้านสรีระวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งบุคคลแต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น ผู้หญิง มักให้ความสำคัญกับใบหน้ามากกว่าส่วนอื่น ๆ เป็นต้น ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในด้านร่างกาย มีผลต่อความรู้สึกต่อความเป็นตัวเองโดยรวม บุคคลที่มีความพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของตน มักจะมีมโนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

1.2 ตนเองด้านอุดมการณ์หรือปณิธาน (Self ideal)

ซึ่งรวมกับตนเองในทางศีลธรรม จรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเองในทางส่วนตัว

1.3 ตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึก

การมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมินได้จากการเปรียบเทียบจากเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือโดยการเปรียบเทียบ กับบุคคลอื่น ๆ หากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวังที่บุคคลได้ตั้งไว้ ระดับความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนจะต่ำในทางตรงข้ามหากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันเป็นไปตามตนตั้งไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและยอมรับนับถือตนเอง

2. การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้ รู้จักตนเอง จะสมบูรณ์ไม่ได้หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับคนอื่น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้การรู้จักตนเองได้ชัดเจน บุคคลไม่สามารถรู้จักตนเองได้หมด มีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบ และไม่ตระหนัก หากแต่บุคคลอื่นมองเห็นชัดเจน ตามที่เรียกว่า เป็นบริเวณจุดบอดในบุคคล การรับข้อมูลจากบุคคลอื่น เราสามารถทำได้ทั้งในลักษณะการรับฟังข้อเสนอแนะหรือข้อมูล

ป้อนกลับ ทั้งแบบรายบุคคล หรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นนั้น จึงมีความสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงทั้ง 2 ด้าน คือ

1.3 ด้านผู้รับฟัง จะต้องใจกว้างที่จะต้องรับทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองอย่างเป็นกลางพร้อมที่จะนำไปพิจารณา ไม่ จำเป็นเสมอไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะถูกต้องทั้งหมด การพิจารณาอย่างเป็นกลางจะช่วยให้การตระหนักของบุคคล ถูกต้อง ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงได้มาก

1.4 ด้านผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเอง ไม่ ถือว่าเป็นการประเมินบุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลที่ตน ได้สังเกตจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลใน ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า “การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back)” ซึ่งมี ข้อควรระวัง คือ ควรกระทำ ด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่ เพื่อมุ่งทำลายบุคคล การให้ข้อมูลจะถูกต้องชัดเจนและ เฉพาะเจาะจง เข้าใจได้ ไม่คลุมเครือ บอกข้อมูลตามที่เห็นและ สังเกตได้ ไม่ใช่การตัดสินพฤติกรรม ตาม ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ การให้ข้อมูลให้ เหมาะสมกับกาลเทศะ

เป็นความจริง

2. การเปิดเผยตนเอง (Self disclosing) การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองส่วนหนึ่งนั้น ได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้ จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตนได้ตระหนักใน ความเป็นตัวเองและพร้อมพัฒนาและเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัว เพราะการเปิดเผย ตนเองนี้ เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของหน้าต่าง โจ-แฮรี หรือบริเวณปิดบังซ่อนเร้น กล่าวคือ ความเป็นตนเองในส่วนนี้มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้ และปกปิดได้ตลอดเวลาผู้อื่นไม่ได้รับรู้ การเปิดเผยตนเองจะทำให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองมากขึ้น และในทางกลับกันตนเองจะได้ตระหนัก ในความเป็นตนเองมากขึ้น

การเปิดเผยตนเอง โดยปกติแล้วอาจกระทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ การแสดงความเห็น ออกมาจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่ผู้อื่นทราบ และผู้อื่นไม่ทราบ รวมทั้งการให้ ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้ง 3 ประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความคิด ความรู้สึก

และค่านิยมของผู้เปิดเผยข้อมูลโดยตรง ดังนั้นการแสดงออกเหล่านี้ จึงถือว่าเป็นการเปิดเผยตนเอง สิ่งสำคัญที่สุด ที่ต้องระลึกในการเปิดเผยตนเองนี้คือ จะต้องมีความจริงใจ และซื่อสัตย์ต่อความรู้สึก ความคิดของตนเอง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยความรู้สึกไว้นั้นเชื่อใจ และเชื่อมั่น ในบุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากการเปิดเผยตนเอง ได้กระทำในลักษณะ เช่นนี้ ก่อให้เกิดความรู้สึก ใกล้ชิดและเป็นกันเองมากขึ้นซึ่งเป็นผลคืออย่างยิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอีกด้วย

นอกจากนี้ ฌีนา พรหมน้อย (2544 อ้างถึงใน สุวารี มงคลศิริ, 2547, หน้า 15) ยังได้กล่าวถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองว่ามีแนวทางการปฏิบัติและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนา การตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ของตนเองว่าอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัย การสังเกตปฏิกริยา ของคนอื่น ที่มีต่อตนทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตนเองจะเปิดใจได้มากน้อย ขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal relationships) ซึ่งครอบคลุมมักจะเป็น แหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเองโดยการเรียนรู้นี้ จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิตรวมถึงสัมพันธภาพที่ตนกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา

ดังนั้น การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝนหรือ ปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเอง มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุง พฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ จากขั้นตอน และกิจกรรมดังต่อไปนี้

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

2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

มยุรี วิสุตราศัย (2547) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดชากหมาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ นักเรียนที่มีคะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แล้วใช้สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สุวารี มงคลศิริ (2547) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วลีกาล ญาณสาร (2550) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความหวังเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเองและความหวังสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สุชาสินี นพัญญู (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการเรียนรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ติดสุรา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยติดสุราที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพฤติกรรมและการรู้คิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองมีการตระหนักรู้ตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้ป่วยติดสุราที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพฤติกรรมและการรู้คิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองมีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรีมาพร แสงพยัค (2553) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม 10 คน ไม่ได้เข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากับนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พุดินาท ทรงสมบัติชัย (2553) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนขอนแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง

เอ็ปปีนเจอร์ (Eppinger, 1986 อ้างถึงใน สุนทรื ชำรง โสติดิสกุล, 2550) ศึกษาเรื่อง ผลของการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในแต่ละครั้งหลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์พบว่า ผลการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยที่กล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่างานวิจัยเหล่านี้ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการพัฒนา เกิดการตระหนักรู้ในตนเองรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมทั้งส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าน่าจะศึกษาเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองในนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังค้นหาตนเองได้ค้นหาและสำรวจตนเองสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองในแง่มุมต่าง ๆ มากขึ้นอันจะนำไปสู่การได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ และมีการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

ไดเออร์และเวรนต์ (Dyer & Vriend, 1989 อ้างถึงใน ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์, 2550, หน้า 9) ได้กล่าวถึง การปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือซึ่งเริ่มต้นจากการที่สมาชิกกลุ่มสำรวจค้นหาโลกส่วนตัวของตนเอง เพื่อนำเอาความคิดการกระทำ ซึ่งมีลักษณะทำลายตนเองให้กลุ่มรับทราบโดยผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกหาทางเลือก ในการแก้ปัญหาและนำไปทดลองปฏิบัติแล้ว นำรายงานด้วยการยอมรับ แต่ถ้าไม่ยอมรับ กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทำความเข้าใจตนเองและกำหนดเป้าหมาย

เชอทเซอร์และสโตน (Shertzer & Stone, 1973, pp. 448-449 อ้างถึงใน ลักษณะ สิริวัฒน์, 2551, หน้า 63) ได้สรุปว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการปรึกษาหลาย ๆ คน โดยที่สมาชิกมีความสมัครใจที่จะมาติดต่อสัมพันธ์กัน และมีความต้องการที่จะปรับปรุงแก้ไขในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้คอยดูแลสมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความสามารถของตนในการแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่กัน และเกิดความภาคภูมิใจที่ตนสามารถให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 อ้างถึงใน พรณปพร ศรีเจริญ, 2556) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือความต้องการที่คล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมมือกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษา ซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้การปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2547, หน้า 271 อ้างถึงใน ณลิน วรรค, 2556) ให้ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการ บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตัวเองหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกับสมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจไปสำรวจตนเอง รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป กลุ่มบุคคลนี้ต่างมีปัญหาและความต้องการที่คล้ายคลึงกัน โดยผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิดในการแก้ปัญหาของตัวเอง และช่วยบุคคลในกลุ่มให้สามารถแก้ปัญหาเองได้ และมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้สนับสนุนและร่วมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกได้เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น

มากขึ้น รวมถึงเพื่อให้สมาชิกได้เกิดกำลังใจ และนำเอาสิ่งที่ได้จากการปรึกษาไปปรับใช้เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม

Corey (1986 อ้างถึงใน พรรณปพร ศรีเจริญ, 2556) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จักตนเองยอมรับและมั่นใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ของตนเองเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิถีลดความขัดแย้งในตนเอง
5. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมที่อยู่
6. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการและรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
7. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
8. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใยและจริงใจ
9. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างชาญฉลาด
10. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง
11. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหมายเพื่อการป้องกันพัฒนาและการบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษา การให้ความรู้ ด้านอาชีพ ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมาก มักเน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้ หรือการบำบัดระยะยาว การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤตในชีวิตหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนอยากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ ได้เข้าใจ

และได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ จะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตน มีอยู่ มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

ดังนั้น การปรึกษากลุ่ม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้รู้จักตนเองมากขึ้น จากการสำรวจตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดี ไว้วางใจต่อผู้อื่น จากการได้รับฟังเรื่องราวและ ประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ๆ มีการยอมรับตนเอง มีเชื่อมั่น ในตนเองมากขึ้นจากการที่ได้ร่วม แสดงความคิดเห็นในกลุ่ม มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถนำข้อคิดที่ได้ไปปรับใช้ กับตนเองในการสร้างทางเลือกต่าง ๆ มีการตัดสินใจ และการเลือกอย่างเหมาะสม สามารถนำไป ปฏิบัติจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทางที่พึงปรารถนา ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนา ของตนเอง ทำให้สมาชิกสามารถแสดงถึงศักยภาพได้อย่างเต็มที่

การจัดตั้งกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2539, หน้า 42 อ้างถึงใน ณลิณ วรรคครู, 2556) เสนอว่า การจัดตั้งกลุ่มจะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น บรรลุ วัตถุประสงค์และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงต่อสมาชิก และยังได้เสนอแนวทางในการจัดกลุ่มว่า จะต้องพิจารณาปัจจัย 8 ประการ โดยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือแตกต่างกัน สมาชิกควร จะมีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันหรือมีความหลากหลายอยู่ภายในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยเพศเดียวกัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาดกลงใจจะเลือกสมาชิกกลุ่มคล้ายคลึงกัน ก็จะต้องพิจารณาว่าคุณลักษณะใด ที่มีความสำคัญ โอลเซน (Ohlsen, 1977) ได้เสนอแนะว่า คุณลักษณะ 4 ประการที่ควรพิจารณา ก็คือ อายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ และปัญหาที่ร่วมกัน กลุ่มที่มีสมาชิกแตกต่างกัน สมาชิกจะถูกเลือกจากแบบแผนพฤติกรรมและขอบเขตของปัญหาที่มีความแตกต่างกัน จากกลุ่มชนชั้น ทางสังคม ภูมิหลัง อายุ และเพศที่แตกต่างกัน ด้วยสมาชิกแต่ละคนจะได้รับการกระตุ้นมากกว่า และถูกบังคับให้มีการตรวจสอบทำความเข้าใจกับสิ่งที่แตกต่างของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ กลุ่มที่มีความแตกต่างจึงเป็นการจัดเตรียมโอกาสมากกว่า สำหรับการตรวจสอบความจริงและกลุ่มแตกต่างกันนี้ จะต้องมีการคัดเลือกสมาชิกอย่างระมัดระวัง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการพัฒนาของบุคลิกภาพ และแบบแผนของพัฒนาการของแต่ละบุคคลและสามารถจัดตั้งกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ระดับอายุและวุฒิภาวะ โดยทั่วไปผู้ให้การปรึกษามักจะจัดกลุ่มที่มีสมาชิกในระดับ อายุใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกมีความสบายใจในการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีความคิดเห็นว่ วุฒิภาวะทางสังคม จะมีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน การจัดกลุ่มจึงควร คำนึงองค์ประกอบทางด้านพัฒนาการมากกว่าอายุตามปฏิทิน ถ้าผู้ให้การปรึกษาต้องการใช้อายุ

เป็นการจัดกลุ่ม ควรจะมีการปรับโครงสร้างของกลุ่มใหม่ให้มีความเท่าเทียมกันในระดับวุฒิภาวะทางสังคม และผู้นำกลุ่มสามารถใช้ความสำคัญของสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ ส่วนกลุ่มที่สมาชิกมีอายุแตกต่างกัน ควรจะดำเนินการด้วยวัตถุประสงค์ที่ตั้งขึ้น โดยเฉพาะ

3. เพศ ถ้ากลุ่มที่มีอายุก่อนถึงวัยรุ่น ควรจะจัดกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกันจะเหมาะสมกว่า ส่วนกลุ่มที่มีทั้งเพศหญิงและเพศชายนั้น ควรจะเป็นกลุ่มของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ จึงจะมีความเหมาะสม กลุ่มที่มีทั้งเพศหญิงและเพศชายนั้น มีข้อได้เปรียบ คือเป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากกว่าสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

4. สมาชิกกลุ่มที่สมัครใจ หรือถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม แบบแผนของสมาชิกกลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ พวกสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม พวกสมัครใจแถมบังคับ และพวกที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม

4.1 พวกแรกจะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความปรารถนาของตนเองบนพื้นฐานที่เขาได้รับข้อมูลจากเพื่อนที่เคยเข้าร่วมกลุ่มมาแล้ว หรือแหล่งข้อมูลอื่น ๆ พวกนี้มักจะได้รับประโยชน์จากระบวนการกลุ่มมากกว่าพวกที่ไม่สมัครใจ เพราะความสมัครใจนี้มีความหมายที่ทำให้แน่ใจในข้อผูกมัดที่สมาชิกจะต้องรับผิดชอบต่อการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ฉะนั้น ความสำเร็จของกระบวนการกลุ่ม ก็จะมีแนวโน้มมากขึ้น ถ้ามีสมาชิกประเภทนี้

4.2 พวกสมัครใจแถมบังคับ การเข้ากลุ่มของสมาชิกภายนอกเหมือนกับว่ามี ความสมัครใจ แต่ก็ยังมีความลังเลอยู่มาก เนื่องจากความกดดันที่ถูกบังคับให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม สมาชิกที่มีลักษณะเช่นนี้ จำเป็นต้องใช้เวลามาก ในการวางพื้นฐานของความไว้วางใจและการยอมรับในขั้นแรกของการดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรจะทำให้เขาเกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุด แต่ถ้ามีการบังคับมากเกินไป เขาอาจจะเสียใจต่อการตัดสินใจและละเลยต่อความพยายามของกลุ่มที่จะช่วยเหลือเขา

4.3 พวกที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกที่ถูกบังคับให้เข้ากลุ่มนั้น ควรจะเป็นความต้องการของกลุ่ม ส่วนผลที่เกิดขึ้นกับสมาชิกประเภทนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกหรือกลับจะลดลงนั้น กลุ่มก็ควรตระหนักถึงความแตกต่างจากสมาชิกกลุ่ม ที่มีความสมัครใจ ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้เวลาให้มากพอ ที่จะทำให้สมาชิกเหล่านี้ได้รับความช่วยเหลือ และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม

5. กลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิด ผู้ให้การศึกษาจะต้องกำหนดลักษณะของกลุ่มว่าจะมีลักษณะแบบเปิดหรือแบบปิด ในกลุ่มแบบเปิดนั้นสมาชิกที่มีอยู่เดิมสามารถออกไปและสมาชิกใหม่ก็

หมุนเวียนเข้ามาในกลุ่มเรื่อย ๆ การเพิ่มสมาชิกใหม่เข้าไปในกลุ่ม จะเป็นสาเหตุให้พัฒนาการบางอย่างของกลุ่ม เป็นไปด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในกลุ่มเป็นไปด้วยดี การเพิ่มสมาชิกใหม่อาจจะเป็นตัวเร่งประสิทธิภาพทางบวกให้กับกลุ่ม ได้เป็นอย่างดี ส่วนในกลุ่มปิดนั้น สมาชิกในกลุ่มก็ยังคงอยู่ด้วยกัน ตั้งแต่เริ่มจัดตั้งกลุ่มจนกระทั่ง สิ้นสุด และการจัดกลุ่มแบบปิดยังเป็นที่ยินยอม เพราะเป็นการอำนวยความสะดวกในการทำให้เกิดความรู้สึกร่วมกัน ในการส่งเสริมลักษณะอย่างเดียวกัน ความสามัคคีกัน และความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มแบบปิด มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่าเพราะกลุ่มต้องการพัฒนา และมีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสมด้วย ระยะเวลาที่กำหนด และด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

6. ขนาดของกลุ่ม ไม่มีตัวเลขใด ๆ ที่สามารถกำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่ม แต่เหตุผลที่ควรพิจารณาก็คือ ความจำเป็นของขนาดของกลุ่ม ถ้ากลุ่มมีสมาชิกมากกว่า 10 คน สมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือไม่สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง และในขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ ก็อาจจะหลีกเลี่ยงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้ให้การศึกษาที่อาจจะมี ความยุ่งยากในการดูแลสมาชิกแต่ละคน สำหรับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่จัดกลุ่มที่มีสมาชิก 6-10 คน สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยผู้นำกลุ่ม 1 คน กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกขนาดนี้ จะมีความเหมาะสมต่อการรักษาระดับความสนใจได้อย่างทั่ว ถึงจะเห็นได้ว่า การกำหนดขนาดหรือจำนวนสมาชิกของกลุ่ม ควรจะมีความยืดหยุ่น ไปตามความเหมาะสมของการจัดกลุ่ม ประสิทธิภาพของผู้ให้การศึกษา ฯลฯ และสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริง

7. ระยะเวลาและความถี่ของการจัดกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ที่เหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้น ไม่สามารถกำหนดลงไปอย่างแน่นอนตายตัวขึ้นอยู่กับโครงสร้างของกลุ่ม สำหรับการจัดกลุ่มในโรงเรียนนั้นช่วงเวลาที่ใช้ คือช่วงเวลาเรียนและความถี่ก็มีแนวโน้มที่จะเป็นไปตามความสามารถของนักเรียนและผู้ให้การศึกษาจะมาพอกัน วชิร ทรัพย์มี (2556) ได้เสนอช่วงเวลาของการให้การศึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ว่า ขึ้นอยู่กับอายุของผู้มารับบริการ และความจำกัดของสถานที่เด็กเล็กมีช่วงแห่งความสนใจสั้น จึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาทีในแต่ละครั้ง แต่ควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง สำหรับผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่าได้ และเวลาที่ใช้ดำเนินกลุ่มทั้งหมดไม่ควรนานเกิน 1 ปี ถ้าจัดในโรงเรียนควรเป็น 1 ภาคการศึกษา อย่างไรก็ตามช่วงเวลาและความถี่ที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น พัฒนาการของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก สถานที่ที่ใช้ในการจัดกลุ่ม ลักษณะของปัญหา เป็นต้น

8. การจัดตั้งแวดล้อมทางกายภาพ การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้น สิ่งสำคัญที่สุดควรคำนึงถึงคือ ความเป็นส่วนตัวเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ และรู้สึกเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ หมอนอิงนวม เบาะรองนั่ง เสื้อ ฯลฯ ควรจะขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาว่าจะดำเนินการในรูปแบบใด สำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้นมักจะจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาในการปรึกษาแบบกลุ่ม

พฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่มการสร้างความพร้อมในการรับการปรึกษาแบบกลุ่มแก่ผู้มาขอรับการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาควรได้ปฏิบัติ ดังนี้ (นฤมล เนตรวิเชียร, 2556)

1. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้รู้ถึงสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องการได้รับจากผู้มาขอรับการปรึกษา เช่น ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็น ฯลฯ
2. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้กำหนดสิ่งที่ตนคาดหวังของตนในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาตั้งความคาดหวังในสิ่งที่ตนอยู่ในความสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้
4. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษา ยอมรับความรับผิดชอบที่จะต้องยืนยันในความเชื่อของตนว่าพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาของตนอย่างตรงไปตรงมา และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์
5. ผู้ให้การปรึกษาจูงใจผู้มาขอรับการปรึกษาให้คิดเกี่ยวกับเป้าประสงค์ของตนตามเกณฑ์ที่ตนสามารถใช้ประเมินความสามารถของตนก่อนเริ่มการปรึกษา
6. ผู้ให้การปรึกษาดอบปัญหาของผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งเกี่ยวกับสิ่งที่คาดหวังต่าง ๆ อย่างชัดเจนโดยไม่ปกป้องตนเอง
7. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจผู้มาขอรับการปรึกษาให้สามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเรียกร้องจากคนอื่น และวิธีการที่ตนเองอาจช่วยคนอื่นได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของกันและกัน

ลำดับขั้นของการปรึกษาแบบกลุ่ม

นฤมล เนตรวิเชียร (2556) ได้สรุปลำดับขั้นการปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่มผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควรอย่ารีบเร่ง

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นแรกกลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ก็ยังคงมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้างผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาตัวเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้จักแก้และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็ให้ยุติการปรึกษารูปแบบกลุ่มได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่ม

แกสตา และเมียดาวส์ (Gazda & Meadows, 1997, p. 310 อ้างถึงใน ฌลิณ วรรครุ, 2556, หน้า 40) ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของการปรึกษาเป็นกลุ่ม 10 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่ม ได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่สมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมของตนเองบางอย่าง เช่น การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนเองภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม มักจะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลต่อไป
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9. การปรึกษาเป็นกลุ่ม ได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

10. การปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน และมีประโยชน์ต่อคนจำนวนมาก

เอกสารและแนวคิดการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

ความเป็นมาของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

ในประเทศไทย ใช้หลายคำในการเรียกชื่อ เช่น อัตถิภาวะนิยม ภาวนิยม ภาวะนิยม ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ใช้คำว่า อัตถิภาวะนิยม

การให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม เป็นแนวทางการปรึกษาและการทำจิตบำบัด ที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญาถึงความหมายของการเป็นมนุษย์ ว่าอะไรคือความหมายของการดำรงอยู่หรือการมีชีวิต ความเข้าใจนี้เป็นผลจากงานของนักปรัชญาหลายท่านรวมถึงนักจิตบำบัดเอง ดังนั้น จึงมีความแตกต่างกัน ในการให้ความสำคัญกับความหมายของชีวิต การให้การปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยมเป็นการปรึกษาที่ประกอบด้วยการเรียนรู้วิธีการคิดต่อการดำรงอยู่ การนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับการปรึกษา และการที่ผู้ให้การปรึกษามีความซึมซับกับปรัชญาที่โดยดำรงอยู่อย่างมีความหมายเสียเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

ด้วยเหตุที่ผู้ให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมมีรากฐานจากปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ดังนั้น จึงไม่มีรูปแบบการให้การปรึกษาที่เฉพาะเจาะจง หากแต่มีหลายกระแสหลายแนวคิด นักปรัชญาท่านใดที่สนใจเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ เรียกได้ว่าเป็นนักปรัชญาเชิงอัตถิภาวะนิยม และดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้กล่าวถึง ผู้ที่จัดว่าเป็นนักปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ตั้งแต่สมัยกรีกโบราณจนถึงนักปรัชญายุโรปในศตวรรษนี้ ได้แก่ ซีอเลน กิเคอการ์ด (Seren Kierkegard, 1813-1855) และฟรีดริช นิทเช่ (Friedrich Neitzshe, 1844-1900) สำหรับมาร์ติน ไฮเดเกอร์ (Martin Heidegger, 1889-1976) ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งปรัชญาเชิงอัตถิภาวะนิยม และเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการทำจิตบำบัดและการปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยม ไฮเดเกอร์เองไม่ได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อการทำจิตบำบัด แต่การดำรงอยู่ของเขาได้ถูกนำไปใช้โดยจิตแพทย์ชาวสวิส 2 ท่าน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม คือ ลุดวิก บินสวิงเจอร์ (Ludwig Binswanger, 1881-1966) และ เมดาร์ด บอส (Medard Boss, 1903-1990) โดยต่อมามีจิตแพทย์ชาวยุโรปอีกท่านหนึ่ง ซึ่งถือเป็นผู้บุกเบิกหรือผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบอัตถิภาวะนิยม คือ วิคเตอร์ ฟรังเกิล (Victor Frankl, 1905-1997)

และ รอลโล เมย์ (Rollo May, 1909-1994) เป็นผู้ที่น่าแนวคิดอัตถิภาวะนิยมจากยุโรป มาใช้บำบัดในสหรัฐอเมริกา โดยเชื่อว่าการที่คนเราจะเป็นแบบใดนั้นไม่ได้เป็นไปโดยอัตโนมัติ

บุคคลต้องการทำทุกอย่างให้เต็มความสามารถ แต่แต่ละบุคคลจะต้องกล้าที่จะเป็น และเลือกที่จะทำ ในสิ่งที่ตนต้องการ ทุกคนดิ้นรนเพื่อพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะ มีอิสระ และทุกคนรู้ว่าจะต้อง ประสบปัญหาและเผชิญความเจ็บปวด นอกจากนี้ยังมีบุคคลสำคัญอีก เอร์วิน ยาลอม (Irvin Yalom) ซึ่งเน้นความเข้าใจและการรับรู้โลกของบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา แม้ว่านักปรัชญาและนักจิตบำบัดแต่ละท่านจะมี ทักษะที่แตกต่างกัน แต่ก็มีแนวคิดที่ตรงกันหลาย ๆ เรื่อง แนวคิดอัตถิภาวะนิยมได้รับการนำเสนอ ในฐานะส่วนหนึ่งของจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวอัตถิภาวะนิยม ได้นำเสนอประเด็นซึ่งพบได้ทั่วไป ในการบำบัดแนวอัตถิภาวะนิยม และ Corey (2004 อ้างถึงใน พรรณปพร ศรีเจริญ, 2556) กล่าวว่า แนวคิดอัตถิภาวะนิยมไม่เน้นการแก้ปัญหาในการดำรงชีวิต ไม่เน้นการรักษาแบบการรักษาคนไข้ แต่มองว่าคนเราเปื่อยชีวิต หรือขัดข้องในการดำเนินชีวิต ผู้รับการบำบัดต้องการความช่วยเหลือ ในการสำรวจและค้นหาเพื่อการตัดสินใจทางเลือกที่จะก้าวเดินต่อไป ซึ่งจะเห็นได้ว่า แนวคิด ปรัชญาอัตถิภาวะนิยมนั้น พัฒนารูปร่างมาจากความพยายาม ที่จะช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหา ในการดำรงชีวิตที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว แปรลกแยก หรือไม่มีจุดหมายในชีวิต ด้วยการมุ่งเน้นที่จะ ทำความเข้าใจจากประสบการณ์ในการดำรงชีวิตมากกว่าการหาวิธีการบำบัด และเมื่อนำแนวคิด ปรัชญาอัตถิภาวะนิยมมาปรับใช้ในการปรึกษานักเรียน จึงสามารถช่วยเหลือนักเรียน ที่อาจจะยัง ขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการตระหนักรู้ในตนเอง หรือช่วยให้นักเรียนเกิดกำลังใจ เห็นคุณค่า และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ส่งเสริม ให้นักเรียนเกิดการพัฒนาต่อไปได้อีก (พรรณปพร ศรีเจริญ, 2556)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนิยามการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมว่า เป็นกระบวนการปรึกษาที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญา ที่ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเอง ค้นหาความหมายชีวิต พัฒนาเอกลักษณ์ของตน ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนแนวคิดและมุมมองให้เป็นแง่บวก เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเลือกดำเนินชีวิตภายใต้สัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม

ความมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมคล้ายกับการจำลองโลกที่ประกอบด้วยสมาชิก ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่เป็นของตนเอง และสมาชิกจะมาพบกันเพื่อหาความหมายของตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความกังวลในการดำรงชีวิต โดยความมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมในการค้นหาตนเองของสมาชิก มี 3 ประการ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อตนเอง

2. เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการรับรู้โลก

3. กระจ่างความหมายในชีวิตปัจจุบันและอนาคต

ดังนั้น การศึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม มีความมุ่งหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่ได้รับการศึกษามีกำลังใจที่จะค้นพบคุณค่า และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้สมาชิกสร้างความหวัง ความหมาย และเป้าหมายที่ชัดเจนในการตระหนักรู้ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงการสร้างทางเลือก การตัดสินใจเลือก ตระหนักถึงหน้าที่และความรับผิดชอบของตนในการปฏิบัติตนเพื่อปัจจุบันและอนาคต

แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

มิลลอน (Millon, 1967 อ้างถึงใน พรหมปพร ศรีเจริญ, 2556) กล่าวว่า ในกระบวนการปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ไม่มีระบบของการบำบัด แต่เป็นการปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจกับการมีอยู่ และประสบการณ์ของมนุษย์ และเป็นการนำทัศนคติ ไปสู่การปรึกษา ทัศนคติหลักที่นำเข้าสู่การปรึกษา คือ การทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเงื่อนไขในการดำรงอยู่ของมนุษย์ 6 ด้าน ดังนี้

1. ศักยภาพที่จะตระหนักในตนเอง (Capacity for self awareness) คือ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. เสรีภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and responsibility) นักอัตถิภาวะนิยมให้ความสำคัญกับเสรีภาพของมนุษย์ในการเลือกกระทำด้วยความรับผิดชอบผลของการกระทำนั้น โดย แฟรงเคิล (Frankl) กล่าวว่า ถึงแม้มนุษย์จะไม่มีอิสระเสรีภาพอย่างสมบูรณ์จากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ผูกมัด ทั้งปัจจัยทางชีวภาพ จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม กรรมพันธุ์ หรือแรงขับ ตามสัญชาตญาณ ปัจจัยเหล่านี้ อาจจำกัดขอบเขตทางเสรีภาพของบุคคล แต่ไม่สามารถลดศักยภาพ ความเป็นมนุษย์ แฟรงเคิล ยังเชื่อว่า บุคคลยังมีเสรีภาพในการเลือก โดยเงื่อนไขต่าง ๆ ไม่ได้กำหนดเรา แต่เราจะเป็นผู้กำหนดเองว่าจะยอมรับหรือต่อสู้กับเงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านั้น

3. การค้นพบเอกลักษณ์ของตน และการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น (Discovering one's identity and establishing meaningful relationships with others) นักอัตถิภาวะนิยม เห็นว่า บุคคลจะต้องรู้จักตนเองโดยการค้นหาและสร้างเอกลักษณ์ ซึ่งต้องอาศัย ความกล้าที่จะดำรงชีวิตจากความคิด และความรู้สึกภายในตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถ อยู่เพียงลำพังได้ สามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะดำเนินชีวิตอย่างไร นักอัตถิภาวะนิยม เชื่อว่า ก่อนที่บุคคลจะสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองก่อน

4. การค้นหาความหมาย จุดหมาย ค่านิยม และเป้าหมาย (The search for meaning, purpose, value and goals) นักอัตถิภาวะนิยม เชื่อว่า ชีวิตมนุษย์นั้นต้องการมีความรู้สึกว่ามี ความหมายในตนเอง ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ หากมนุษย์ค้นพบความหมายในตนเอง และ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

5. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นเหมือนเงื่อนงำในการดำรงชีวิต (Anxiety as a condition of living) นักอัตถิภาวะนิยมเห็นว่า ในการดำรงชีวิตนั้น บุคคลย่อมเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ ในทัศนะ ของนักอัตถิภาวะนิยม ความวิตกกังวลตามปกติ เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่บุคคล

ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิต หรือเกิดขึ้นเมื่อบุคคล ต้องตัดสินใจโดยไม่มีแนวทาง ที่ชัดเจนและไม่รู้ผลลัพธ์ที่แน่นอน

6. การตระหนักถึงความตาย และความไม่มีอยู่ (Awareness of death and nonbeing) การมีชีวิตอยู่ตามแนวคิดของนักอัตถิภาวะนิยมไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การดำรงชีวิตที่ยาวนานแต่ขึ้นอยู่กับว่า การดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความหมายกับตนเองมากน้อยเพียงใด โดย เมย์ กล่าวว่า นักอัตถิภาวะนิยมไม่ได้มองความตายในแง่ลบ แต่ถือว่าความรู้สึกสำนึก ในความตายเป็นเงื่อนงำ ขึ้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มีความหมายลักษณะเด่นประการหนึ่งของมนุษย์ คือ มนุษย์ สามารถเข้าใจความจริงของอนาคตและการหนีไม่พ้นความตาย ถ้าเราตระหนักว่าเราต้องตาย เราขอมรู้ว่าเรามีเวลาจำกัดเพื่อทำให้แผนการของเราลุล่วงไป และนั่นหมายความว่า เวลาในปัจจุบัน มีความสำคัญ การรู้สำนึกถึงความตายเป็นบ่อเกิดแห่งสีสันของชีวิตและความคิดริเริ่ม

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

บล็อกเกอร์ (Blocker, 1987) กล่าวว่า ถึงแม้ว่าการปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมจะมีลักษณะ ที่คล้ายคลึง กับการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แต่บทบาทของผู้ให้การปรึกษานั้น จะเพิ่ม จากการทำเป็นผู้คอยรับฟัง (Passive) สะท้อนความรู้สึกและเป็นดังกระจกสะท้อน มาเป็นบทบาท แบบผู้ดำเนินกระบวนการมากขึ้น(Active) มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นและบางครั้งแสดงการตอบสนอง ด้วยท่าทางตรง ๆ (Confrontation posture) ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นความสำคัญในการสนทนากับ ผู้รับการปรึกษาดด้วยความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง (Deep honest) เท่า ๆ กับการใส่ใจและความเห็นใจ

นันทนา วงษ์อินทร์ (2542 อ้างถึงใน พรธณปพร ศรีเจริญ, 2556) ได้กล่าวถึงบทบาท ของผู้ให้การปรึกษาไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจที่จะค้นพบความสามารถของตนเอง
2. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสร้างความหวัง และความหมายในชีวิต

3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงการแสวงหาทางเลือก การตัดสินใจเลือก ตระหนักว่าเขาเป็นคนสำคัญในการเลือก แต่ในบางกรณีก็อาจเป็นผู้เสนอแนะแนวทางในหลาย ๆ ทางให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือก
4. ให้ผู้รับการปรึกษาฝึกคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจ เพื่อพิจารณาว่าเขามีความพร้อมที่จะยอมรับและรับผิดชอบหรือไม่
5. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วมองหาความหมายหรือหาประโยชน์ จากสิ่งนั้น เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ผู้นำกลุ่มว่า การบำบัดตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดมุ่งสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อม มีความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของตนเองสร้างสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ให้ความสำคัญกับคุณภาพของสัมพันธภาพในการบำบัด ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการบำบัด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิก มีส่วนช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มต้องทำทนายสมาชิกกลุ่มให้สำรวจชีวิตตนเอง ส่งเสริมสมาชิกให้สำรวจข้อจำกัดในการดำรงชีวิต มีวิธีสร้างทางเลือกและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก

สรุป บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด ให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนนำประสบการณ์เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริงของเขา วิธีการสร้างทางเลือกและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก

เทคนิคการปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

การปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม เน้นที่ประสบการณ์ปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา ไม่เน้นเทคนิคเฉพาะในการปรึกษาเมย์ (May, 1983 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) เน้นว่าความเข้าใจ คือ เทคนิคผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของผู้รับการปรึกษา ส่วนเทคนิคนั้นเลือกใช้เทคนิคใดก็ได้ ไม่มีการระบุเทคนิคเฉพาะ

วอนเทร็ส (Vontress, 1986 อ้างถึงใน อภิชาติ มุกดาม่วง, 2551) ใช้วิธีการสนทนาแบบโสเครติส “Socratic dialogue” ซึ่งเป็นการปรึกษาแบบองค์รวม ศึกษาทุกด้านทั้งด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา กายภาพ และความเชื่อด้านจิตวิญญาณในการดำรงอยู่ของมนุษย์ วอนเทร็ส (Vontress) ใช้วิธีการศึกษาปรากฏการณ์ ความคิด พฤติกรรม และการหยั่งรู้แบบจิตวิเคราะห์ในการปรึกษา

เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogue) เป็นเครื่องมือที่บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตของตนเอง ในการสนทนานั้นผู้ให้การปรึกษาจะสนใจด้านจิตวิญญาณของสมาชิกในกลุ่ม โดยจะชักชวนในลักษณะใช้คำถามช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง ไม่ใช่บอกแก่สมาชิกถึงสิ่งที่มีความหมายในชีวิตเขา แต่เป็นการชักชวนให้เขาได้พิจารณาสำรวจถึงความหมายในชีวิตด้วยตนเอง การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogue) ควรเริ่มต้นด้วยสภาพอารมณ์ที่สบาย ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกสงบและใส่ใจสำหรับการสำรวจตนเองได้ดี ได้แนะนำให้ใช้การผ่อนคลาย (Relaxation) ประมาณ 5-10 นาที ก่อนการสนทนา สำหรับคำถามที่ใช้เป็นคำถามนำทางในขอบเขต 5 ขอบเขต สำหรับกำหนดคุณค่าของชีวิตและการค้นพบความหมายได้แก่

1. การค้นพบตนเอง (Self discover) คือการที่บุคคลค้นพบตนเองโดยมิใช่การพบตนเองที่มี “หน้ากากปิดกั้น” นั้น หมายถึง สภาพที่บุคคลเรียนรู้จากพ่อแม่ ครู เพื่อน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ ดังเช่น การเป็นคนที่ผู้อื่นรัก การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับหรือการพบกับความสำเร็จ ซึ่งทำให้เขาจำเป็นต้องทำสิ่งนั้น เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลต้องรู้จักตนเองอยู่เบื้องหลังหน้ากานั้น เพื่อสามารถตอบสนองต่อความหมายในชีวิตแต่ละขณะของตนเองได้ ไม่ใช่เป็นการตอบสนองตามความหมายที่บุคคลอื่นกำหนดให้

ฟาบรี (Fabry, 1988 อ้างถึงใน อภิชาติ มุกตอม่วง, 2551, หน้า 34) อธิบายว่า การที่รู้จักตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใต้หน้ากากที่ตนเองมีนั้น ทำให้บุคคลได้พบกับแก่นแท้ของจิตวิญญาณของตน (Spirit core หรือ Noetic core) และยอมรับว่าตนเองอ่อนแอ ต้องการความช่วยเหลือบางอย่าง แต่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ มีความวิตกกังวลหรือความโกรธ การรู้จักตนเองดังกล่าวไม่ได้ถือว่าเป็นการสูญเสียความเป็นบุคคลของตนเองเลย แต่กลับเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกเป็นอิสระจากการคอยปกป้องตนเอง และสามารถที่จะตัดสินใจในเรื่องที่จะเกิดขึ้นด้วยตนเองอย่างแท้จริงได้

2. การเลือก (Choice) คนทุกคนมีการเลือกอยู่เสมอ แต่มักจะไม่ค่อยตระหนักว่าตนเองกำลังเลือกสถานการณ์ที่บุคคลไม่เห็นทางเลือก นั่นคือ ในขณะที่เขารู้สึกว่าตนเองจนตรอก ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถ และเมื่อใดก็ตามที่เขามองเห็นทางเลือก เขามองเห็นความหมายในชีวิต ในการเลือกนั้นบุคคลต้องแยกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ออกจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นกฎอยู่ว่าถ้าบุคคลไม่ชอบสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น ความตายของบุคคลที่รัก โรคร้ายที่รักษาไม่หาย การหย่าร้าง สถานการณ์นี้พบว่า มักจะมีความรู้สึกทุกข์ทรมานอยู่ด้วยเสมอ ทางเลือกเช่นนี้ คือการค้นหาความหมายผ่านคุณค่าทางทัศนคติต่อสถานการณ์นั้น ในสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น สถานการณ์ที่มีความทุกข์ทรมานและ

ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย ไม่ใช่สภาวะที่เกิดขึ้นโดยทันที บุคคลจะต้องผ่านสถานการณ์ของความโศกเศร้าและยอมรับ

3. ความรู้สึกของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness) ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนปรากฏเมื่อเขาตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ๆ รอบตัว ความรักเป็นสิ่งที่จะทำให้บุคคลเข้าถึงเอกลักษณ์ของตนเองและสามารถช่วยให้บุคคลบรรลุศักยภาพที่มีอยู่และมีความหมายได้

การสร้างสรรคเป็นอีกสภาพหนึ่งที่น่าให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของบุคคลในงานที่ใคร ๆ ก็ทำได้ หรืองานที่ใช้เครื่องจักรทำแทนได้ บุคคลที่ทำงานอย่างนี้มักจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย เพราะสูญเสียเอกลักษณ์ของตนหรือปราศจากเอกลักษณ์ของตน การได้มีโอกาสคิดค้นงานใหม่ ๆ จะทำให้เขาเห็นคุณค่าของตนเอง และสภาพเช่นนี้ความไม่มีอยู่ของเขาหรือเมื่อไม่มีเขาอยู่จะก่อให้เกิดสภาพหรือบรรยากาศที่แตกต่างไปจากตนเองที่เขาได้อยู่มาก เพราะเขาจะมีคุณค่าในสภาพการทำงานนั้น การแสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนอาจมีข้อจำกัดบ้าง เช่น ในตอนที่มีความเจ็บป่วยหรือภาวะจิตซึมเศร้า แต่มนุษย์เราต้องอยู่ในสัมพันธภาพเสมอ ฟาบริ กล่าวว่า สัมพันธภาพมนุษย์ของบุคคลมี 3 มิติ คือ สัมพันธภาพของมนุษย์กับความเชื่อ หรือกฎธรรมชาติ สัมพันธภาพจะค้นหา และพบเอกลักษณ์ของตนได้

4. ความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองต่อความหมายในแต่ละสถานการณ์ บุคคลที่คิดว่าตนเองมีอิสระที่จะกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการได้ โดยปราศจากการเกี่ยวข้องกับคนอื่น นั่นคือการขาดความรับผิดชอบ เช่น การเปิดวิทยุเสียงดัง การท้อนอกสมรส การทำแท้ง อิสรภาพที่ขาดความรับผิดชอบจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าไร้ความหมาย มีความรู้สึกที่คับแค้นใจ มีความรู้สึกรุนแรงต่าง ๆ หรือเป็นโรคจิตและโรคประสาท ความหมายของชีวิต เป็นผลมาจากความสามารถในการตอบสนองของสถานการณ์ในฐานะผู้เลือก และเป็นผลจากการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในเหตุที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เขาไม่มีทางเลือก โดยความรับผิดชอบจะอยู่กับสถานการณ์ที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฟาบริ กล่าวว่า ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้จากการสำนึกถึงการเป็นเจ้าของชีวิตตนเองด้วยการนึกถึงสิ่งที่เป็นความปรารถนา ความใฝ่ฝัน ความต้องการของตนที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยคุณค่าที่คนอื่นกำหนดหรือคุณค่าในสังคม ความรับผิดชอบจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นเจ้าของ การเลือกและพยายามทำสิ่งที่ตนเลือกนั้นสำเร็จ

5. การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self transcendence) คือการนึกถึงแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจที่เป็นการกระทำเพื่อให้เป้าหมายบรรลุผลมากกว่าเพื่อแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อคุณความดี เพื่อศรัทธา เหล่านี้คือความหมายชีวิต การมีคุณค่ามหาศาลกับบุคคลที่ประสบ

ความทุกข์ทรมาน จากความรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมายและความเศร้าโศก การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีส่วนร่วมกับผู้อื่น คุณแลคนใกล้ชิดด้วยความตั้งใจที่ดี และด้วยความปรารถนาที่ดีเป็นหลักการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogic) เป็นการถามนำทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องของเจตนาธรรมณ์สู่ความหมาย ความหวัง และความใฝ่ฝัน การเห็นคุณค่าในตนเองและทัศนคติการมองโลกในแง่บวกที่สมาชิกกลุ่มละเลยไม่สนใจ การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogue) เป็นวิธีที่สำคัญที่มักใช้ร่วมกับวิธีการอื่น ๆ ในการค้นหาความหมายชีวิตตามแนวการศึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ โดยสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือตัวของผู้ที่ให้การปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ปัจจัยสำคัญประการต่อมา คือ สัมพันธภาพที่ผู้ให้การปรึกษายินยอมให้ตนเกี่ยวพันกับผู้รับการปรึกษาในระดับเข้มข้น โดยมีพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เทคนิคที่ใช้ ได้แก่

1. การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) ผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุด เป็นโลกที่เขามีความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่น ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้เขาเล่าถึงภูมิหลังของครอบครัวในวัยเด็ก หลังจากเข้าใจแล้วผู้ให้การปรึกษาต้องมีเป้าหมายทำให้โลกของผู้รับการปรึกษาเกิดสมดุล

2. การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง ในขณะที่รับฟัง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีผู้รับการปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว การรับฟังอย่างตั้งใจนี้ทั้งตัวจะทำให้รู้สึกสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้ง จนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ตัวเองเป็นตัวชี้กำหนดได้ว่าผู้รับการปรึกษาคิดหรือรู้สึกอย่างไร

3. การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุล การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตนรวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง

4. การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาแสดงการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น ผู้รับการปรึกษาพูดว่า เขาไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตัดบททันทีโดยพูดว่า “คุณ หมายถึง คุณจะไม่ทำสิ่งนั้นหรือ” นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบในความรู้สึก ความคิดและการกระทำ โดยใช้คำถามให้เขาคิดว่าเขามีส่วนอย่างไรต่อการทำให้สถานการณ์เกิดขึ้น หรือเขามีส่วนต่อความคิด ความรู้สึกและการกระทำนั้นอย่างไร

5. การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the affect block) ผู้ให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมยึดเทคนิคจากการปรึกษาแบบเป็นศูนย์กลาง พฤติกรรมนิยม และแบบเกสโตลด์ เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาให้สลายการสกัดกั้นความรู้สึก ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเชื่อว่า การไม่รู้จักรัดคตินใจเป็นผลมาจากการไม่รู้จักรู้สึกซึ่งมีสาเหตุมาจากการไม่รู้จักรู้สึก ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามในทำนองว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณต้องการอะไร” กับผู้รับการปรึกษาบ่อยครั้ง นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงให้เพิ่มมากขึ้น (Emotional flooding) หรือกล่าวซ้ำถึงความรู้สึกบางอย่าง โดยพูดซ้ำด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น

6. การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคัดคตินใจ (Help client make choices) ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงข้อจำกัดของแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้พิจารณาการตัดคตินใจเลือก

7. การกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradoxical intention) ฟรังเกิล (Frankl, 1978) เป็นผู้ริเริ่มเทคนิคนี้ โดยบอกให้ผู้รับการปรึกษาพูดหรือคิดถึงสิ่งที่เขากลัวมาก ยาลอม (Yalom, 1980) ได้นำหลักการนี้มาใช้กับผู้รับการปรึกษาที่แสวงหาความหมายของชีวิตเขาเชื่อว่าการแสวงหาความหมายมีคุณสมบัติของการกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradox) กล่าวคือ ถ้าบุคคลยิ่งแสวงหา เขายิ่งไม่พบ การแสวงหาความหมายไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นทันที แต่เป็นกระบวนการตลอดชีวิตที่ต้องผ่านความรู้สึกวิตกกังวล ความกลัว ผ่านกระบวนการรู้ตัว และการตัดคตินใจ ดังนั้น ถ้าผู้รับการปรึกษากล้าที่จะลองพฤติกรรมใหม่ ผู้ให้การปรึกษาจะบอกให้ผู้รับการปรึกษาทดลองแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น ไปดูภาพยนตร์คนเดียว พร้อมเจตนาแสดงอาการตกใจกลัว ตัวสันขณะจะขับรถไปโรงภาพยนตร์

8. การสะท้อนออก (Dereflection) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย ฟรังเกิล (Frankl, 1978) เขาบอกให้ผู้รับการปรึกษาลดความสนใจตนเอง แต่หันไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายนอกตนเอง เพื่อลดการหมกมุ่นในตน ลดอาการวิตกกังวล วิธีการนี้ถูกนำไปใช้ในการปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมด้วย ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่า การให้ความสำคัญกับปัญหาจะยิ่งทำให้ปัญหาเลวร้ายยิ่งขึ้น แต่จะใช้วิธีหันเหความสนใจของผู้รับการปรึกษาออกจากปัญหา โดยไม่ได้บอกเขา

ปฏิเสธปัญหาหรือเก็บกด แต่ให้ความสำคัญกับแง่มุมทางบวกหรือข้อดีของผู้รับการปรึกษาแทน ดังนั้น การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่อายุน้อย คือการบอกให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างมาก จนเขาลืมว่าตนเองเคยวิตกกังวลกับสายตาคอนอื่นที่ฝ้าสังเกตอยู่

การปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมให้ความสำคัญว่า การเป็นมนุษย์มีข้อจำกัด สัมพันธภาพที่ีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยมีพื้นฐานของความเคารพ ในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เป็นสำคัญ เน้นที่ประสบการณ์ปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา แต่จะไม่เน้นเรื่องของเทคนิคเฉพาะในการปรึกษา แต่ก็มีเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงควรเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาในแต่ละคน ในการปรึกษา

ขั้นตอนการปรึกษาของกลุ่มอัตถิภาวะนิยม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด อัตถิภาวะนิยมให้ความสำคัญ ด้านความริเริ่มและกระบวนการสำรวจ ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเริ่มต้น (Initial phase) ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกอธิบาย และกระจำงความหมาย เกี่ยวกับการรับรู้โลก สมาชิกมองโลกอย่างไร การมีชีวิตมีความหมายอย่างไร ตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อของตน สมาชิกจำนวนมากจะทำได้ยาก เนื่องจากมีความเชื่อว่า ปัญหาชีวิตของตนเกิดจาก สาเหตุภายนอกคนอื่นทำให้เกิดปัญหา การเลือกทำหรือไม่ ทำบางอย่างนั้นขึ้นอยู่กับผู้อื่น ผู้นำกลุ่ม ส่งเสริมสมาชิกให้หามุมมองชีวิตของตนเอง และแก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเอง

2. ระยะกลาง (Middle phase) ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมสมาชิกให้ตรวจสอบพลัง เกิดความกล้า อย่างเต็มที่ในการประเมินความเป็นตัวตนเองในสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นการสำรวจและค้นพบ ตนเองเพื่อให้เข้าใจ เกิดการตระหนักรู้ (Insight) และได้ย้อนกลับไปปรับคุณค่าและทัศนคติของตน ทำให้เขามีความคิดใหม่ตามที่เขาคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องกับความเป็นจริงในชีวิตของเขาเอง ซึ่งจะเป็นการช่วยให้เขาได้พัฒนาการรับรู้ถึงคุณค่าของตัวเอง

3. ระยะยุติกลุ่ม (Final phase) ผู้นำกลุ่มเน้นการช่วยสมาชิก ให้นำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับ ตนเองไปปฏิบัติ ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมั่นใจ สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ แบ่งขั้นตอนของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเริ่มต้น** เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาทุกคนในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าตนได้รับการต้อนรับและเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างอิสระ โดยปราศจากความกดดัน

2. **ขั้นดำเนินการ** ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคในการให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกในกลุ่ม ใ้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น ไว้วางใจ รวมทั้งรู้และเข้าใจเหตุการณ์ที่จะมากระทบตน มีความสามารถในการวางแผนจัดการและเลือกการดำเนินชีวิตของตนอย่างอิสระ และสามารถรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง เห็นคุณค่าของตน ตลอดจนได้รับการยอมรับจากคนอื่น

3. **ขั้นยุติ** เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนสรุป และนำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมั่นใจ สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอรรถิภาวะนิยม เน้นการสำรวจทางเลือก ที่จะช่วยสมาชิกให้เขาพบทวนการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีความหมาย และการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ ถ้าคนเราตระหนักว่าเราอยู่ในสภาวะเป็นผู้ถูกกระทำ หรือเป็นเหยื่อ เราจะเริ่มเปลี่ยนแปลง กระบวนการกลุ่ม จะช่วยให้เราเข้าใจว่าเราสามารถเลือกวิถีชีวิตของเราได้ด้วยตนเอง

ข้อดีและข้อจำกัดของการปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยม

นันทนา วงษ์อินทร์ (2542 อ้างถึงใน พรรณปพร ศรีเจริญ, 2556) ได้สรุปข้อดีและข้อจำกัดของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอรรถิภาวะนิยมไว้ ดังนี้

ข้อดี

1. เหมาะที่จะใช้กับสังคมยุคที่มีตัวเลือกหลากหลาย
2. ทำให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง ใ้รู้จักคุณค่าและความหมายในชีวิต
3. การที่บุคคลได้คาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น เป็นการไตร่ตรองทบทวนตนเองก่อนการทำอะไร ๆ เป็นการเตรียมตัวเผชิญสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น หรือเลือกทางใหม่ที่ดีกว่า
4. ฝึกการสร้างนิสัยยอมรับ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ในการอยู่ร่วมกันในสังคม

ข้อจำกัด

1. ไม่มีเทคนิคเฉพาะที่ใช้ในการปรึกษาที่ชัดเจน
2. ในการปรึกษามุ่งให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาความหมายในชีวิต อาจจะทำให้ผู้รับ

การปริกษาผู้สื่กว่า ผู้ให้การปริกษาไม่ให้ความสนใจในเรื่องความรู้สื่กและปัญหาเท่าที่ควร

3. การที่ผู้ให้การปริกษามีบทบาทในการนำทาง อาจทำให้ไปยับยั้งอิสระในการที่จะแสดงความคิดและการตัดสินใจเลือกด้วยตนเองของผู้รับการปริกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปริกษาตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545) ได้ทำการศึกษาผลการปริกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยมาร่วมกับการฝึกหะหฐะโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีลภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการปริกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยมาร่วมกับการฝึกหะหฐะโยคะมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปริกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิย ร่วมกับการฝึกหะหฐะโยคะ มีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และยังพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภฤดี อุดมอิทธิพงษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของการปริกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความวิตกกังวลของสตรีวัยทอง ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการปริกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวะนิยมลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการปริกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการปริกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมในระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มติกา ศรีพวงทอง (2548) ได้ทำการศึกษาผลของการปริกษาแบบกลุ่มทฤษฎีทฤษฎีนิยต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ ผลการศึกษาพบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หญิงบริการทางเพศในกลุ่มทดลองมีการทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หญิงบริการทางเพศ กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหญิงบริการทางเพศกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ศรวณีย์ อันสะโก (2548) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ที่มีต่อความหวังของผู้พิการ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีคะแนนความหวังสูงกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาดัม นีละไพจิตร (2548) ได้ทำการศึกษาผลการเปรียบเทียบกลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยุพา แดงภักดี (2549) ได้ทำการศึกษาผลการรักษาแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการรักษาแบบอัตถิภาวะนิยม มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการรักษาแบบอัตถิภาวะนิยมมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการรักษาแบบอัตถิภาวะนิยมมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขวัญเรือน บุญปราณี (2550) ได้ทำการศึกษาผลการรักษาแบบอัตถิภาวะนิยม ที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่ของชังกิวแหลมฉับังตามระยะเวลาที่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิชาติ มุกคาม่วง (2551) ได้ทำการศึกษาผลการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตร ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมี การตระหนักรู้ใฝ่ตนตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มยุรา อุดมเลิศปรีชา (2552) ได้ทำการศึกษาผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวะนิยม มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉลิณ วรรกรู (2556) ได้ทำการศึกษาผลการพัฒนาคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครพนม โดยการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวะนิยม ผลการวิจัยพบว่า คุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวะ นิยมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่ได้รับการอบรมกลุ่มตามคู่มือปฏิบัติสถานพินิจฯ ระหว่างก่อนและหลังการอบรมไม่แตกต่างกัน และคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอบรมกลุ่มตามคู่มือสถานพินิจฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา เบี้ยแก้ว (2557) ได้ทำการศึกษาผลการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่ออิสระแห่งตนของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนสูงกว่านิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการศึกษาทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05

วิดดอน (Widdon, 1983) จัดโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสในนักโทษชายในคดีอาชญากรรม จำนวน 20 คน อายุ 17-33 ปี ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักโทษชาย ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสเพิ่มขึ้นการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองด้านความประพฤติและจากการติดตามผลในระยะ 2 ปี พบว่า สมาชิกกลุ่ม 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเล็กประกอบอาชีพอาชญากรรมโดยเด็ดขาด

ดีไวน์และคณะ (De-vries et al., 1997) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการปรึกษาทางจิตวิทยาโดยให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ในผู้ป่วยที่มีการเจริญเติบโตของมะเร็ง 96 คน ซึ่งรักษาด้วยยาตามปกติมาเป็นเวลาไม่นาน ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินผู้ป่วย 35 คน ก่อนเนื้อที่กำลังเติบโตมีขนาดคงที่ ในระหว่างหรือทันทีที่ได้เข้ารับการบำบัด โดยในผู้ป่วย 4 คน ก่อนเนื้อที่มีขนาดคงที่นาน 3-9 เดือน และในผู้ป่วย 1 คน ก่อนเนื้อที่มีขนาดคงที่นาน 2 ปี แต่ในด้านการรายงานตนเองเรื่อง ความว้าเหว่ ความซึมเศร้า จุดประสงค์ในชีวิต พบว่า ก่อนและหลังการได้รับการปรึกษาไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดที่ผู้วิจัยศึกษามา ผู้วิจัยจึงคิดว่าการใช้ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มุ่งให้คนเห็นคุณค่าของความเป็นปัจเจกบุคคลเน้นความหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องแสดงศักยภาพของตนเองออกมาให้ประจักษ์ มนุษย์มีอิสระในการเลือก เพื่อเป็นการกำหนดทิศทางชีวิตและจัดรูปแบบของจุดหมายปลายทางของตนเอง จึงเห็นความเหมาะสมที่จะนำทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมาใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มมาช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

ไรซ์และดอลกิน (Rice & Dolgin, 2005, p. 1) อธิบายว่าคำว่า Adolescence นั้นมาจากคำกริยาในภาษาละตินที่ว่า Adolescere ซึ่งหมายความว่า “การเจริญเติบโต” หรือ “การเจริญเติบโตเต็มที่” วัยรุ่น คือ ช่วงระยะเวลาในการเจริญเติบโตที่อยู่ระหว่างช่วงวัยเด็กและช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นการเปลี่ยนแปลงจากขั้นหนึ่งไปสู่ขั้นอื่น ๆ เป็นลำดับและไม่แน่นอนซึ่งเวลาที่แต่ละคนใช้ในขั้นนี้จะไม่เหมือนกันแต่ท้ายที่สุดแล้ววัยรุ่นทั้งหลายจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ซึ่งในการรับรู้เช่นนี้วัยรุ่นเปรียบเสมือนกับสะพานระหว่างช่วงวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ที่บุคคลจะต้องข้ามผ่านไปก่อนที่จะพวกเขาจะเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ

ศศิแพรว โปธิกุล (2555, หน้า 10) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งวัยรุ่นต้องค้นหาอัตลักษณ์แห่งตนวัยรุ่น จึงมีความสับสนอย่างมากเนื่องจากต้องประสานเอกลักษณ์ของตนเองให้เข้ากับสังคม ค่านิยม วัฒนธรรมกลุ่มเพื่อน รวมทั้งพ่อแม่ถ้าหากวัยรุ่นคนใดสามารถดำเนินชีวิตผ่านช่วงวัยนี้มาได้โดยไม่มีปัญหามากนัก วัยรุ่นผู้นั้นจะสามารถก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ด้วยดีแต่ถ้าวัยรุ่นคนใดประสบปัญหาในการปรับตัวและการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตนแล้วจะส่งผลให้ช่วงวัยผู้ใหญ่มีบุคลิกภาพที่สับสนไม่มั่นคง

นฤภัค ฤชาทิพย์ (2553, หน้า 13) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เรียกได้ว่าเป็นช่วงปรับเปลี่ยนทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงพฤติกรรมการแสดงออก จึงทำให้เด็กวัยนี้มีความสับสนหวังหิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากต้องเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้พัฒนาการทางสังคม และอารมณ์ซึ่งได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงวัย คือ

วัยรุ่นตอนต้น จะอยู่ในช่วงอายุ 11-14 ปี โดยเพศชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเพศหญิง 1-2 ปี เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้านจึงรู้สึกกังวลและสับสนกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้อารมณ์อ่อนไหว แปรปรวนไม่มั่นคง มีความคิด และอารมณ์ที่รุนแรงต่อต้าน และแสวงหาอิสระ

วัยรุ่นตอนกลาง จะอยู่ในช่วงอายุ 15-17 ปี เด็กวัยนี้จะเริ่มยอมรับตนเองได้มีความสนใจกับความสวยความงามรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีความคิดที่ลึกซึ้ง พยายามค้นหาเอกลักษณ์ และความเป็นตัวของตัวเอง

วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาวพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่เป็นช่วงเวลาที่เรียกว่าทางเลือกของชีวิตกำหนดว่าจะเลือกอนาคตของตนเองอย่างไร ชอบหรือถนัดด้านไหนชอบตัดสินใจด้วยตนเองอยากพิสูจน์ความสามารถของตน

พูนสุข ช่วยทอง (2548, หน้า 193) กล่าวถึง พัฒนาการของวัยรุ่นว่า ได้มีนักจิตวิทยาแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น (Pubertal phase) ช่วงอายุระหว่าง 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence or transitional phase) ช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (Adolescent proper) ช่วงอายุระหว่าง 17-20 ปี การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญมี 2 ลักษณะ คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

สรุปได้ว่า ช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งได้ 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งวัยรุ่นต้องค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน วัยรุ่นจึงมีความสับสน

อย่างมากเนื่องจากต้องประสานเอกลักษณ์ของตนเองให้เข้ากับสังคมค่านิยมวัฒนธรรมกลุ่มเพื่อน รวมทั้งพ่อแม่ถ้าหากวัยรุ่นคนใดสามารถดำเนินชีวิตผ่านช่วงวัยนี้มาได้โดยไม่มีปัญหามากนัก และเจริญเติบโตเต็มที่ วัยรุ่นผู้นั้นจะสามารถก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ด้วยดีเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544 อ้างถึงใน วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2547, หน้า 16) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ว่า หมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น เก็บตัว แสดงออกเกินขอบเขต ปรับตัวทางเพศไม่เหมาะสม ทดลองดื่ม เสพหรือสูบบุหรี่ เริ่มมีปัญหา ด้านการเรียน เป็นต้น

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ (2555 อ้างถึงใน นันทิรา สีเขียว, 2558, หน้า 39) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือ พฤติกรรมที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาส พัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมาก เนื่องจากจิตใจวัยรุ่นนี้ ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำท่าย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นเกิดจากปัจจัยทางจิตและสังคม ดังนี้

1. ขาดความรู้และทักษะเกี่ยวกับความปลอดภัย อันตราย และความเสี่ยงในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเพศ การไม่ปฏิเสธเพื่อนในกลุ่ม
2. ขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เนื่องจากวัยรุ่นไม่มีการป้องกันตนเองดีพอ ทำให้คล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย
3. ต้องการเป็นจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อน จึงทำให้พฤติกรรมเสี่ยงในกิจกรรมด้านลบ
4. ปัญหาทางจิตใจที่ขาดความสุข เกิดความทุกข์ ความก้าวร้าวหรือเคยโดนกระทำทางเพศ จึงชดเชยหรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทดแทน
5. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทัศนคติ และตัวแบบในครอบครัว จากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและสังคม แรงจูงใจจากแฟชั่น สื่อ ค่านิยมทางวัตถุนิยม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544 อ้างถึงใน วิถี ชิดเชิดวงศ์, 2547, หน้า 17) ได้กล่าวถึงสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมนักเรียนว่า ปัญหาพฤติกรรมที่พบหลากหลายเป็นเพียงการแสดงออกให้เข้าใจว่าเด็กมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือ สาเหตุของปัญหา ได้แก่

1. ตัวเด็กเองไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้
2. ครอบครัว นอกจากเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของเด็ก ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็ก

3. โรงเรียน ปัญหาการเรียนการสอน เด็กเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ เกิดจากปัญหาภาวะเครียดที่เข้มงวดหรือปล่อยปละละเลยมากเกินไป หรือปัญหาจากครู เป็นต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น จากสาเหตุต่าง ๆ ที่เกิดจากตัววัยรุ่นเอง หรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ที่เกิดจากการกระทำที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว หากมีพฤติกรรมที่เสี่ยงให้เกิดอันตรายมากไม่ว่าต่อตนเองหรือคนรอบข้าง หากไม่มีการป้องกันและระงับพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น อาจลุกลามกลายเป็นปัญหาที่ยากต่อการแก้ไข ดังปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากวัยรุ่นที่พบเห็นได้ในสังคมปัจจุบัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การดำเนินการทดลอง
5. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรียานุสรณ์ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 421 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สัมครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 421 คน โดยการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 201 คน และได้ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

เก็บคืนกลับมาได้ จำนวน 105 คน เลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

2.2 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองของนักเรียนในข้อที่ 2.1 ได้ผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

2.3 ดำเนินการจัดกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน คือ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม และกลุ่มควบคุม 10 คน คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม โดยได้รับการปรึกษาจากครูแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การสร้างข้อมูลที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง จากตำราและเอกสารต่าง ๆ โดยศึกษารูปแบบของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่มีผู้วิจัยท่านอื่นได้สร้างขึ้นมาตามแนวคิดทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเองของ โกลแมน (Goleman, 1998) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 58 ข้อ เพื่อวัดการตระหนักรู้ในตนเอง 3 องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้

- 1.1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)
- 1.1.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment)
- 1.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)

1.2 นำแบบวัดที่ได้สร้างขึ้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความถูกต้องและเหมาะสม

1.3 นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบจากประธานที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดูความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ความสอดคล้องครอบคลุมตามนิยามของตัวแปรที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (*IOC*: Index of item objective congruence หรือ Index of consistency) เลือกละทิ้งข้อคำถามที่มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ .50 ขึ้นไป พบว่า มีค่า *IOC* อยู่ระหว่าง .67-1.00 และปรับข้อคำถามตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ สำหรับข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาต่ำกว่า .50 ผู้วิจัยทำการตัดทิ้ง และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.5 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ปรับแล้ว ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ของลิเคิร์ต (Likert) จำนวน 58 ข้อ มีข้อคำถาม 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ซึ่งข้อคำถามในแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)
จำนวน 19 ข้อ

องค์ประกอบที่ 2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment)
จำนวน 16 ข้อ

องค์ประกอบที่ 3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) จำนวน 21 ข้อ

แล้วนำมาทดลอง (Try out) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งไม่ใช่แก่นักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Item-total correlation) ของแต่ละข้อรวมทั้งฉบับ ค่าอำนาจจำแนกที่ใช้พิจารณาตั้งแต่ .20 ขึ้นไป โดยได้ค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ .23 ถึง .79 (ภาคผนวก ข) โดยเมื่อพิจารณาจากการหาค่าอำนาจจำแนก พบว่า ข้อคำถามที่ไม่ผ่านจำนวน 17 ข้อคำถาม ได้ข้อคำถามที่ใช้ได้ จำนวน 41 ข้อคำถาม และตรวจหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับเท่ากับ .88 (ภาคผนวก ข) และความเชื่อมั่นด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองเท่ากับ .81 ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงเท่ากับ .76 ด้านความมั่นใจในตนเองเท่ากับ .84

1.6 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

สรุปแบบวัดที่ใช้ในครั้งนี้ เป็นแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเองของ โกลแมน (1998) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 41 ข้อ มีข้อคำถาม 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความ

ทางลบ ซึ่งข้อคำถามในแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง จำนวน 11 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 2
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง จำนวน 13 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 12, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 23 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 17, 19, 20, 22, 24
3. ความมั่นใจในตนเอง จำนวน 17 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 39

ตารางที่ 1 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม				
		จริง	ค่อนข้าง	จริง	ค่อนข้าง	ไม่
			ข้าง	ปาน	ข้าง	จริง
			จริง	กลาง	ไม่จริง	
0	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา
00	ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี

เกณฑ์การให้คะแนน แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง มีข้อคำถาม 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ข้อความทางบวก มี 34 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41

ถ้าตอบในช่องจริง ให้คะแนน 5 คะแนน

ถ้าตอบในช่องค่อนข้างจริง ให้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าตอบในช่องจริงปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าตอบในช่องค่อนข้างไม่จริง ให้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าตอบในช่องไม่จริง ให้คะแนน 1 คะแนน

ข้อความทางลบ มี 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 17, 19, 20, 22, 24, 39

ถ้าตอบในช่องจริง ให้คะแนน 1 คะแนน

ถ้าตอบในช่องก่อนข้างจริง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ถ้าตอบในช่องจริงปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
ถ้าตอบในช่องก่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน 4 คะแนน
ถ้าตอบในช่องไม่จริง	ให้คะแนน 5 คะแนน

คะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 41 ข้อ มีเกณฑ์แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	ข้อ	1-11
ด้านที่ 2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง	ข้อ	12-24
ด้านที่ 3. ความมั่นใจในตนเอง	ข้อ	25-41

คะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นคะแนนรวมจากแบบวัด มีเกณฑ์แบ่งดังนี้

คะแนนระหว่าง 25-55 คะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำ

คะแนนระหว่าง 56-120 คะแนน การตระหนักรู้ในตนเองปานกลาง

คะแนนระหว่าง 121-205 คะแนน การตระหนักรู้ในตนเองสูง

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยม ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมขึ้น โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาเนื้อหา ทฤษฎี และผลงานวิจัยจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยม เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2.2 กำหนดโครงสร้างเนื้อหา และจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2.4 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองฉบับร่างเสนอต่อประธานที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบแก้ไขเนื้อหา จำนวนภาษาที่ใช้ ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรม

2.5 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามที่ได้รับข้อเสนอแนะจากประธานที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยม จำนวน 12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมที่ผ่านการตรวจสอบจากประธานที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ค) ตรวจสอบคุณภาพ และความเหมาะสมของกิจกรรม ที่ใช้ในการปรึกษา

2.7 ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิไปปรับปรุงด้านสำนวน ภาษา และปรับปรุงกิจกรรมในโปรแกรมการศึกษาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น โดยศึกษาประชนที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

2.8 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมที่ปรับปรุงแล้วไป ดำเนินการวิจัยต่อไป

สรุปโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม ใช้เวลาการศึกษา จำนวน 12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดแสดง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	สร้างสัมพันธภาพ นำสู่การตระหนักรู้ ในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความคุ้นเคย เปิดใจ ไว้วางใจ รู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุย และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ และขอบเขต ข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่ม เช่น บทบาท ของผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดจุดมุ่งหมาย และทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความหมายการตระหนักรู้ ในตนเอง และได้ลองสำรวจ อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเอง
2	รักษาสัมพันธภาพ และนำสู่การตระหนักรู้ ในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ในการพูดคุย ไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มี อิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจรู้เท่าทันอารมณ์

		รู้สาเหตุอารมณ์ รู้ถึงการเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง
3	สำรวจการตระหนักรู้ การค้นหาคำความหมาย	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ค้นพบ ความหมายในชีวิตด้วยตนเอง ไม่ละเลยความรับผิดชอบ ในการค้นหาคำความหมาย ถึงแม้ในสถานการณ์ ที่เป็นทุกข์ 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทาง ให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญของชีวิต

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
4	การเห็นคุณค่าและ ศรัทธาในตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง การเห็นคุณค่า และศรัทธาในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทาง ให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญของชีวิต
5	การเห็นคุณค่า และ ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง การเห็นคุณค่า และความสำคัญของความมั่นใจในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทาง ให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญของชีวิต
6	ความรู้สึกรักของ เอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อม ได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเอง ในเรื่องการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง มีความกระตือรือร้นในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ
7	ความรู้สึกรักของ เอกลักษณ์ของตน	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อม ได้อย่างถูกต้อง

(Uniqueness)	<ol style="list-style-type: none"> 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเอง ในเรื่องการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง มีความกระตือรือร้นในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ
--------------	--

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
8	ย้อนคู่ตัวเรา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเองตามความเป็นจริง ในเรื่องการวิเคราะห์ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาส่วนดี และปรับปรุง ส่วนบกพร่องของตนเอง
9	ความรับผิดชอบ (Responsibility)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกจัดลำดับความสำคัญในชีวิตได้ดีขึ้น และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง 2. เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
10	สัญลักษณ์ประจำตัว	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในทุก ๆ ด้าน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ ถูกต้องตามความเป็นจริง
11	การมีชีวิตอยู่เหนือ ตัวตน (Self-transcendence)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนในค้นพบความหมาย ของชีวิตอย่างแท้จริง และดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมาย ที่แท้จริง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิต และเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

12	ขมวดประสบการณ์ ก่อนยุติการศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินการตระหนักรู้ในตัวเองในระยะหลังทดลอง
----	------------------------------------	---

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผล การปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นจำนวน 20 คน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มมีแผนการช่วยเหลือจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ภายในเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ทำการวิจัย โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ 2 องค์ประกอบ และวัดซ้ำ 1 องค์ประกอบ (Two-factor-experiment with repeat measure on one factor) (Winner, Brown & Micheal, 1991, p. 509)

ตารางที่ 3 แสดงแบบแผนการวิจัย (Winner, Brown & Micheal, 1991, p. 509)

	b_1	...	b_2	...	b_3
a_1	G_1	...	G_1	...	G_1
a_2	G_2	...	G_2	...	G_2

ความหมายของสัญลักษณ์

a_1 แทน การได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

a_2 แทน การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

b_1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

b_2 แทน ระยะหลังการทดลอง

b_3 แทน ระยะติดตามผล

G_1 แทน กลุ่มทดลองที่ได้รับการทดลองแบบ a_1

G_2 แทน กลุ่มควบคุมที่ได้รับการทดลองแบบ a_2

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยเสนอแบบอนุมติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้กระทบต่อสิทธิและเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำหนังสือขออนุญาตจากงานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. ขั้นดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ

2.2 ระยะก่อนการทดลอง

ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง เก็บคืนกลับมาได้ จำนวน 105 คน เลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีจับสลาก เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน คือ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม และกลุ่มควบคุม 10 คน คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม โดยได้รับการปรึกษาจากครูแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ แล้วนำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลการทดลอง จากงานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง คะแนนการตอบแบบวัดครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลอง ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที โดยใช้เวลาช่วง 16.00 น.-17.00 น.ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม โดยได้รับการปรึกษาจากครูแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ

2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการทดลองแล้ว ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ฉบับเดิมอีกครั้งทันที เพื่อเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Posttest) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคำตอบแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

2.4 ระยะติดตามผล

หลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow-up) นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

ในกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยได้มีวิธีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ดังนี้

1. ห้องที่ใช้ในการทดลองเป็นสถานที่ที่มีความมิดชิด ไม่สามารถมองเห็นคนเดินด้านนอกได้ และคนที่อยู่ด้านนอกก็ไม่สามารถมองเห็นเข้ามาในห้องทดลองได้
2. เวลาที่ใช้ทดลอง ผู้วิจัยจะไม่ให้เกินเวลาที่กำหนดไว้มากนักเพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและรู้สึกล่า
3. กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มปิด คือไม่มีสมาชิกเข้ามาเพิ่ม
4. การปฏิบัติตามกฎที่ตกลงไว้ในขั้นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง โดยแนะนำตนเองกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และอธิบายให้เข้าใจว่าการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างมีความยินดีสมัครใจเข้าร่วมการทดลองและมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการทดลองเมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการทดลองนี้จะไม่ผลกระทบบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการทดลอง ข้อมูลที่ได้รับการวิจัยครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ โดยผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือ และได้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จึงดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)
3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน เพื่อเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
df	แทน	ระดับชั้นของความอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
p	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่คำนวณได้
Source of Variation	แทน	แหล่งความแปรปรวน
SS w/ in Group	แทน	ความแปรปรวนคะแนนภายในกลุ่ม
Within subjects	แทน	คะแนนภายในตัวอย่าง
Interval (I)	แทน	คะแนนระหว่างการทดลอง
$I \times SS$ w/ in Group	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงการทดลองกับความ

แปรปรวนภายในกลุ่ม

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) โดยใช้แผนวิจัยแบบสององค์ประกอบ โดยวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองภายในกลุ่มของนักเรียน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยได้นำคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวนิยม มาแสดงให้เห็นด้วยตารางและภาพประกอบดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและ
ระยะติดตามผล ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะทดลอง				ระยะทดลอง		
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล
1	93	155	156	1	123	126	127
2	122	151	152	2	130	133	131
3	124	146	146	3	131	132	132
4	125	150	151	4	139	140	141
5	132	157	157	5	141	141	141
6	139	152	152	6	142	142	142
7	139	155	155	7	142	144	145
8	143	161	162	8	144	144	143
9	144	159	159	9	144	145	142
10	145	158	158	10	144	143	144
รวม	1,306	1,544	1,548	รวม	1,380	1,390	1,388
\bar{X}	130.60	154.40	154.80	\bar{X}	138.00	139.00	138.80
<i>SD</i>	15.80	4.62	4.64	<i>SD</i>	7.36	6.41	6.32

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่
ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ
ติดตามผล เป็น 130.60, 154.40 และ 154.80 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม

แบบอัตถิภาวะนิยม มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็น 138.00, 139.00 และ 138.80 จากข้อมูล พบว่า ในการทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล แต่ในกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นเพียงเล็กน้อยในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{X}	<i>SD</i>	<i>n</i>
กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม	ก่อนการทดลอง	130.60	15.80	10
	หลังการทดลอง	154.40	4.62	10
	ติดตามผล	154.80	4.64	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	138.00	7.36	10
	หลังการทดลอง	139.00	6.41	10
	ติดตามผล	138.80	6.32	10

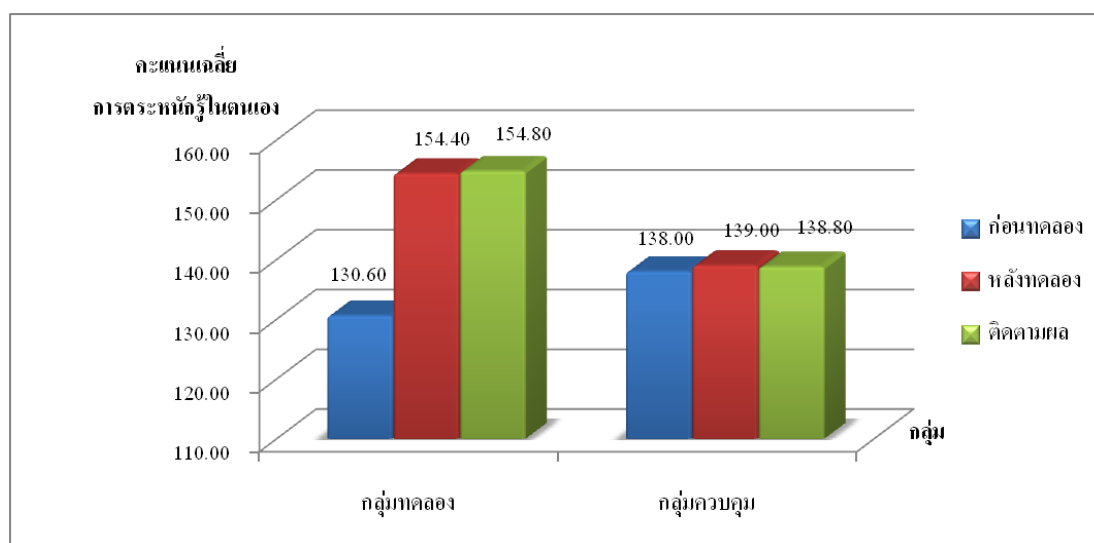
จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็น 130.60, 138.00 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 15.80, 7.36 ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็น 154.40, 139.00 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 4.62, 6.41 ส่วนระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็น 154.80, 138.80 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 4.64, 6.32 ตามลำดับ

กล่าวคือ ระยะก่อนการทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่างกันเล็กน้อย ในระยะหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นเป็น 154.40 และ 154.80 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองใกล้เคียงกันทั้ง 3 ระยะ คือ 138.00, 139.00, 138.80 ดังภาพที่ 3

ซึ่งพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลองเป็น 130.60 ระยะหลังการทดลอง เป็น 154.40 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง

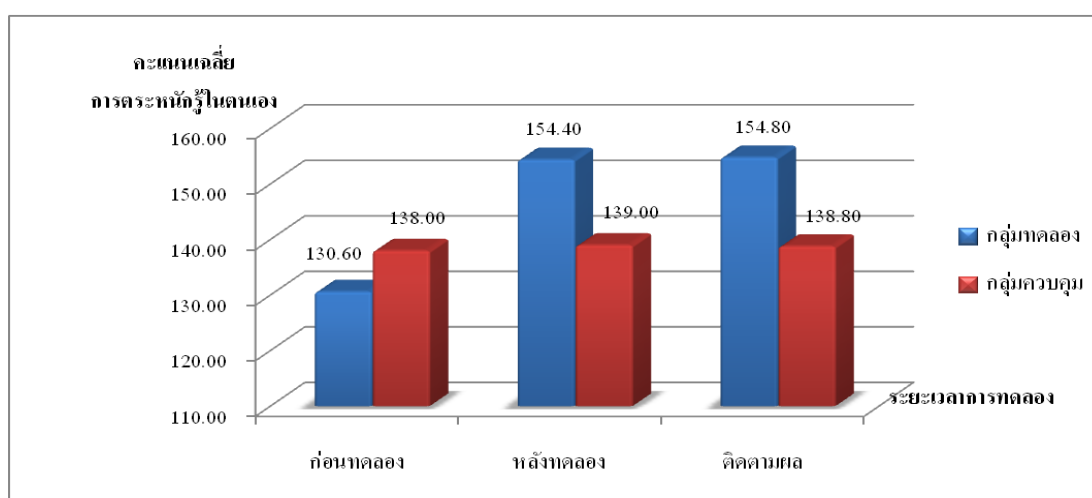
เท่ากับ 23.80 ส่วนระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 24.20 และคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 0.40

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง เป็น 138.00 ระยะหลังการทดลอง เป็น 139.00 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.00 ส่วนระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 0.80 และคะแนนเฉลี่ยลดลงจากระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 0.20



ภาพที่ 3 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยม และนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

และจากตารางที่ 5 สามารถเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลองเป็น 130.60, 138.00 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 7.40 ระยะหลังการทดลองเป็น 154.40, 139.00 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 15.40 และระยะติดตามผลเป็น 154.80, 138.80 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 16.00 ตามลำดับ ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอติภาวะนิยม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

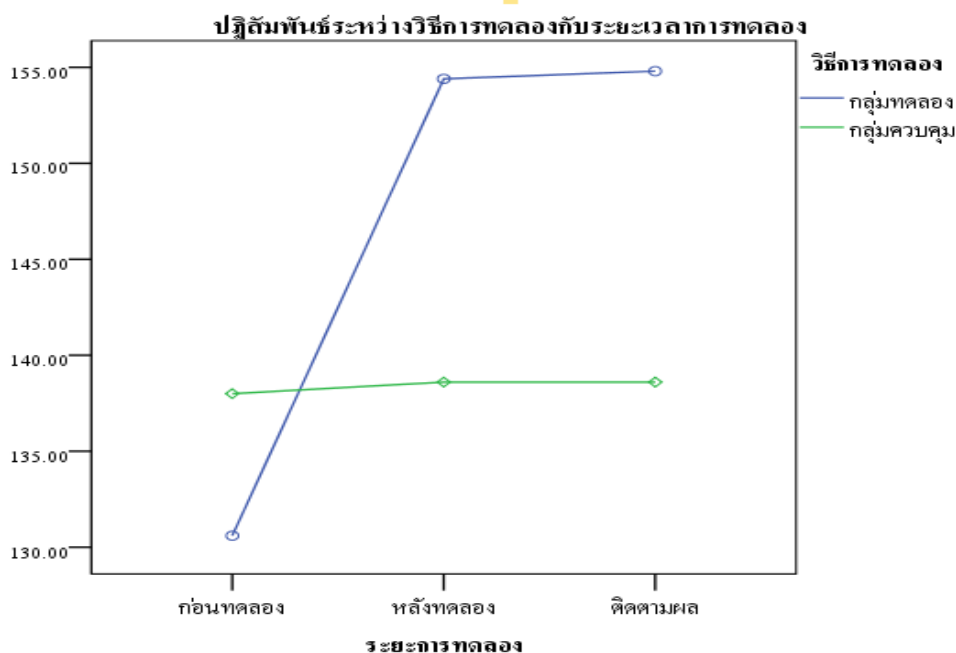
Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subject	19	3496.40			
Group (G)	1	960.00	960.00	6.81	.02*

SS w/ in groups	18	2536.40	140.91		
Within subjects	40	5160.00			
Interval	2	2066.80	1033.40	28.32	.00*
I × G	2	1779.60	889.80	24.39	.00*
I × SS w/ in groups	36	1313.60	36.49		
Total	59	8656.40			

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I×G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบว่า วิธีการทดลองมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกัน (G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และระยะเวลาการทดลองแตกต่างกัน (I) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง และระยะเวลาการทดลองแตกต่างกัน

จากผลการวิเคราะห์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน พบว่า ระยะเวลาการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นเดียวกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอติภาวะนิยม และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 กราฟแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อ

การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

เนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($*p < .05$) ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงทดสอบผลย่อย ของวิธีการทดลองและผลย่อยของระยะเวลาการทดลองต่อไป

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มแบบอติภาวะนิยม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	SS	MS	F	<i>p</i>
Between group	1	273.80	273.80	3.84	.06
Within group	54	3850.00	71.30		

$$F_{.05} (1, 54) = 4.11$$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch-satterthwaite (Howell, 2007, p. 470)

จากตารางที่ 7 พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 130.60$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 138.00$) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between group	1	1185.80	1185.80	16.63	.00*
Within group	54	3850.00	71.30		

$$F_{.05}(1, 54) = 4.11$$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch-satterthwaite (Howell, 2007, p. 470)

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่าระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 154.40$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 139.00$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between group	1	1280.00	1280.00	17.95	.00*
Within group	54	3850.00	71.30		

$$F_{.05}(1, 54) = 4.11$$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch-satterthwaite (Howell, 2007, p. 470)

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 154.80$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 138.80$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลแตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองภายในกลุ่มของนักเรียน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	9	1339.87			
Interval	2	3840.80	1920.40	26.74	.00*
Error	18	1292.53	71.81		
Total	29	6473.20			

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวคือ การให้การปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลให้คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น เพื่อให้ทราบว่าจะระยะใดที่มีผล

ต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) พบผลความแตกต่าง ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรายคู่ในระยะเวลาทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยวิธีทดสอบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method)

\bar{X}	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
	134.60	154.40	154.80
ก่อนทดลอง (134.60)		23.80*	24.20*
หลังทดลอง (154.40)			.4
ติดตามผล (154.80)			
r		2	3
q(.95,r,14)		3.03	3.70
(q.95)[SQRT(MSw/ n)]		8.12	9.91

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยทางสถิติ

กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้นและมีความคงทนในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
---------------------	----	----	----	---	---

Between subject	9	1196.53			
Interval	2	5.60	2.80	2.39	.12
Error	18	21.07	1.17		
Total	29	1223.20			

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวคือ ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ที่อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และดำเนินการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง โดยดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน

4 สัปดาห์ โดยใช้เวลาช่วง 16.00 น.-17.00 น.ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม โดยได้รับการปรึกษาจากครูแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองต่อการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองต่อการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ดังจะเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในตารางที่ 5 และตารางที่ 6 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง คือ การปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในกลุ่มควบคุม มีผลต่อการตระหนักรู้

ในตนเองของนักเรียน ซึ่งวัดจากผลที่แสดงออกมาจากคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นเดียวกัน

แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมที่สร้างขึ้น เพื่อให้การศึกษากลุ่มกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สามารถช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้ โดยช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมได้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยสร้างความเข้าใจถึงความหมายของการเป็นมนุษย์ ว่าอะไรคือความหมายของการดำรงอยู่ หรือการมีชีวิต มุ่งเน้นช่วยเหลือให้สมาชิกในกลุ่มที่ยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการตระหนักรู้ในตนเอง ได้สำรวจความต้องการของตนเอง หากความหมายของตนเอง และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนแนวคิดและมุมมองให้เป็นแง่บวก เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ในการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในด้านการรับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง และสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในขณะที่กลุ่มควบคุม จะไม่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม โดยได้รับการศึกษาจากครูแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้ไม่ได้รับการเรียนรู้และพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเหมือนนักเรียนกลุ่มทดลอง จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกัน

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา เบี้ยแก้ว (2557) ที่ทำการศึกษาผลการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่ออิสระแห่งตนของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 พบว่า นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนสูงกว่านิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการศึกษาทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับวิจัยของฉนิล วรรค (2556) ได้ทำการศึกษาผลการพัฒนาคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครพนม โดยการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวะนิยม พบว่า คุณค่าในตนเองของเด็กและ

เยาวชนที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่ได้รับการอบรมกลุ่มตามคู่มือปฏิบัติสถานพินิจฯ ระหว่างก่อนและหลังการอบรมไม่แตกต่างกัน และคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอบรมกลุ่มตามคู่มือสถานพินิจฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิชาติ มุกตาม่วง (2551) ได้ทำการศึกษาผลการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตร พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมี การตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน โดยการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้มากขึ้น ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 1

สมมติฐานข้อ 2 นักเรียนที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ในระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 23.80 จากภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า

การที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการได้รับการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลง เริ่มสังเกตได้จากในการปรึกษาครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาบางคนยังไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง และผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจของตนเอง โดยทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา สถานการณ์ที่เคยทำให้อารมณ์เสีย และวิเคราะห์เชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมในขณะนั้น พบว่า ผู้รับการปรึกษาหลายคนมีความสับสน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ ไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง หรือ โดนถามบ่อย ๆ จะแสดงอารมณ์รุนแรงออกมาตรง ๆ จนเกิดปัญหาทางอารมณ์ ความไม่เข้าใจระหว่าง

ผู้รับการปรึกษากับคนรอบข้างได้ง่าย และหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมจนครบ 12 ครั้ง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้รับการปรึกษาได้รู้ตนเองมากขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น รู้ข้อบกพร่องตนเอง ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ การได้คิดในมุมมองอื่น ๆ เช่น การได้ลองคิดถึงใจคนอื่น การวางแผนเป้าหมายตนเอง การประเมินความสามารถของตนเอง การระบายความรู้สึก การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในมุมมองที่แตกต่างกัน เพิ่มความมั่นใจในการกล้ายืนยันทนเอง แต่โดยรวมผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับวิจัยของพุฒินาท ทรงสมบัติชัย (2553) ผลการศึกษาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง สอดคล้องกับวิจัยของมยุรา อุดมเลิศปรีชา (2552) ผลการศึกษาการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตโดยผู้วิจัยเชื่อว่า การแสดงออกทางอารมณ์มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมและถ้าบุคคลได้รู้จัก เข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้น จะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1998) ที่มองว่าการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเองเชื่อมั่นในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเห็นสอดคล้องกับพรรณพิมล หล่อตระกูล (2540 อ้างถึงใน วลีกาล ญาณสาร, 2550) ผลการศึกษาพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ทุกคนจะตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองได้ดีโดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำและความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้บทบาทของตน เพราะคนเราต้องอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตน เนื่องจากคนเรานั้น

จะมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทโดยเป็นไปตามที่กลุ่มบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์ด้วย เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงานและในโรงเรียน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปผลได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถช่วยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนให้ดีขึ้นในระยะหลังทดลอง จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 2

สมมติฐานข้อ 3 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม มีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม ในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 24.20 จากภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 อภิปรายได้ว่า

การที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นนั้น ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการปรึกษาเข้ามาช่วยพัฒนาและเพิ่มการเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ในตนเอง โดยให้ความสำคัญกับความริเริ่มและกระบวนการสำรวจ ซึ่งมีขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมจำแนกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้ 1) ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาทุกคนในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าตนได้รับการต้อนรับและเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจ กล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างอิสระ โดยปราศจากความกดดัน 2) ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคในการให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกในกลุ่มให้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น ใจกว้างใจ รวมทั้งรู้และเข้าใจเหตุการณ์ที่จะมากระทบตน มีความสามารถในการวางแผนจัดการและเลือกการดำเนินชีวิตของตนอย่างอิสระ และสามารถรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง เห็นคุณค่าของตน ตลอดจนได้รับการยอมรับจากคนอื่น 3) ขั้นยุติ เป็นขั้นที่ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกแต่ละคนสรุป และนำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมั่นใจ สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ผู้วิจัยเห็นด้วยกับ อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ที่ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ผู้นำกลุ่มว่า การบำบัดตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด มุ่งสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อม มีความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของตนเองสร้างสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ให้ความสำคัญกับคุณภาพ

ของสัมพันธภาพในการบำบัด ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการบำบัด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกมีส่วนช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มต้องทำทนายสมาชิกกลุ่มให้สำรวจชีวิตตนเอง ส่งเสริมสมาชิกให้สำรวจข้อจำกัดในการดำรงชีวิต มีวิธีสร้างทางเลือกและรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเลือก

จะเห็นได้ว่าจากแนวคิดที่กล่าวมา การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม จนทำให้ระยะหลังทดลองมีคะแนนสูงขึ้น นั่นคือ ผู้รับการปรึกษามีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด โดยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ปรึกษากับผู้รับการปรึกษาให้มีความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างกัน ช่วยให้สมาชิกวางแผนนำประสบการณ์เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริง มีการสร้างทางเลือกและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก และยังคงผลต่อเนื่องจนถึงระยะติดตามผลที่ผ่านการทิ้งช่วงเวลาหลังจากการทดลอง 2 สัปดาห์ ผลที่ได้พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงในการตระหนักรู้ในตนเอง จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 3

สมมติฐานข้อ 4 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม มีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมเท่ากับ 15.40 จากภาพที่ 4 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 อภิปรายได้ว่า

ตามที่ ศจิแพรว โปธิกุล (2555, หน้า 10) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่รวมทั้งวัยรุ่นต้องค้นหาอัตลักษณ์แห่งตนวัยรุ่นจึงมีความสับสนอย่างมากเนื่องจากต้องประสานเอกลักษณ์ของตนเองให้เข้ากับสังคมค่านิยมวัฒนธรรมกลุ่มเพื่อนรวมทั้งพ่อแม่ถ้าหากวัยรุ่นคนใดสามารถดำเนินชีวิตผ่านช่วงวัยนี้มาได้โดยไม่มีปัญหามากนัก วัยรุ่นผู้นั้นจะสามารถก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ด้วยดี แต่ถ้าวัยรุ่นคนใดประสบปัญหาในการปรับตัวและการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตนแล้วจะส่งผลให้ช่วงวัยผู้ใหญ่มีบุคลิกภาพที่สับสนไม่มั่นคง ดังนั้น หากนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นบุคคลใดที่ปราศจากการตระหนักรู้ในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็ยากที่จะไปสู่ความเป็นผู้นำที่ดีได้

สำหรับผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นในนักเรียน จึงนำกระบวนการปรึกษากลุ่มมาช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการปรึกษากลุ่มตาม แนวคิดอัตถิภาวะนิยม ช่วยเหลือให้สมาชิกในกลุ่มที่เป้าหมายไม่ชัดเจนในการตระหนักรู้ในตนเอง มีกำลังใจที่จะค้นพบคุณค่า ได้สำรวจความต้องการของตนเอง และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้สมาชิกสร้างความหวังความหมาย ช่วยให้ได้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงการสร้างทางเลือก ตัดสินใจตระหนักถึงหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนในการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ที่วางไว้ และดวงฉิน จงรักษ์ (2556) ได้กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ของการปรึกษาแบบ อัตถิภาวะนิยม โดยสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือ ตัวของผู้ให้ การปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อน ปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ปัจจัยสำคัญประการต่อมา คือ สัมพันธภาพที่ผู้ให้การปรึกษายินยอมให้ตน เกี่ยวพันกับผู้รับการปรึกษาในระดับเข้มข้น โดยมีพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็น มนุษย์นั่นเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ปรึกษากลุ่มตามแนวคิด อัตถิภาวะนิยมมีการพัฒนาคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น เนื่องจาก โปรแกรมการ ปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นนี้ จะช่วยกระตุ้น และพัฒนาให้ผู้รับการปรึกษา รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำ อารมณ์ และความต้องการของตนเอง รวมทั้ง รับรู้บทบาทของตน ในด้านการรับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง และสามารถประเมินตนเอง ได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง และพฤติกรรมที่เหมาะสม ในขณะที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด อัตถิภาวะนิยมในครั้งนี้ จึงมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองน้อย เป็นเหตุผลให้นักเรียนกลุ่ม ควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนไม่แตกต่างจากระยะก่อนทดลอง จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 4

สมมติฐานข้อ 5 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมมีการพัฒนาการ ตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม ในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม เท่ากับ 16.00 จากภาพที่ 4 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 5 อภิปรายได้ว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง

ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม ภายหลังจากการปรึกษา
 ไปแล้ว 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่า ผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้
 ในตนเอง ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการ
 ปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมมีการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
 สามารถพัฒนาตนเอง มีการปรับตัวที่ดี มีการแสดงออกที่เหมาะสม และแสดงถึงความคงทน
 ของการเปลี่ยนแปลงในการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม
 เน้นการสำรวจทางเลือก ที่จะช่วยสมาชิกให้หาบททวนการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีความหมาย
 และการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ ถ้าคนเราตระหนักว่าเราอยู่ในสภาวะเป็นผู้ถูกกระทำ หรือเป็นเหยื่อ
 เราจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้เราเข้าใจว่าเราสามารถเลือกวิถีชีวิตของเรา
 ได้ด้วยตนเอง ซึ่งเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้นในระยะ
 ติดตามผล และจากผลการประเมินหลังการปรึกษา (การปรึกษาในครั้งที่ 12) ซึ่งแสดงให้เห็นถึง
 การคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงในการตระหนักรู้ในตนเอง และสอดคล้องกับวิจัยของ อภิชชาติ
 มุกดาม่วง (2551) ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 ของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตร พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา
 ของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มทดลอง
 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะ
 หลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมี
 การตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 5

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมส่งผล
 ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 ในทางที่ดีขึ้น ตามขั้นตอนของ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม ดังที่กล่าวไว้แล้วใน
 บทที่ 2 ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่าง
 ความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งวัยรุ่นต้องค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน วัยรุ่นจึงมีความสับสน
 อย่างมาก เนื่องจากต้องประสานเอกลักษณ์ของตนเองให้เข้ากับสังคม ค่านิยม วัฒนธรรม กลุ่มเพื่อน
 รวมทั้งพ่อแม่ ถ้าหากวัยรุ่นคนใดสามารถดำเนินชีวิตผ่านช่วงวัยนี้ได้โดยไม่มีปัญหาหนัก
 และเจริญเติบโตเต็มที่ วัยรุ่นผู้นั้น จะสามารถก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ด้วยดีเป็นผู้ใหญ่ที่มี
 ความรับผิดชอบ จากเหตุผลนี้จึงเป็นผลดีในการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม
 ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ไปพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้กับนักเรียนต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ครู บุคลากรด้านการแนะแนว บุคลากรด้านการปรึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องได้มีทางเลือกเพิ่มมากขึ้น ในการนำแนวทางที่ได้รับจากผลการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองมาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
2. การปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ ดังนั้นควรนำไปปรับใช้หรือสอดแทรกกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีการแสดงออกที่เหมาะสม และมองเห็นแนวทางชีวิตของตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ครูและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวอรรถิภาวะนิยมไปใช้ จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรม และพัฒนาทักษะด้านการปรึกษาแนวอรรถิภาวะนิยมให้มีความเข้าใจก่อน โดยเฉพาะเทคนิคและวิธีการ เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ
2. ในการทำกลุ่มการปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยมผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นบางคนอาจจะมีปัญหาในการทำความเข้าใจข้อคำถาม การสื่อสาร การแสดงออกบ้าง เนื่องจากการปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยมเป็นการปรึกษาเชิงปรัชญา ฉะนั้นกลุ่มและผู้ให้การปรึกษาควรมีการเข้าใจ ใ้เวลาในการคิด และการแสดงออก สนับสนุนให้มีเสริมแรง และใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการปรึกษามากขึ้น
3. การทำวิจัยครั้งนี้เนื่องจากคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับสูง ดังนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปในส่วนของโปรแกรมควรมีการปรับเนื้อหาที่อาจจะส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีการตระหนักรู้อยู่แล้วเกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น
4. ควรมีการติดตามผลภายหลังการได้รับการปรึกษาไปแล้วอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาการคงอยู่ของการตระหนักรู้ในตนเอง

บรรณานุกรม

- กนิษฐา ดอกทุเรียน. (2550). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ขวัญเรือน บุญปรางค์. (2550). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัติถิภาวะนิยมที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่ของชังกิวแหลมฉบ้งตามระยะเวลาที่ต่างกัน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คมเพชร นัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- จินตนา เบี้ยแก้ว. (2557). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัติถิภาวะนิยมต่ออิสระแห่งตนของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรพัฒน์ อุ่มมณุษย์ชาติ. (2552). ผลการให้การศึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติกรณีขับชี่รถขณะเมาสุรา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์. (2539). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ช้างเผือก.

- ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล. (2545). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีร่วมกับการฝึกหัดหระฐะ
โยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณลินี ควรรกู. (2556). ผลการพัฒนาคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครอง
เด็กและเยาวชนจังหวัดนครพนม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม .
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ:
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) .
- ศุภฎี อุคมอิทธิพงศ์. (2546). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตก
กังวลของสตรีวัยทอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้
คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น.
สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น.
วารสารจิตวิทยาคลินิก, 44(1), 29-34.
- ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์. (2550). ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)
ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์กับทฤษฎีการบำบัด
แบบเผชิญความจริง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นฤมล เนตรวิเชียร. (2556). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการกำหนดตนเอง
ของนิสิตปริญญาโทระหว่างการทำวิทยานิพนธ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นันทิรา สีเขียว. (2558). ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน
วัยรุ่น . วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
คณะศึกษาศาสตร์ , มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิกร ว่องวิทย์การ, อุษา คงทอง, กาญจนา สุจินะพงษ์. (2552). การศึกษาความสามารถในการคิด
แก้ปัญหา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้วิธีสอนแบบอริยสัจสี่กับวิธีสอนแบบปกติ. วารสาร

- บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์, 2(3), 61-71.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2542). จิตวิทยาการอุตสาหกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพฯ.
- ปฐมาพร แสงพยับ. (2553). ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธนรัชการพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พนม ลิมอารีย์. (2533). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- พนม ลิมอารีย์. (2546). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. มหาสารคาม: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรรณปพร ศรีเจริญ. (2556). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระมหาอุทัย ปรีอารมภ์. (2552). ผลการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิมพ์วิภา จันทนะโสสถ์. (2550). ปัจจัยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงด้านการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พุดินาถ ทรงสมบัติชัย. (2553). ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พูนสุข ช่วยทอง. (2548). ครอบครัวและคุณภาพเด็ก. กรุงเทพฯ: วิจูรี่การปก.
- ไพรัตน์ วงษ์นาม. (2543). หลักการวิจัยทางการศึกษา. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและวัดผลทางการศึกษา

- คณะศึกษาศาสตร์ , มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มยุรา อุดมเลิศปรีชา. (2552). ผลการศึกษารูปแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อลักษณะ
มุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ , มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มัตติกา ศรีพวงทอง. (2548). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีภูวนิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของหญิงบริการทางเพศ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้
คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุพา แดงภักดี. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เลี้ยง
ดู การฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา
การให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รุ่งทิwa โพธิ์ใต้. (2552). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้
ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2551). การให้คำปรึกษากลุ่ม. มหาสารคาม: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและ
การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วลีกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อ
การตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัชรวิ ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 7) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2547). รายงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาของเด็กวัยรุ่น. ชลบุรี:
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศัจิแพรว ไปธิกุล. (2555). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์
ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
 ศรวณีย์ อันสะโก. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความหวัง
 ของผู้พิการ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2
 (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศักดิ์สิทธิ์ วัชรารัตน์. (2552). ชุด โปรแกรมช่วยการวิเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษา. พิษณุโลก:
 วิทยาลัยสารพัดช่างพิษณุโลก สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.

สุชาลินี นพัญญู. (2551). ผลของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรม
 และการเรียนรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ติดยา.
 การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและ
 การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุนทรี ช่างโตสถิตสกุล. (2550). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ
 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม.
 วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุภางค์ สำฤทธิ์. (2552). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อความสอดคล้อง
 ในการมองโลกของผู้ปกครองเด็กออทิสติก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
 สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุวารี มงคลศิริ. (2547). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์
 และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.
 วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). การศึกษากลุ่ม. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
 (เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชา 416621 การศึกษากลุ่ม)

- อภิชาติ มุกคาม่วง. (2551). *ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาดัม นิละไพจิตร. (2548). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุไร มั่นหมั่น. (2539). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3: ศึกษากรณีจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์.
- Blocker, D. H. (1987). *The professional counselor*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and Practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- De-Vries, M. J. & et al., (1997). Study of psychotherapeutic intervention in advance cancer. *Psycho Oncology*, 6(2), 129-137.
- Dyer, W. W., & John, V. (1989). *Counseling techniques that work: Application to individual and group counseling*. Washington, D.C.: A, P.G.A.
- Gazda, G. M., & Meadows, M. E. (1997). Group counseling and group procedures reported of survey. *Counselor Education and Supervision*, 18(4), 306-310.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Howell, D. C. (2007). *Statistic methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling* (2nd ed.). New York: Holt Rinehart and Winston.
- Pattersons, J. (1980). *Teaching personalized decision making*. San Jose: Santa Clara Country K-12 Career Education Consortium, San Jose.
- Rozen, J. (1991). Changes in self-esteem and spirituality after participation in an alcoholics anonymous-based inpatient substance abuse treatment program. *DAI-B*, 52(2), 1081-1161.

- Sharon, D. P. (2008). *Leadership can be taught*. New York: McGraw-Hill Education.
- Winer, B. J., Brown, D. R. & Micheal, K. M. (1991). *Statistical principals in experimental design* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Widdon, E.K. (1983). Old families: A decade review. *Journal of Marriage and The Family*, 42(4), 937-956.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

ภาคผนวก ก

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น
2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
3. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองนี้ ต้องการทราบความคิดความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ข้อคำถามในแต่ละข้อนั้นไม่มีคำตอบผิดหรือถูก เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน จึงขอให้นักเรียนตอบคำถามที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด
4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวม และไม่มีผลต่อตัวนักเรียนหรือบุคคลใด ๆ
5. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง คำถามมีทั้งหมด 41 ข้อ ให้นักเรียนอ่านข้อ
คำถามและตอบให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบคำถามไม่ครบทุกข้อจะไม่สามารถนำไปใช้ในการ
การประมวลผลการวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียน และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวนาถยา คงขาว
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ชื่อ..... เบอร์โทร.....
2. เพศ เพศชาย เพศหญิง
3. ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3
4. อายุ 12 ปี 13 ปี 14 ปี 15 ปี

ตอนที่ 2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อว่าตรงกับตัวนักเรียนมากน้อยเพียงใด และทำ
เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียน
ตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม และขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ

ตามเกณฑ์ดังนี้

จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของนักเรียนมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของนักเรียนปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของนักเรียนน้อย
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง ปาน กลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง
1	การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร					
2	เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาเหตุ					
3	เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ฉันรับรู้ความรู้สึก ของฉันเสมอ					
4	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ อย่างชัดเจนตรงตามกาลเทศะ					
5	ฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้					
6	ฉันรู้สาเหตุว่าอะไรที่ทำให้ฉันรู้สึกหดหู่					
7	ฉันคิดถึงผลที่ตามมาเสมอ เมื่อฉันอารมณ์เสีย					

8	ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร					
9	เมื่อฉันต้องทำงาน หรือกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร					
10	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะสามารถแก้ไขปัญหาคือต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น					
11	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง					
12	การประเมินตนเองตามความเป็นจริง ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายามหา วิธีแก้ไข					
13	ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อทำผิด					
14	ฉันยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวมได้ถึงแม้ต้องเสีย ประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง ปาน กลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง
15	ฉันทบทวนความคิดของฉันอย่างดีก่อนที่จะพูดหรือ แสดงความคิดเห็นออกมา					
16	ฉันรู้จักจุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง					
17	ฉันไม่ทราบว่าคุณเองมีข้อดีอะไรบ้าง					
18	ฉันมีความพยายามในการศึกษาเล่าเรียน					
19	ฉันจะทำกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ โดยไม่คำนึงถึง ความรู้สึกของเพื่อน					
20	ฉันมักลังเลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ					
21	ฉันรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง					

22	ฉันไม่ค่อยมั่นใจกับการที่จะแก้ปัญหของตนเองได้					
23	ฉันต่อสู้เพื่อความถูกต้องเสมอ					
24	ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ไม่ตรงกับฉัน					
25	<u>การมีความมั่นใจในตนเอง</u> ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ เป็นต้น					
26	เมื่อต้องทำงานต่าง ๆ ฉันคิดว่าต้องทำได้สำเร็จ					
27	ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง					
28	ฉันรู้สึกโชคคิที่ได้เกิดมาอย่างที่เป็นอยู่					
29	ฉันสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
30	ฉันภูมิใจในผลงานและสิ่งที่ทำเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม				
		จริง	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
31	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำหรือใช้ความสามารถให้เกิดประโยชน์					
32	ฉันมีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
33	ฉันไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับสิ่งที่เป็นอุปสรรคและความผิดหวัง					
34	ฉันมีความมั่นใจว่างานที่ฉันได้วางแผนไว้จะต้องประสบความสำเร็จ					
35	เมื่อมีการคัดเลือกตัวแทน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ฉันจะรีบสมัครทันที					

36	ฉันรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่า					
37	ฉันมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน					
38	ฉันรู้สึกภูมิใจกับผลงานที่ผ่านมาของฉัน					
39	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเอง					
40	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้					
41	ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้					

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิคที่ใช้
1	สร้างสัมพันธภาพ นำสู่การตระหนักรู้ ในตนเอง เวลา 60 นาที	1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การ ปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ให้ เกิดความคุ้นเคย เปิดใจ ไว้วางใจ รู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุย และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกใน กลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์และ ขอบเขตข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่ม เช่น	ทักษะการปรึกษากลุ่ม - ทักษะการสร้าง สัมพันธภาพ - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบอรรถิภาวะนิยม - การเข้าใจโลกของผู้รับ

		<p>บทบาทของผู้ให้การศึกษา และผู้รับการศึกษาระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากำหนด จุดมุ่งหมาย และทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้รับการ การศึกษา</p> <p>4. เพื่อให้ผู้รับการศึกษเข้าใจ ความหมายการตระหนักรู้ ในตนเอง และได้ลองสำรวจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>การศึกษา (Being in the world)</p>
2	<p>รักษาสัมพันธภาพ และนำสู่การ ตระหนักรู้ในตนเอง (ต่อ)</p>	<p>1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ เกิดขึ้น ระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการศึกษทำให้เกิด ความรู้สึกเป็นกันเองในการ พุดคุย ใ่วางใจและกล้าที่จะ เปิดเผยตนเอง</p>	<p>ทักษะการศึกษากลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการสร้าง สัมพันธภาพ - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิคที่ใช้
2	เวลา 60 นาที	<p>2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษได้ สำนวตนเองว่ามีสิ่งใดที่มี อิทธิพลต่อความคิดการตัดสินใจ ของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษ ทำความเข้าใจรู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุอารมณ์ รู้ถึงการ เชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของตนเอง</p>	<p>เทคนิคการศึกษากลุ่ม</p> <p>แบบอัตถิภาวนิยม</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเข้าใจโลกของผู้รับ การศึกษา (Being in the world) - การตระหนักรู้หรือมีสติ มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) - เทคนิคการสะท้อนออก (Dereflection)

3	สำรวจการตระหนักรู้ การค้นหาคำความหมาย เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ สำรวจตนเอง ค้นพบความหมาย ในชีวิตด้วยตนเอง ไม่ละเลย ความรับผิดชอบในการค้นหา ความหมาย ถึงแม้ในสถานการณ์ ที่เป็นทุกข์ 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทางให้ สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญ ของชีวิต	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบอรรถิภาวะนิยม - การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) - การตระหนักรู้หรือมีสติ มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being)
4	การเห็นคุณค่าและ ศรัทธาในตนเอง เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ สำรวจตนเอง การเห็นคุณค่า และศรัทธาในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทางให้ สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญ ของชีวิต	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบอรรถิภาวะนิยม - การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) - การตระหนักรู้หรือมีสติ มากขึ้นต่อการดำรงอยู่

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิคที่ใช้
			(Centered awareness of being)
5	การเห็นคุณค่า และ ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ สำรวจตนเอง การเห็นคุณค่า และความสำคัญของความมั่นใจ ในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทางให้ สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญ ของชีวิต	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบอรรถิภาวะนิยม - การตระหนักรู้หรือมีสติ มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) - การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) - การช่วยเหลือผู้รับ

			การปรึกษาตัดสินใจ (Help client make choices)
6	<p>ความรู้สึกรักของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)</p> <p>เวลา 60 นาที</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิด ทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อม ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ พิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเอง ในเรื่อง การวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อย ของ ตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามี ความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง มีความกระตือรือร้น ในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ</p>	<p>เทคนิคการปรึกษากลุ่ม</p> <p>แบบอัตถิภาวนิยม</p> <p>- การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น (Sharing existence in the moment)</p> <p>- เทคนิคการสนทนา แบบโซเครติก (Socratic Dialogue)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิคที่ใช้
7	<p>ความรู้สึกรักของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)</p> <p>เวลา 60 นาที</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิด ทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อม ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ พิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเองในเรื่องการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามี ความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง มีความกระตือรือร้น</p>	<p>เทคนิคการปรึกษากลุ่ม</p> <p>แบบอัตถิภาวนิยม</p> <p>- การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น (Sharing existence in the moment)</p> <p>- เทคนิคการสนทนา แบบโซเครติก (Socratic Dialogue)</p>

		ในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ	
8	ย้อนดูตัวเรา เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ ความรู้สึก ความคิด ทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อม ได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ พิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเองตามความเป็นจริง ในเรื่องการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนา ส่วนดี และปรับปรุงส่วน บกพร่องของตนเอง	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบอัตถิภาวนิยม - การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจ รับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา อย่างแท้จริง
9	ความรับผิดชอบ (Responsibility)	1. เพื่อให้สมาชิกจัดลำดับ ความสำคัญในชีวิตได้ดีขึ้น และมีความรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนเอง	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบอัตถิภาวนิยม - การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การปรึกษาทำทนาย
ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิคที่ใช้
9	เวลา 60 นาที	2. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี และไว้วางใจซึ่งกันและกัน	ให้ผู้รับการปรึกษาต้อง รับผิดชอบต่อวิถีชีวิต ที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน - เทคนิคการสนทนา แบบ โซเครติก (Socratic Dialogue)
10	สัญลักษณ์ประจำตัว เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ สำนวตนเองในทุก ๆ ด้าน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ และเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ ถูกต้องตามความเป็นจริง	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบอัตถิภาวนิยม - การเข้าใจโลกของผู้รับ การปรึกษา (Being in the world) ผู้ให้การปรึกษา

			<p>ต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุด</p> <p>- การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment)</p> <p>ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง</p>
11	<p>การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self-Transcendence)</p> <p>เวลา 60 นาที</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนในค้นพบความหมายของชีวิตอย่างแท้จริงและดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมายที่แท้จริง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตและเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี</p>	<p>เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม</p> <p>- การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) โดยใช้คำถามนำไปสู่การตระหนักในตนเอง</p> <p>- การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิคที่ใช้
12	<p>หมวดประสบการณ์ก่อนยุติการปรึกษา</p> <p>เวลา 60 นาที</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินการตระหนักรู้ในตัวเองในระยะหลังทดลอง</p>	<p>ทักษะการปรึกษากลุ่ม</p> <p>- การฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>- การให้กำลังใจ</p> <p>- การใช้คำถาม</p> <p>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>- การสรุปความ</p>

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 1

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ นำสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา เป้าหมายของขั้นนี้ คือ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้
การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาทุกคนในกลุ่ม โดยทำให้ผู้รับการปรึกษามีการตกลงเกี่ยวกับ
เป้าหมายของการปรึกษาเข้าใจร่วมกันถึงบทบาทผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่าตน

ได้รับการต้อนรับ และเอาใจใส่ อบอุ่นเกิดความรู้สึกไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์ และความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างอิสระ โดยปราศจากความกดดัน

ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เป็นผู้รับการปรึกษาจนเกิดความไว้วางใจ โดยสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เอาใจใส่ อบอุ่น มีความจริงใจ และสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้นจะต้องรักษาไว้ตลอดการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้อง ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอบเขตข้อตกลงต่างๆของกลุ่ม เช่น บทบาทของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับ การปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ เน้นการปรึกษานี้ว่าเป็นความลับ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิด ความสบายใจ ที่จะเปิดเผยเรื่องราว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ให้เกิด ความคุ้นเคย เปิดใจ ไว้วางใจ รู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุย และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์และขอบเขตข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่ม เช่น บทบาทของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดจุดมุ่งหมาย และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับการ การปรึกษา
4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง และได้ลองสำรวจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมแนะนำตนเอง และให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตัวกับสมาชิก ภายในกลุ่ม เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม พูดคุยเรื่องราวทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง ให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย หลังจากนั้น ผู้วิจัยชี้แจง วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มและเชิญชวนให้สมาชิกร่วมกันกำหนดข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่ม

ในการเข้าร่วมโปรแกรม เช่น บทบาทของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ การรักษาความลับ เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงข้อตกลงบางประการ ตามที่สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการ และขออนุญาตบันทึกเสียง รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยในการดำเนินการปรึกษา

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจการตระหนักรู้ในตนเองผ่านกิจกรรมกระจกสะท้อน โดยให้ผู้รับการปรึกษาจับคู่กัน แล้วให้คนหนึ่งแสดงท่าทาง อารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองออกมา ส่วนอีกคนแสดงท่าทางเลียนแบบเสมือนกับเป็นกระจกสะท้อนภาพ และให้ผู้รับการปรึกษาสลับกันทำแบบเดียวกัน

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนลองสำรวจและพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากกระจกสะท้อน จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับ ความรู้ ความคิด ความคาดหวัง ดังนั้น ความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนกระทั่งมองเห็นความสำคัญ ความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก และใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ โดยสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือตัวของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the World) โดยผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุด เป็นโลกที่เขามีความสัมพันธ์ภาพกับตนเองและกับผู้อื่น

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้รับการปรึกษาวาดภาพ หรือเขียนหัวข้อ “ความรู้สึกและความมุ่งหวังต่อการปรึกษา” เพื่อใช้ประเมินความคิด ความรู้สึก ทักษะคิดที่มีต่อการปรึกษารวมถึงประเมินความต้องการและความคาดหวังต่อการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับผ่านกิจกรรมกระจกสะท้อน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง และได้ลองสำรวจ อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเอง

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์”

เป็นขวดที่เก็บรวบรวม ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้ง หลังจากได้รับการปรึกษาทุกครั้ง เพื่อนำมาประเมินผลให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลง ของตนเองเมื่อการปรึกษายุติ

3. ผู้วิจัยขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 1.1 “ความรู้สึกและความมุ่งหวังต่อการปรึกษา”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึก ประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาในการปรึกษารั้งแรก ซึ่งผู้รับการปรึกษามีการเปิดใจ มีการเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น แต่ยังมีอาการเงินอายบ้างในบางคน
2. ผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้รับการปรึกษาได้รับทราบและเข้าใจถึงขอบเขต ข้อตกลง ระยะเวลาทั้งหมดในกระบวนการปรึกษาและได้ทราบถึงว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญ ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม และถ้าตัวผู้รับการปรึกษาได้ รู้จัก เข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้น จะทำให้สามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม จากการที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาดลอด 12 ครั้ง โดยขั้นตอนการปรึกษา จะเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเอง จากประสบการณ์ ความรู้สึก การแสดงออกมา เป็นต้น เพื่อช่วยพัฒนาให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็แนวทางให้ได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ได้ทำความเข้าใจการตระหนักรู้ของตนเอง จากการปรึกษาในครั้งแรก ทำให้ผู้รับการปรึกษาหลายคน ได้ได้ตระหนัก และทำความเข้าใจถึงตนเองรู้สึกอย่างไร รู้ถึงผลกระทบที่แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเป็นอย่างไร และเห็นความสำคัญของการรู้จัก เข้าใจ และควบคุมตนเองมากขึ้น
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้จากการปรึกษา เพื่อนำไปพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาได้เขียนบรรยายความรู้สึก และความมุ่งหวังต่อการปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ใบงานที่ 1.1

“ความรู้สึกและความมุ่งมั่นต่อการปรึกษา”



ความรู้สึกต่อการปรึกษา

ความคาดหวังต่อการปรึกษา



ใบงานที่ 1.2

“สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา”
(รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

“สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา”

ครั้งที่



“สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา”

ครั้งที่



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่ 2

เรื่อง รักษาสัมพันธภาพและนำสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) กล่าวว่า ชั้นสำรวจตน (เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหา) ชั้นนี้เริ่มต้น
ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับในระดับหนึ่ง หลังจากที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกมั่นคง
ในสัมพันธภาพ มีความไว้วางใจผู้ให้การศึกษา ผู้รับการปรึกษาจะเล่าเรื่องได้คล่องมากขึ้น

ในขั้นตอนนี้จุดประสงค์กระตุ้นเร้าให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการประเมินตนเอง เพื่อตระหนักรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตน รวมทั้งทัศนคติซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน

การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต โดยผู้วิจัยเชื่อว่า การแสดงออกทางอารมณ์มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม และถ้าบุคคลได้รู้จัก เข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้น จะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุย ไร้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจรู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุอารมณ์ รู้ถึงการเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด
4. เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง “แก้ปัญหาหรืออารมณ์”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ด้วยท่าที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และทบทวน ข้อตกลงต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยย้ำให้เห็นความสำคัญของการรักษาความลับ รวมถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อความคิดการตัดสินใจของตนเอง ผ่านการทำกิจกรรม “กระดาษชีวิต” โดยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา เล่าถึงสถานการณ์ที่เคยเจอ จนทำให้อารมณ์เสีย และวิเคราะห์เชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองโดยที่ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนคิดว่าเป็น

สิ่งที่คิดที่ควรแก่การจดจำหรือสิ่งที่แย่ที่ไม่ควรเกิดขึ้นกับตน และเขียนลงไปในกระดาษตามประเด็น
ดังนี้ เรื่องที่ทำให้ทุกข์ เครียด หรือไม่สบายใจ, ในขณะที่รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ตอนนั้นทำอะไร
ได้บ้าง, สิ่งที่แสดงออกมาหรือทำไป คิดว่าเป็นการแก้ปัญหาหรืออารมณ์หรือไม่

2. เมื่อผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษา
เขียน ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก
และใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวะนิยม คือ การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น
ในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของ
ผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง และผู้ให้การปรึกษาสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิด
ความเปิดเผยตนเองต่อสมาชิกในกลุ่ม และผู้วิจัยใช้เทคนิค การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้น
ต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษา
เกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา
อย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุ
การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตนรวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเอง
ที่แท้จริง และเทคนิคการสะท้อนออก (Dereflection) ให้ผู้รับการปรึกษาลดความสนใจตนเอง
แต่หันไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายนอกตนเอง เพื่อลดการหมกมุ่นในตน คือ ใช้วิธี
หันเหความสนใจของผู้รับการปรึกษาออกจากปัญหา โดยไม่ได้บอกเขาปฏิเสธปัญหาหรือเก็บกด
แต่ให้ความสำคัญกับแง่มุมทางบวกหรือข้อดีของผู้รับการปรึกษาแทน

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาศึกษาเอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง “แก้ปัญหาหรือ
อารมณ์” เสร็จแล้วเปิดโอกาสให้ซักถามจนเข้าใจ แล้วให้แต่ละคนนำไปคิดทบทวนเพื่อนำไปปรับ
ใช้ในชีวิตของผู้รับการปรึกษาเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา
จากที่ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของเหตุการณ์นั้น

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา”
โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์”
และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 2 พร้อมซักถามข้อ
สงสัย

3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่ม
ในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 2 “กระดาษชีวิต”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “สมุดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. จากในการปรึกษาครั้งแรก ในครั้งนี้ผู้รับการปรึกษามีการเปิดใจ มีการเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น มีการกล้าที่จะซักถามแสดงความคิดเห็น มีความผ่อนคลายและเป็นกันเองมากขึ้น แต่ยังมีผู้รับการปรึกษาบางคนยังไม่กล้าเปิดเผยเรื่องตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
2. ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจของตนเอง โดยทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาสถานการณ์ที่เคยทำให้อารมณ์เสียและวิเคราะห์เชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมในขณะนั้น โดยผู้วิจัยเชื่อว่า การแสดงออกทางอารมณ์มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม และถ้าบุคคลได้รู้จัก เข้าใจ ในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้น จะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม พบว่า ผู้รับการปรึกษาหลายคนมีความสับสน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ ไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง หรือโดยถามบ่อย ๆ และแสดงอารมณ์รุนแรงออกมาตรงๆ จนเกิดปัญหาทางอารมณ์ ความไม่เข้าใจระหว่างผู้รับการปรึกษากับคนรอบข้างได้ง่ายจากใบงานที่ 2 ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมา รวมทั้งสำรวจความรู้สึก
3. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจถึงการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การแสดงออกทางอารมณ์ และผลจากการแสดงออกในขณะนั้น ของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผลการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุ การเกิดอารมณ์ และเลือกวิธีจัดการปัญหาหรืออารมณ์ หาแนวทางการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสม

เอกสารประกอบการศึกษา

ครั้งที่ 2

เรื่อง “แก้ปัญหาหรืออารมณ์”

หากทบทวนดูสิ่งที่เราทำไป ในเวลาที่มีปัญหาหรือรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีปัญหาทะเลาะกับพ่อแม่หรือเพื่อน ถูกตำหนิต่อว่าแล้วรู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียใจ กลัว เงา หรือเศร้าใจ จะพบว่าสิ่งที่เราทำลงไปนั้น บางอย่างเป็นความพยายามทำให้เราสบายใจขึ้น บางอย่างก็เป็นความพยายามแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความไม่สบายใจนั้น

การแก้ปัญหาและแก้อารมณ์จึงมักเกิดขึ้นควบคู่กันไป ขึ้นกับลักษณะของปัญหานั้น ๆ ว่าเรามีทางออกอะไรบ้าง คนเราทุกคนต้องการความสบายใจ หากปัญหาที่เราเผชิญอยู่เป็นเรื่องที่เรายังมองไม่เห็นทางออก หรือเรารู้สึกว่าเราทำอะไรไม่ได้ เรามีแนวโน้มใช้วิธีจัดการอารมณ์

ด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นการระบายอารมณ์ตนเอง จนบางครั้งก็ชินกับการระบายอารมณ์ จนแทบไม่ได้หันมาทบทวนดู เพื่อหาทางแก้ปัญหาก็เป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจนั้น

หลักพื้นฐานที่จะช่วยเราเลือกวิธีการที่เหมาะสม คือ ถามตัวเองว่าปัญหาที่ทำให้เราเครียดหรือไม่สบายใจนั้น มีอะไรหรือส่วนใดที่เราควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ มีอะไรหรือส่วนใดที่เราควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ส่วนที่เราควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ ให้เราลงมือทำ เพื่อแก้ไข ส่วนของปัญหานั้น ส่วนที่เราควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ให้เรายอมรับ และดูแลอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง และลองดูว่าเราจะทำอะไรได้ เพื่อป้องกันปัญหาลักษณะนี้ในครั้งหน้า ส่วนที่เรายังไม่แน่ใจว่าเราควบคุมได้หรือไม่ เปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ ให้หาข้อมูลเพิ่มเติม หาวิธีเจรจาต่อรองกับผู้เกี่ยวข้อง เพื่อหาทางออกที่ลงตัว (สุธาสินี นพรัญญา, 2551)

ใบงานที่ 2

“กระดาศชีวิต”





รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 3

เรื่อง สำรวจการตระหนักรู้ การค้นหาความหมาย

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

มิลลอน (Millon, 1967 อ้างถึงใน พรรณปพร ศรีเจริญ, 2556) กล่าวว่า ในกระบวนการปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ไม่มีระบบของการบำบัด แต่เป็นการปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจกับการมีอยู่ และประสบการณ์ของมนุษย์ และเป็นการนำทัศนคติ ไปสู่การปรึกษา ทัศนคติหลักที่นำเข้าสู่การปรึกษา คือ การทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ เงื่อนไข ในการดำรงอยู่ของมนุษย์ 6 ด้านใน 6 ด้านนั้น คือ ด้านการค้นหาความหมาย จุดหมาย ค่านิยม และ

เป้าหมาย (The search for meaning, purpose, value and goals) นักอัตถิภาวนิยม เชื่อว่า ชีวิตมนุษย์นั้นต้องการมีความรู้สึกว่ามีจุดหมายในตนเอง ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ หากมนุษย์ค้นพบความหมายในตนเองและในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ค้นพบความหมายในชีวิตด้วยตนเอง ไม่ละเลยความรับผิดชอบในการค้นหาความหมาย ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญของชีวิต

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 และอธิบายถึงความสำคัญค้นพบความหมายในชีวิตด้วยตนเอง ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองได้สำรวจตนเอง ค้นพบความหมายในชีวิตด้วยตนเอง ผ่านการทำกิจกรรม “เหตุการณ์ในอดีต” โดยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา เล่าถึงสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ที่สุดในชีวิต และวิเคราะห์เชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ว่าเกิดอะไรบ้าง เราผ่านจุดนั้นมาได้อย่างไร และเขียนลงไปบนกระดาษ
2. เมื่อผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเขียน ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก และใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง และการระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the affect block)

3. ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย ชักถาม พุดคุยร่วมกับเทคนิค การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) ในขอบเขตการค้นหาความหมายในชีวิต โดยการ ใช้ คำถามปลายเปิดว่า “อะไรบ้างที่มีความหมาย ความสำคัญในการดำเนินชีวิต” และ “เป้าหมาย ที่ต้องการในชีวิตคืออะไร” ให้เล่าทีละคน ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกได้สำรวจและค้นหา ความหมายที่ซ่อนอยู่ และยอมรับตัวตนที่เป็น ผ่านการยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึง ความหมายในชีวิตตนเอง สิ่งที่ได้จาก การสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการ ปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึก ประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 3 พร้อมชักถามข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่ม ในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. ใบงานที่ 3 “เหตุการณ์ในอดีต”

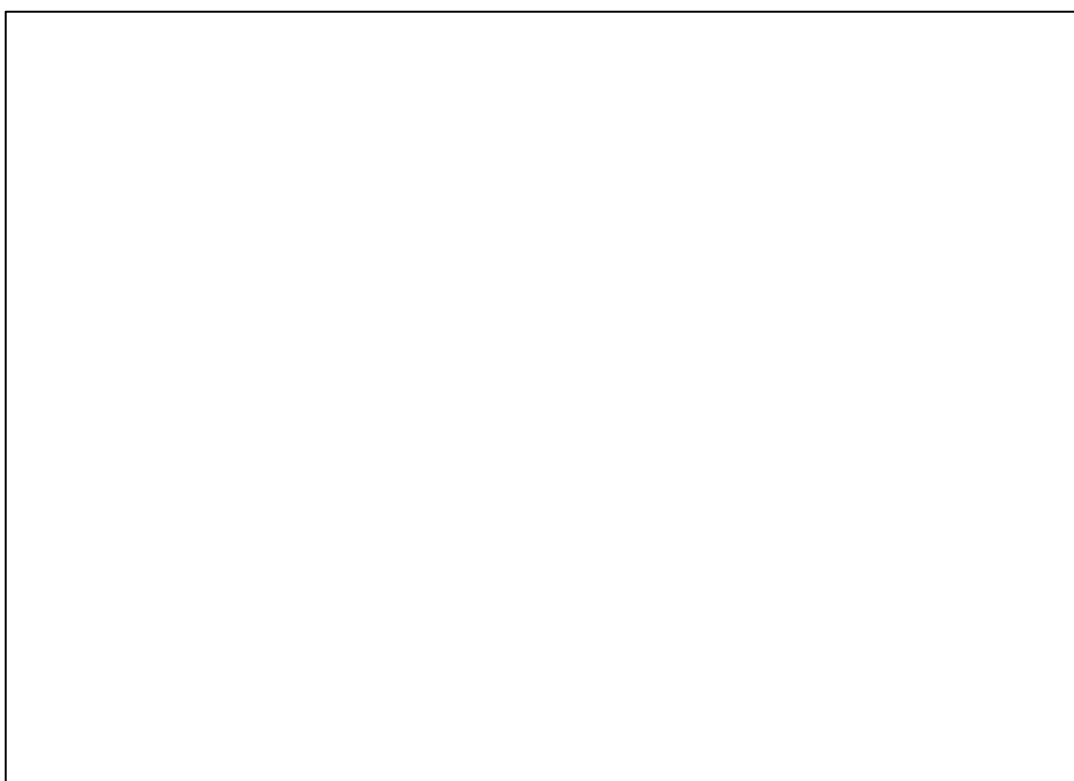
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึก ประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองถึงการค้นพบความหมายในชีวิตด้วยตนเอง โดยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา เล่าถึงสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ที่สุดในชีวิต สิ่งที่มีอิทธิพลที่มารบกวนจิตใจที่ทำให้ตัวผู้รับการปรึกษาไม่สบายใจ กังวลใจหรือทำให้ ไม่สามารถคิดและตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ ให้มีความเข้าใจถึงอารมณ์ ความขัดแย้ง ที่มาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากคนรอบข้าง ซึ่งส่วนใหญ่บุคคลที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่า เป็นอุปสรรค คือ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง รวมถึงเพื่อนสนิท พบว่า เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ระบาย ความรู้สึก ได้พูด ได้ทบทวนในสิ่งที่เจอผ่านมุมมองของตนเอง ของพ่อแม่ และเพื่อนอีกครั้ง ความขัดแย้งทางความคิดที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้พบและเข้าใจในมุมมองของพ่อแม่ และเพื่อนมากขึ้น

2. ในขอบเขตการค้นหาความหมายในชีวิต ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic Dialogue) ผ่านคำถามปลายเปิด “อะไรบ้างที่มีความหมาย ความสำคัญในการดำเนินชีวิต” และ “เป้าหมายที่ต้องการในชีวิตคืออะไร” ให้สมาชิกได้สำรวจและค้นหาความหมายที่ซ่อนอยู่ และยอมรับตัวตนที่เป็น ผ่านการยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่ม พบว่า ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกดีขึ้น มีกำลังใจ มีแนวทางในการพยายามค้นหาความหมายในชีวิต

ใบงานที่ 3 “เหตุการณ์ในอดีต”





รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
 ครั้งที่ 4

เรื่อง การเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้บอกถึงองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแสดงจุดยืนของตนได้กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้อง ได้กล้าตัดสินใจท่ามกลางความกดดันความไม่แน่นอน และไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ เช่น ถ้าทราบว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์บางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงตนเองจากสภาวะการณ์นั้น ๆ ได้ล่วงหน้า

ก่อนที่เหตุการณ์นั้น จะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือป้องกันไม่让自己ต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้นนอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์ของตนเอง แล้วทำให้รู้ความสามารถของตนเอง รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งหรือไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบมีความรู้สึก หรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ดังนั้น ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

มนุษย์เราทุกคนเกิดมามีคุณค่าในตนเองอยู่แล้ว ทั้งนี้อาจมีความเหมือนหรือแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นจะรู้ตัวเองหรือไม่ว่าตนเองมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง การเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกค้นหาเป้าหมาย

ที่สำคัญของชีวิต

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด
4. เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง มีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 และอธิบายถึงความสำคัญการเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจการเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเอง โดยให้ศึกษาเอกสารประกอบการปรึกษาเรื่อง “มีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร” โดยผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสนทนาถึงเนื้อหาในเอกสารประกอบการปรึกษาในครั้งนี้ พร้อมทั้งแจกใบงาน ให้ผู้รับการปรึกษาวาดรูปมือ และเขียนสิ่งที่ภาคภูมิใจลงในนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว

2. เมื่อผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเขียน ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก และใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาดึงใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างเข้าใจ พร้อมทั้งผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกได้สำรวจและค้นหาตัวตนของตัวเองที่ซ่อนอยู่ และยอมรับตัวตนที่เป็นผ่านการยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม โดยผู้วิจัยเน้นให้ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักรู้และศรัทธาในตนเอง
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 4 พร้อมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบบงานที่ 4.1 “ความประทับใจและภาคภูมิใจ”
3. ใบบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจการเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเองเพราะการตระหนักรู้ในคุณค่าและความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแสดงจุดยืนของตนได้กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้กล้าตัดสินใจท่ามกลางความกดดัน ความไม่แน่นอน และไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ

2. ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คนเรามักไม่ได้ตั้งคำถามกับตัวเอง ว่าตนมีชีวิตรู้อยู่ไปเพื่ออะไร แต่การได้ทบทวนหาจุดหมายของการมีชีวิต จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเลือกใช้เวลาและความสามารถที่มีอยู่ได้อย่างถูกต้องทิศทางมากยิ่งขึ้น หลังจากที่ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา สนทนาถึงความประทับใจและภาคภูมิใจ ในผลงานความสามารถที่ผ่าน มา ผ่านรูปวาดมือของผู้รับการปรึกษาเอง พบว่า ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นคุณค่า ความสามารถ ของตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจกล้ายืนหยัดตัวเองมากขึ้น แต่มีส่วนน้อยที่ยังไม่แน่ใจแต่มีการพยายาม ค้นหาคุณค่าความสามารถของตนเอง โดยมีสมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจ

เอกสารประกอบการปรึกษา

ครั้งที่ 4

เรื่อง “มีชีวิตรู้อยู่ไปเพื่ออะไร”

“ทุกวันนี้ เรามีชีวิตรู้อยู่ไปเพื่ออะไร” เป็นคำถามพื้น ๆ แต่ไม่มีคำตอบง่าย ๆ เราทุกคนต่าง ต้องค้นหาคำตอบที่พอใจกันเอง และคนแต่ละวัยก็จะมีคำตอบที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์ ชีวิตของแต่ละคน

หากเราเชื่อว่าคนเรามีชีวิตรู้อยู่เพื่อหาความสุข เราก็ควรเรียนรู้เรื่องความสุขให้เข้าใจ อย่างถ่องแท้ งานวิจัยหลายชิ้นและภูมิปัญญาคั้งเดิม แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่เป็นความสุขในชีวิตคน คือการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และการได้ทำสิ่งที่มีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในการกระทำ ของตนเอง ส่วนเรื่องเงินทองและวัตถุสิ่งของที่ช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตนั้น ต้องถือเป็น ส่วนประกอบที่ได้มาจากการทำงานที่ตัวเองรักและถนัด และทำอย่างมีความสุข มีมากไปก็ไม่ได้ มีความสุขเพิ่มมากขึ้น แต่มีน้อยไปก็อาจไม่สะดวกสบาย ที่สำคัญ คือต้องรู้จักพอ

หากเราเชื่อว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่อสะสมบุญกุศล เพื่อให้ชีวิตภายภาคหน้าดีขึ้นเรื่อย ๆ เราก็ควรเรียนรู้เพื่อเข้าใจเรื่องบุญกุศลให้ถูกต้อง สิ่งดี ๆ ที่เราทำได้และถือเป็นบุญกุศล อาจแบ่งออกได้เป็นสามส่วน หนึ่ง คือ การทำทาน ได้แก่ การให้การแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักการเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัวหรือคิดถึงประโยชน์ส่วนตัว สอง คือ การรักษาศีล รู้จักควบคุมการกระทำของตนเอง ไม่สร้างปัญหาหรือความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี และสาม คือ การภาวนา หมายถึงการฝึกฝนจิตของตนให้ได้สัมผัสกับความสงบภายใน มีความเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้น จนเกิดความสุขความพอใจ ในการดำเนินชีวิต ผู้ที่สะสมบุญกุศลได้อย่างถูกต้องย่อมจะมีชีวิตที่เป็นสุข

หากเราเชื่อว่าคนเรามีชีวิตอยู่เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ อันเป็นไปตามหลักวิวัฒนาการของสัตว์บนโลกใบนี้ เราจะพบความจริงว่า ร่างกายของมนุษย์เราได้ถูกออกแบบมา เพื่อเอาตัวรอดและเผยแพร่เผ่าพันธุ์ และโดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายคนเรามีไว้เพื่อกิน นอน ขับถ่ายและสืบพันธุ์ SEX จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก

หากเชื่อว่าคนเรามีชีวิตอยู่เพื่อทำอะไรก็ได้ ที่ตัวเองพอใจ โดยไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน เราอาจพบว่าในชีวิตเรายังมีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรอยากทำ เราอาจเลือกที่จะทดลองทำและประเมินดูว่านี่ใช่สิ่งที่เราต้องการจริง ๆ หรือไม่

มีหลักง่าย ๆ แต่สำคัญมาก ๆ อยู่ประการหนึ่งที่เราควรคำนึงถึงในการคิดหาคำตอบว่าเรามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร คือเราควรมีภาพในระยะยาว ว่าปลายทางของชีวิต เราอยากให้มีชีวิตของเราเป็นอย่างไร เราอยากให้อื่น ๆ จดจำเราไว้อย่างไร แล้วลองมองย้อนกลับมาวันนี้ ว่าเราควรจะทำอะไร

แล้วท่านละ คิดว่าตัวเองมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไรกัน (สุธาสินี นพรัญญา, 2551)

ใบงานที่ 4.1

“ความประทับใจและภาคภูมิใจ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดรูปมือ และเขียนสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจลงในนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การเห็นคุณค่า และความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้บอกถึงองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแสดงจุดยืนของตนได้กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้อง ได้กล้าตัดสินใจท่ามกลางความกดดันความไม่แน่นอน และไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ เช่น ถ้าทราบว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์บางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงตนเองจากสถานการณ์นั้น ๆ ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์นั้น จะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือป้องกันไม่让自己ต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้นนอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์ของตนเอง แล้วทำให้รู้ความสามารถของตน

รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งหรือไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบมีความรู้สึกหรืออารมณ์ เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ดังนั้น ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง การเห็นคุณค่าและความสำคัญของความมั่นใจในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงเสรีภาพ การเลือกเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่สำคัญของชีวิต

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด
4. เอกสารประกอบการปรึกษา กรณีศึกษา เรื่องของรัตนา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5 และอธิบายถึงความสำคัญความมั่นใจในตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้อ่านเอกสารประกอบการปรึกษา กรณีศึกษา เรื่องของรัตนา และให้พิจารณาถึงความคิด ความรู้สึก หลังจากอ่านเอกสารประกอบการปรึกษา
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนเรื่องราวความคิด ความรู้สึกของตนเอง ผ่านใบงานที่ 5 “เพราะคิดเช่นนั้น จึงเป็นเช่นนั้น” ผู้วิจัยกระตุ้นผู้รับการปรึกษาโดยใช้คำถามว่า
 - 2.1 ปัญหาในเรื่องนี้คืออะไร
 - 2.2 ปัญหาที่รัตนาเผชิญอยู่มีอะไรบ้าง
 - 2.3 ถ้าเกิดเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวเอง หรือคนใกล้ชิด ท่านจะรู้สึกและทำเช่นไร

3. เมื่อผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเขียนในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก และใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างเข้าใจ พร้อมทั้งผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกได้สำรวจและค้นหาตัวตนของตัวเองที่ซ่อนอยู่ และยอมรับตัวตนที่เป็น ผ่านการยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่มมารับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อการเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด และผู้ให้การปรึกษาจะจัดจังหวะผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาแสดงการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจ (Help client make choices) ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงข้อจำกัดของแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึง ความสำคัญของความมั่นใจในตนเอง สิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งนี้ 5 พร้อมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 5 “เพราะคิดเช่นนั้น จึงเป็นเช่นนั้น”

3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจการเห็นคุณค่าและความสำคัญของความมั่นใจในตนเอง เพราะการตระหนักในคุณค่าและความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) คือ การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนเรื่องราวความคิด ความรู้สึกของตนเอง ผ่านใบงานที่ 5 ในเรื่องเกี่ยวกับการขาดความมั่นใจ พบว่า ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจ มองเห็นคุณค่าของความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและจากประสบการณ์ของบุคคลอื่นว่ามีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุมีผล คิดคิดที่ตรงกับความเป็นจริง การยอมรับความแตกต่างความสามารถของบุคคล มีเสรีภาพในการเลือกแนวทางให้สมาชิกได้ค้นหาเป้าหมายที่สำคัญของชีวิต การตัดสินใจพัฒนาตนเองในสิ่งที่เหมาะสม สำหรับอนาคต

เอกสารประกอบการปรึกษา

ครั้งที่ 5

“กรณีศึกษา เรื่องของรัตนา”

รัตนา เป็นเด็กสาวหน้าตาดี เธอกำลังอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พ่อ แม่ ไม่เคยให้หยิบจับหรือทำอะไรเลย ให้เธอเรียนหนังสืออย่างเดียวไม่เคยให้เข้าครัวช่วยพ่อแม่ ทำกับข้าว ไม่สนใจแม่แต่จะหยิบไม้กวาดช่วยกวาดบ้าน เสื้อผ้าที่ใส่ก็จ้างเขาซักกรีด บางครั้งรับประทานอาหารเสร็จก็ไม่ล้างจาน พ่อแม่ก็ไม่ได้ว่ากล่าวอะไร เพราะด้วยความรักลูกเป็นทุน แม้กระนั้นการเรียนของรัตนา ก็ไม่จัดอยู่ในเกณฑ์ที่จะเรียกได้ว่าดีนัก เรื่องราวเหล่านี้เพื่อนฝูงของรัตนา รู้ดีทุกคน เพื่อนบ้าน ใกล้เคียงก็รู้ถึงการให้ความรักมากเกินไปของครอบครัวนี้ รัตนาจะทำอะไร มักมีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเองเสมอ เพราะเธอไม่ได้รับการฝึกให้ทำอะไรเลย

วันหนึ่งมีญาติจากกรุงเทพฯ มาเยี่ยมพ่อแม่ของเธอ เธอไม่สามารถช่วยพ่อแม่เข้าครัวปรุงอาหารเลี้ยงแขกได้ เพราะไม่เคยทำ พ่อแม่ให้เธอนั่งคุยกับแขก แต่รัตนาก็ทำไม่ได้เพราะไม่กล้าพูด

อะไรได้แต่นั่งก้มหน้า เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร พ่อ แม่ ให้ช่วยยกอาหารออกมา เธอทำอาหาร หกเลอะเลอะ พ่อ แม่ ก็ได้แต่กล่าวขอโทษแทนลูกสาว เมื่อลงนั่งรับประทานอาหาร แม่ก็อยากให้ เธอทำอะไรสักอย่างเป็นการแก้ตัว จึงบอกให้เธอรินน้ำให้แขก แขกคนหนึ่งอยากให้กำลังเธอและ อยากให้คนอื่นมองเห็นส่วนดีของเธอบ้าง เพื่อจะได้เป็นกำลังใจ ในการทำสิ่งอื่นด้วยความมั่นใจ ต่อไป จึงเอ่ยชมขึ้นว่า “หนูคนนี้ รินน้ำอร่อยนะ” หลังจากที่แขกได้ดื่มน้ำแล้ววางแก้วลง ทำให้รัตนายิ้มอย่างสดชื่นเป็นครั้งแรก และเธอก็คิดต่อไปว่าที่เธอเป็นเช่นนี้ เป็นความผิดของใคร เธอควรจะทำอย่างไรกับตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ลูกไม่ควรปล่อยภาระทุกอย่างให้เป็นแม่ คิดเพียงว่าตนเองมีหน้าที่เรียนอย่างเดียว
2. ลูกควรเข้าครัวไปนั่งคุณแม่ทำอาหารทุกวัน แม้จะทำไม่เป็น
3. ลูกควรอาสาช่วยพ่อแม่ทำทุกอย่างแม้จะผิดพลาดบ้าง แต่จะทำด้วยตนเอง
4. ลูกไม่ควรไม่สนใจอะไร ปฏิบัติตนอย่างที่เคยทำ
5. ลูกพยายามทำทุกอย่างโดยคำแนะนำจากแม่

ใบงานที่ 5

“เพราะคิดเช่นนั้น จึงเป็นเช่นนี้”

ปัญหาที่รัตนาศิษย์อยู่มีอะไรบ้าง

ปัญหาในเรื่องนี้คืออะไร

ถ้าเกิดเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวเอง หรือคนใกล้ตัว
ท่านจะรู้สึก และทำเช่นไร

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 6

เรื่อง ความรู้สึกของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ความรู้สึกของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness) ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนปรากฏ
เมื่อเขาตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ๆ รอบตัว
ฟาบริ ระบุว่าความรักเป็นสิ่งที่จะทำให้บุคคลเข้าถึงเอกลักษณ์ของตนเองและสามารถช่วยให้บุคคล
บรรลุศักยภาพที่มีอยู่และมีความหมายได้ (อภิชาติ มุกตาม่วง, 2551)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและ
สภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเอง ในเรื่อง การวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความกระตือรือร้น ในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 และอธิบายถึงความสำคัญความรู้สึกรักของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตน ผ่านการทำกิจกรรม “รูปลวาดชีวิต” โดยให้ผู้รับการปรึกษาวาดรูปตัวเองในอนาคต หรือบุคคลอื่น ๆ ที่ชื่นชอบ ลงไปในกระดาษ

2. เมื่อผู้รับการปรึกษาวาดเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงรูปที่ได้วาดให้สมาชิกในกลุ่ม ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก และใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง และเทคนิคการสนทนาแบบ โซเครติก (Socratic Dialogue) ในขอบเขตความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตน โดยการใช้คำถามปลายเปิดว่า “เหตุการณ์ใดในชีวิต ที่รู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด” ให้บอกเล่าทีละคน ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกค้นหาคุณค่าและความสามารถของตนเองผ่านความคิดที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิต ซึ่งได้วาดไว้ในกระดาษ

3. ผู้วิจัยสะท้อนการมองเห็นคุณค่าและความสามารถของผู้รับการปรึกษาและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 6 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 6

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. ใบงานที่ 6 “รูปรวาดชีวิต”

3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตน เพราะความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนปรากฏเมื่อเขาตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นๆ และสามารถช่วยให้บุคคลบรรลุศักยภาพที่มีอยู่และมีความหมายได้

โดยพบว่า ผู้รับการปรึกษาบางคนคิดได้บางคนคิดไม่ได้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่แน่ใจความสามารถ

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และจากแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเองภายในกลุ่มว่ามีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลที่ตรงกับความ เป็นจริง การยอมรับความแตกต่างในความสามารถของบุคคล มีการสร้างกำลังใจ การเลือกแนวทางให้สมาชิกได้ค้นหาเอกลักษณ์ การตัดสินใจพัฒนาตนเองในสิ่งที่เหมาะสม สำหรับอนาคต

ใบงานที่ 6
“รูปวาดชีวิต”

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 7**

เรื่อง ความรู้สึกของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ความรู้สึกของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness) ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนปรากฏ
เมื่อเขาตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ๆ รอบตัว
ฟาบริ ระบุว่าความรักเป็นสิ่งที่จะทำให้บุคคลเข้าถึงเอกลักษณ์ของตนเองและสามารถช่วยให้บุคคล
บรรลุศักยภาพที่มีอยู่และมีความหมายได้ (อภิชาติ มุกคาม่วง, 2551)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเองและ
สภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเอง
ในเรื่องการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความกระตือรือร้น
ในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 7 และอธิบายถึงความสำคัญความรู้สึกของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตน ผ่านการทำกิจกรรม “ภาพยนตร์ชีวิต” โดยให้ผู้รับการปรึกษาเลือกตัวละครในภาพยนตร์ที่ชื่นชอบ แล้วให้เขียนเหตุผลที่เลือกลงในกระดาษ
2. เมื่อผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าสิ่งที่เขียนให้สมาชิกในกลุ่ม โดยบอกด้วยว่าตัวละครที่เลือกสื่อถึงความเป็นตัวตนอย่างไร ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก พร้อมทั้งใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง และเทคนิคการสนทนาแบบโซคราติก (Socratic Dialogue) ในขอบเขตความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตน โดยการใช้คำถามปลายเปิดว่า “เหตุการณ์ใดในตัวละครที่ชื่นชอบนั้น ที่ท่านรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด” ให้บอกเล่าทีละคน ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกค้นหาคุณค่าและความสามารถของตนเอง ผ่านความคิดที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ

3. ผู้วิจัยสะท้อนการมองเห็นคุณค่าและความสามารถของผู้รับการปรึกษาและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 7 พร้อมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาค้างที่ 7

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 7 “ภาพยนตร์ชีวิต”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาดำรงความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนให้เรียนรู้จากตัวแบบจากตัวละครในภาพยนตร์ที่ชื่นชอบ ในขอบเขตความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตน เล่าถึง “เหตุการณ์ใดในตัวละครที่ชื่นชอบ ความรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด เพื่อสะท้อนความรู้สึกในการค้นหาคุณค่าและความสามารถของตนเองผ่านความคิดที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ พบว่า ผู้รับการปรึกษา ตระหนักถึงเอกลักษณ์ ความสามารถจากมุมมองต่าง ๆ มากขึ้น

ใบงานที่ 7
“ภาพยนตร์ชีวิต”



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 8

เรื่อง ย้อนดูตัวเรา

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเองสามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น การรู้จักจุดดี จุดด้อยและการรู้จักสิ่งต่าง ๆ จะทำให้มองเห็นภาพตัวเองชัดเจน และการรับรู้ส่วนดีของตนเองจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งจะต้องรักษาส่วนดีนี้ไว้ อะไรที่เป็นส่วนบกพร่องเราควรสำรวจให้ทราบและยอมรับว่าเรามีส่วนบกพร่องและรีบแก้ไข ปรับปรุงให้ดี เพื่อพัฒนาตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ ความรู้สึก ความคิดทั้งในตนเอง และสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเองตามความเป็นจริง ในเรื่องการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาส่วนดี และปรับปรุงส่วนบกพร่องของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 8 และอธิบายถึงความสำคัญการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) การรู้จักจุดดี จุดด้อย และการรู้จักสิ่งต่าง ๆ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาที่เคยมีประสบการณ์เล่าเรื่องที่ทำให้เพื่อน ๆ ประทับใจ เช่น ยิ้มเก่ง พุดเพราะ มีน้ำใจ ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง หลังจากที่ตัวแทนผู้รับการปรึกษาเล่าจบ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้สมาชิกปรบมือให้กำลังใจ

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเอง บอกส่วนดี ส่วนบกพร่องของตน ผ่านการทำกิจกรรม “สำรวจตนเอง” โดยให้ผู้รับการปรึกษาลงในกระดาษพร้อมทั้งเขียนสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขของตนเองจำนวน 3 ข้อ

3. เมื่อผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขจำนวน 1 ข้อ เพื่อบอกกล่าวแก่กลุ่ม ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ พร้อมทั้งใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง

4. ผู้วิจัยสะท้อนการมองเห็นคุณค่าและส่วนดีของผู้รับการปรึกษาและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้กลุ่มเกิดการยอมรับและค้นพบแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง หรือมีแนวทางในการพัฒนาในสิ่งนั้นให้ดีขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 8 พร้อมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาคั้งที่ 8

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 8 “สำรวจตนเอง”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองดีขึ้นรอบด้าน การรับรู้ส่วนดีของตนเองจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งจะต้องรักษาส่วนดีนี้ไว้ อะไรที่เป็นส่วนบกพร่องเราควรสำรวจให้ทราบและยอมรับว่าเรามีส่วนบกพร่องและรีบแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อพัฒนาตัวเอง โดย พบว่า ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่ไม่แน่ใจข้อดีของตนเอง แต่กลับมองเห็นข้อบกพร่องของตนเองมากกว่า
2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และจากแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเองภายในกลุ่ม ซึ่งสิ่งที่เราเห็นกับตัวเอง อาจแตกต่างกันจากสิ่งที่เพื่อนมองเห็น การมีเพื่อนช่วยมองและให้ข้อคิดเห็น ช่วยให้เราเห็นตัวเองรอบด้านยิ่งขึ้น

มีการยอมรับความแตกต่างในความสามารถของบุคคล มีการสร้างกำลังใจ การได้ทบทวนตัวเอง
ช่วยให้รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิตของผู้รับการปรึกษาเอง ช่วยให้จัดลำดับความสำคัญในชีวิต
ได้ดีขึ้น มีแนวทางให้สมาชิกได้ค้นหาตนเอง การตัดสินใจพัฒนาตนเองในสิ่งที่เหมาะสม
สำหรับอนาคต

ใบงานที่ 8

“สำรวจตนเอง”

ข้อดีของตนเอง	แนวทางส่งเสริมหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

--	--

ข้อบกพร่องของตนเอง	แนวทางแก้ไข

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 9**

เรื่อง ความรับผิดชอบ (Responsibility)

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองต่อความหมายในแต่ละสถานการณ์ บุคคลที่คิดว่าตนเองมีอิสระที่จะกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการได้ โดยปราศจากการเกี่ยวข้องกับคนอื่น นั่นคือ การขาดความรับผิดชอบ เช่น การเปิดวิทยุเสียงดัง การท้อนอกสมรส การทำแท้ง อิสระภาพที่ขาดความรับผิดชอบจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าไร้ความหมาย มีความรู้สึกที่คับแคบใจ มีความรู้สึกรุนแรงต่าง ๆ หรือเป็นโรคจิตและโรคประสาท ความหมายของชีวิต เป็นผลมาจากความสามารถในการตอบสนองของสถานการณ์ในฐานะผู้เลือก และเป็นผลจากการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในเหตุที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เขาไม่มีทางเลือก

โดยความรับผิดชอบจะอยู่กับสถานการณ์ที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฟาบริ กล่าวว่า ความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้จากการสำนึกถึงการเป็นเจ้าของชีวิตตนเองด้วยการนึกถึงสิ่งที่เป็นความปรารถนา ความใฝ่ฝัน ความต้องการของคนที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยคุณค่าที่คนอื่นกำหนดหรือคุณค่าในสังคม ความรับผิดชอบจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นเจ้าของ การเลือกและพยายามทำสิ่งที่ตนเลือกนั้น สำเร็จ (อภิชาติ มุกคาม่วง, 2551)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกจัดลำดับความสำคัญในชีวิตได้ดีขึ้น และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
2. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด
4. เพลงบรรเลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 9 และอธิบายถึงความสำคัญความรับผิดชอบ (Responsibility)

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาฟังเพลงบรรเลง อยู่ในท่าทางที่ผ่อนคลาย นึกทบทวนสิ่งที่ทำไม่ได้ไว้หรือยังไม่ทำ โดยสมมติสถานการณ์ขึ้นว่า ตนเองจะอยู่ได้อีกไม่นาน ผ่านการทำกิจกรรม “ปลายทางชีวิต” และเล่าความรู้สึกหรือสิ่งนั้นให้ผู้รับการปรึกษาฟัง เพื่อเข้าสู่การปรึกษา
2. ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ พร้อมทั้งใช้เทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน และใช้เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic

Dialogue) ในขอบเขตของความรับผิดชอบกับความรู้สึกของตนเอง โดยการใช้คำถามปลายเปิดว่า “ความรู้สึกในตอนนั้นเป็นอย่างไร” ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกได้ค้นหาตัวเอง และรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ผ่านการสะท้อนของสมาชิกภายในกลุ่ม

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคปรับทัศนคติ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ผลของการกระทำที่ผิดพลาดและแก้ไขจากมุมมองความคิดในปัจจุบัน ตลอดจนให้ค้นหาความหมายของการอยู่อย่างมีคุณค่า และให้สิ่งที่ผิดพลาดเป็นบทเรียน เพื่อแก้ไขปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งนี้ 9 พร้อมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 9

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 9 “ปลายทางชีวิต”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความรู้ของตนเอง และถ่ายทอดความรู้สึกออกมาตามสภาพความเป็นจริงไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง เปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับ และรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ พบว่า ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ รับรู้เข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ที่แสดงออกมา รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากการการคิดถึงภาพปลายทาง ว่าเมื่อชีวิตของเราจบลงไปแล้วนั้น เราอยากให้เราทิ้งสิ่งใดไว้ในใจของผู้อื่น จะช่วยให้เรารู้ตัวดีขึ้น ว่าเราควรวางตัวอย่างไรในชีวิต ณ วันนี้ และสะท้อนความรู้สึกออกมาจากแลกเปลี่ยน ผลของการกระทำ

ที่ผิดพลาดเป็นบทเรียน และแก้ไขจากมุมมองความคิด การยอมรับความแตกต่างในความสามารถ
 ของบุคคล มีการสร้างกำลังใจ การเลือกแนวทางให้สมาชิกได้รับผิดชอบ การตัดสินใจพัฒนา
 ตนเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ ตระหนักได้ว่าคนเราอยู่ร่วมกัน จำเป็นต้องเกื้อหนุนกันในสิ่งที่
 เหมาะสมสำหรับอนาคต

ใบงานที่ 9

“ปลายทางชีวิต”

สมมติว่าท่านจะมีชีวิตอยู่ได้อีกเพียงห้าปีนับจากวันนี้ ท่านต้องการทบทวนชีวิตของ
 ตนเองดู ท่านอยากจะทำอะไร เพื่อที่จะใช้เวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุดเท่าที่ท่านจะทำได้ เมื่อท่านจาก
 เราไป ท่านอยากให้แต่ละคนที่รู้จักท่าน ระลึกถึงท่านและพูดถึงท่านในลักษณะใด ตอบคำถาม
 ข้างล่างต่อไปนี้ให้ครบทุกข้อ

1. ท่านจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงอีกห้าปี เมื่อท่านจากไป ท่านอยากจะทำอะไร หรืออยากให้
 คนเหล่านี้ระลึกถึงและพูดถึงท่านอย่างไร (ให้เน้นที่ความต้องการของท่าน ไม่ต้องกังวลว่าเขาจะ
 พูดหรือไม่)

.....

.....

ครบคร้ว

.....

.....
 ญาติพี่น้อง

.....
 เพื่อนฝูง

.....
 คนทั่วไปที่รู้จัก

.....
 2. จากคำตอบในข้อ 1 ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตท่านบ้าง

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
 ครั้งที่ 10**

เรื่อง สัญลักษณ์ประจำตัว

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การสำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง และเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ทำให้เกิดการยอมรับตนเองได้ตรงความเป็นจริง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในทุกๆด้าน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 10 และอธิบายถึงความสำคัญในการสำรวจตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเอง ผ่านการทำกิจกรรม “ตราสัญลักษณ์ประจำตัว เขียนลงในกระดาษ
2. หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนเล่าให้สมาชิกฟัง ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ พร้อมทั้งใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) ผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุด การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง
3. พร้อมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับถึงวิธีการในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 10 พร้อมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 10

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 10 “ตราสัญลักษณ์ประจำตัว”
3. ใบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

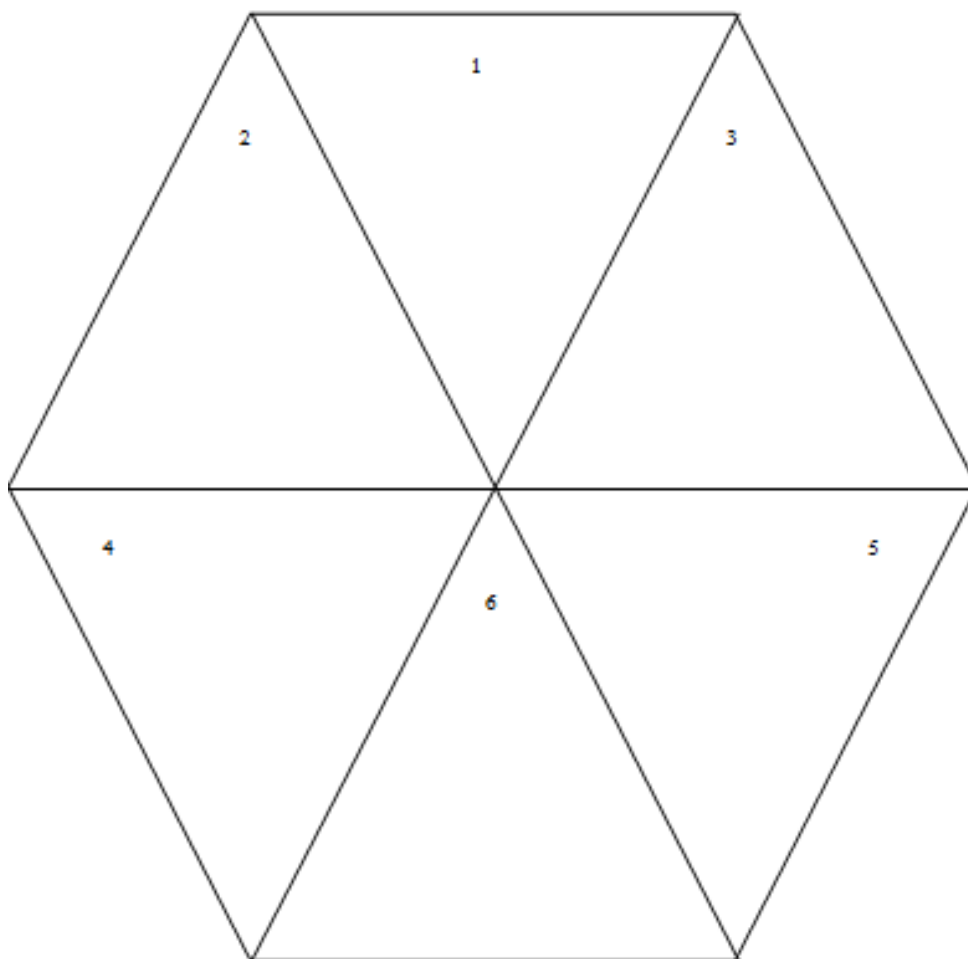
1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง เพื่อเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเองสามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง พบว่า ผู้รับการปรึกษาบางคนคิดได้บางคนไม่แน่ใจในความสามารถ
2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงสัญลักษณ์ของตนเอง ภายในกลุ่มว่ามีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุมีผลที่ตรงกับความเป็นจริง การยอมรับความแตกต่าง ในความสามารถของบุคคล มีการสร้างกำลังใจ การเลือกแนวทางให้สมาชิกได้ค้นหาเอกลักษณ์ การตัดสินใจพัฒนาตนเองในสิ่งที่เหมาะสม สำหรับอนาคต

ใบงานที่ 10

“ตราสัญลักษณ์ประจำตัว”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเองในประเด็นต่างๆ ที่กำหนดให้ลงในตราสัญลักษณ์ประจำตัวตามหมายเลขช่อง ดังนี้

ช่องที่	1 คติประจำตัว	ช่องที่	2 ความสำเร็จที่ตนได้รับ
ช่องที่	3 สิ่งที่คนอื่นให้เรามีความสุข	ช่องที่	4 ความผิดหวังของตน
ช่องที่	5 เป้าหมายในชีวิต	ช่องที่	6 สิ่งที่ยากแก่ใจ



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
 ครั้งที่ 11

เรื่อง การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self Transcendence)

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self Transcendence) ตามแนวการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม คือ การนึกถึงแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจที่เป็นการกระทำเพื่อให้เป้าหมายบรรลุผลมากกว่า เพื่อแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อคุณความดี เพื่อศรัทธา เหล่านี้คือความหมายชีวิต

การมีคุณค่ามหาศาลกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทุกข้อมติ จากความรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย และความเศร้าโศก การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีส่วนร่วมกับผู้อื่น ดูแลคนใกล้ตัว ด้วยความตั้งใจที่ดี และด้วยความปรารถนาที่ดี (อภิชาติ มุกคาม่วง, 2551)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนในค้นพบความหมายของชีวิตอย่างแท้จริง และดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมายที่แท้จริง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิต และเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ขวดโหล 1 ขวด
4. เพลง “เรือเล็กควรออกจากฝั่ง” ของ บอด้สแลม
5. เอกสารประกอบการปรึกษา เนื้อเพลง “เรือเล็กควรออกจากฝั่ง”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 11

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานั่งหลับตา และตั้งใจฟังเพลง “เรือเล็กควรออกจากฝั่ง” ที่ผู้วิจัยเปิดให้ผู้รับการปรึกษาฟังจนจบเพลง
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาลืมตา และถามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ได้ฟังเพลงนี้ ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนเล่าให้สมาชิกฟัง ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นหาความหมายในชีวิตของตนเอง เพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมาย โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ พร้อมทั้งใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม คือ การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) ผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุด เทคนิคการสนทนาแบบโซครตีก (Socratic

Dialogue) เป็นการถามนำทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องของเจตนาธรรมผู้ความหมาย ความหวัง และความใฝ่ฝัน การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะการมองโลกในแง่บวกที่สมาชิกกลุ่มละเลยไม่สนใจ ผู้วิจัยกระตุ้นเสริมความมั่นใจ โดยการให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเป้าหมายในอนาคต และแรงจูงใจแห่งความสำเร็จที่ต้องการอีกครั้ง พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนจับมือกันภายในกลุ่ม และใช้การพูดยืนยันทางบวกพร้อมกัน เช่น ฉันทำได้ ฉันจะผ่านไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียน “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” โดยหลังจากผู้รับการปรึกษาเขียนเสร็จและให้ขมวดใส่ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งนี้ 11 พร้อมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบบงานที่ 1.2 “สิ่งที่ฉันได้รับหลังที่ทำการปรึกษา” (รวบรวมใน “ขวดบันทึกประสบการณ์”)

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงการมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self-transcendence) โดยการนึกถึงแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจที่เป็นการกระทำเพื่อให้เป้าหมายบรรลุผลมากกว่า จากการฟังเพลง “เรือเล็กควรออกจากฝั่ง” พบว่า ผู้รับการปรึกษาบางคนที่ผ่านมายังไม่ค่อยมั่นใจ หรือแน่ใจในตนเอง ในสิ่งที่อยากเป็นอยากทำ ซึ่งผู้วิจัยกระตุ้นเสริมความมั่นใจ โดยการให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเป้าหมายในอนาคต และแรงจูงใจแห่งความสำเร็จที่ต้องการ โดยการ ใช้การพูดยืนยันทางบวก เช่น ฉันทำได้ ฉันจะผ่านไป

เอกสารประกอบการศึกษา
ครั้งที่ 11
เนื้อเพลง “เรือเล็กควรออกจากฝั่ง”

เสียงลมคำราม ฟ้าครามพลันมีดมัว
หัวใจสิ้นระริว นันกลัวอะไร
ทะเลเอาจริง หรือเพียงจะวัดใจใคร
เหมือนคำขู่ทำทนาย ให้อยมจ้านน
พายุ ถั่งโถม อยู่ในใจ
จะออกไปแตะขอบฟ้า แต่เหมือนว่าโชคชะตาไม่เข้าใจ
มองไปไม่มีหนทาง ชีวิตฉันต้องล่มลงไซ้ไหม
หัวใจคำราม ฟ้าครามไม่สร้างใคร
ทะเลจะสร้างคน ด้วยอันตราย

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 12

เรื่อง ขมวดประสบการณ์ก่อนยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ขั้นยุติการปรึกษา การยุติการปรึกษาแสดงถึงความเป็นอิสระของผู้รับการปรึกษา
ที่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จ และก้าวต่อไปในชีวิตโดยปราศจากความช่วยเหลือ

จากผู้ให้การศึกษา ในขั้นนี้ ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาคได้ประเมินร่วมกัน หากพบว่าผู้รับการศึกษามีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการศึกษิตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองและจัดการกับปัญหาได้ ผู้ให้การศึกษาควรเตรียมยุติการศึกษา โดยให้ผู้รับการศึกษาสรุปรการเรียนรู้จากการศึกษา ทบทวนแผนการในอนาคตของผู้รับการการศึกษา และกำหนด หนดวันเวลาเพื่อติดตามผล (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาคได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาคประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
3. เพื่อประเมินการตระหนักรู้ในตัวเอง ในระยะหลังทดลอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้รับการศึกษาคด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งที่ 12 และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการศึกษาครั้งที่ 12

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษาคได้ทบทวนตัวเอง ผ่านการทำกิจกรรม “ขวดบันทึกประสบการณ์” ที่ได้เก็บรวบรวมสิ่งที่ผู้รับการศึกษาคได้เขียนบันทึกถึงสิ่งที่ผู้รับการศึกษาคได้รับ ข้อคิด ประโยชน์ ความคิด ความรู้สึก ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากการศึกษาทุกครั้ง ตั้งแต่การศึกษา ครั้งที่ 1-11 โดยให้นำขึ้นมาอ่านอีกครั้ง และให้ประเมินถึงความคิดความรู้สึกที่ได้รับจากการศึกษาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงวันนี้ และประเมินการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และสิ่งที่ได้รับทั้งหมด สรุปรและเขียนลงในใบงาน “สิ่งที่ได้รับ” เป็นการสรุปจบในการศึกษาครั้งสุดท้าย

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษาคเล่าสรุปถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการศึกษาทั้งหมด และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้รับการศึกษาค ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยใช้ทักษะการศึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ พร้อมทั้งใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวะนิยม คือ การรับผิดชอบต่อนตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การศึกษาทำทนายให้ผู้รับการศึกษาคต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับการศึกษาคมีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด และการช่วยให้ผู้รับการศึกษาคตัดสินใจ (Help client make choices)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวน ประเมินผลและสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาตลอดทั้ง 12 ครั้ง
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และแบบประเมินหลังการให้การปรึกษา
3. ผู้วิจัยขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือตลอดมา และนัดหมายการติดตามผลหลังยุติการปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ โดยนัดวัน เวลา สถานที่ ในการติดตามผล เพื่อตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตัวเองในระยะติดตาม และยุติการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานที่ 12 “สิ่งที่ฉันได้รับ”
3. แบบประเมินหลังการปรึกษา
4. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินและทบทวนสิ่งที่ได้รับทั้งหมดจากการปรึกษาที่รวบรวมใน “ขุดบันทึกประสบการณ์” พบว่า ส่วนใหญ่ผู้รับการปรึกษาได้รู้ตนเองมากขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น รู้ข้อบกพร่องตนเอง ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ การได้คิดในมุมมองอื่น ๆ เช่น การได้ลองคิดถึงใจคนอื่น การวางแผนเป้าหมายตนเอง การประเมินความสามารถของตนเอง การระบายความรู้สึก การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในมุมมองที่แตกต่างกัน เพิ่มความมั่นใจในการกล้ายืนยันทนเอง แต่โดยรวมผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังแสดงในภาพตัวอย่างการประเมินผลจากการปรึกษา “สิ่งที่ฉันได้รับ” จากขุดบันทึกประสบการณ์

ใบงานที่ 12
“สิ่งที่ฉันได้รับ”

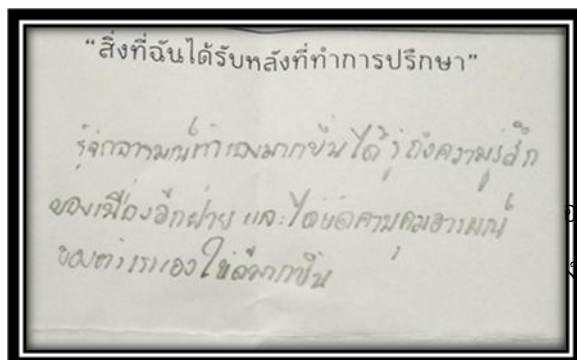
ตารางที่ 13 ตารางการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้
ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	เรื่อง
1	25/ มี.ค./ 59	16.00 น.-17.00 น.	สร้างสัมพันธภาพ นำสู่การตระหนักรู้ ในตนเอง

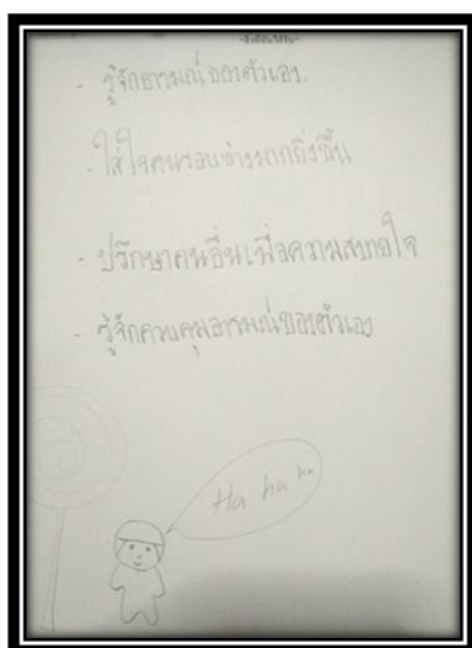
2	28/ มี.ค./ 59	16.00 น.-17.00 น.	รักษาสัมพันธภาพ และนำสู่การตระหนักรู้ ในตนเอง
3	30/ มี.ค./ 59	16.00 น.-17.00 น.	สำรวจการตระหนักรู้ การค้นหาความหมาย
4	1/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	การเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเอง
5	4/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	การเห็นคุณค่า และความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)
6	6/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	ความรู้สึกลึกซึ้งของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)
7	8/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	ความรู้สึกลึกซึ้งของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness)
8	11/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	ย้อนดูตัวเรา
9	18/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	ความรับผิดชอบ (Responsibility)
10	20/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	สัญลักษณ์ประจำตัว
11	22/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self-transcendence)
12	25/ เม.ย./ 59	16.00 น.-17.00 น.	หมวดประสบการณ์ก่อนยุติการปรึกษา
	13/ พ.ค./ 59	15.00 น.-16.00 น.	ติดตามผล หลังยุติการปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์



จากภาพ ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนบันทึก
“สิ่งที่ได้รับ” หลังจากการปรึกษาทุกครั้งแล้วจะเก็บ
ไว้ในขวดโหล “ขวดบันทึกประสบการณ์” เพื่อ
นำมาประเมินผลผู้รับการปรึกษาจะเห็นได้ถึงสิ่งที่
ได้รับพัฒนาและเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่อการ
ปรึกษายุติ



จากภาพ ผู้รับการปรึกษาได้บรรยาย
ถึงสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษา พบว่า
อารมณ์ตนเอง
ยังอีกฝ่าย



จากภาพ ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายถึง
สิ่งที่ได้รับจากการปรึกษา พบว่า
ผู้รับการปรึกษารู้จักอารมณ์ตนเองใส่ใจ
ความรู้สึกคนของคนรอบข้าง รู้จักควบคุม
อารมณ์ตนเอง

ภาคผนวก ข

1. ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้

ในตนเอง

ตารางที่ 14 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	<i>IOC</i>	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

4	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
21	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

29	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
30	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
31	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
32	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
34	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
35	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
40	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
45	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
46	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
49	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
50	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
51	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
52	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
53	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้

54	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
55	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
56	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
57	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
58	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

หมายเหตุ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

แน่ใจ ให้ +1 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน

ไม่ใช่ ให้ -1 คะแนน

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of item objective congruence หรือ Index of consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

IOC หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

ตารางที่ 15 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้
ในตนเอง

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	หมายเหตุ	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	หมายเหตุ
1	.56	คัดลอกไว้	25	.20	ตัดออก(ติดลบ)
2	.23	คัดลอกไว้	26	.37	คัดลอกไว้
3	.14	ตัดออก	27	.50	คัดลอกไว้

4	.09	ตัดออก	28	.03	ตัดออก
5	.17	ตัดออก(ติดลบ)	29	.50	คัดเลือกว่า
6	.41	คัดเลือกว่า	30	.32	คัดเลือกว่า
7	.13	ตัดออก	31	.19	ตัดออก
8	.18	ตัดออก	32	.37	คัดเลือกว่า
9	.43	คัดเลือกว่า	33	.38	คัดเลือกว่า
10	.66	คัดเลือกว่า	34	.41	คัดเลือกว่า
11	.33	คัดเลือกว่า	35	.29	คัดเลือกว่า
12	.56	คัดเลือกว่า	36	.26	คัดเลือกว่า
13	.15	ตัดออก	37	.30	คัดเลือกว่า
14	.03	ตัดออก	38	.05	ตัดออก
15	.12	ตัดออก	39	.56	คัดเลือกว่า
16	.51	คัดเลือกว่า	40	.31	คัดเลือกว่า
17	.64	คัดเลือกว่า	41	.52	คัดเลือกว่า
18	.39	คัดเลือกว่า	42	.61	คัดเลือกว่า
19	.50	คัดเลือกว่า	43	.45	คัดเลือกว่า
20	.28	คัดเลือกว่า	44	.18	ตัดออก
21	.39	คัดเลือกว่า	45	.28	คัดเลือกว่า
22	.35	คัดเลือกว่า	46	.12	ตัดออก
23	.19	ตัดออก	47	.49	คัดเลือกว่า
24	.44	คัดเลือกว่า	48	.33	คัดเลือกว่า

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (<i>r</i>)	หมายเหตุ	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (<i>r</i>)	หมายเหตุ
49	.42	คัดเลือกว่า	54	.56	คัดเลือกว่า
40	.47	คัดเลือกว่า	55	.46	คัดเลือกว่า
51	.13	ตัดออก	56	.79	คัดเลือกว่า
52	.71	คัดเลือกว่า	57	.42	คัดเลือกว่า

53	.65	คัดเลือกไว้	58	.17	ตัดออก
----	-----	-------------	----	-----	--------

หมายเหตุ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น Reliability Coefficients Alpha = .87

เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป

คัดเลือกไว้ = 41 ข้อ

ตัดออก = 17 ข้อ

หมายเหตุ หลังจากตัดออกแล้วค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ทั้งฉบับ $r = .88$

ภาคผนวก ค

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. หนังสือติดต่อราชการต่าง ๆ
3. แบบรายงานจริยธรรม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาตรี ดร.พงศ์เทพ จิระโร อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา
ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิง
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
3. ดร.วรางคณา โสমনันทน์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



๒๕๖๖
สำเนา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๐๖๕ วันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นาวาตรี ดร.พงศ์เทพ จิระโร

ด้วย นางสาวนภยา คงขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุมัติจากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว๒ ๘๐๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.นิรนาท แสนสา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้ําโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนภยา คงขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัติกลภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๘๑-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๓๑๗๒-๘๑๖๙



ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว๒๕๐๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.วรางคณา โสมะนันท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนภยา คงขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อิ่นง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๓๑๗๒-๘๑๖๙



ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

ชื่อนิสิต/Nameนางสาวนาถยา...คชชา.....รหัสประจำตัว/ID.No...54921001.....

หลักสูตร/Program.....วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.....สาขาวิชา/Major.....จิตวิทยาการปรึกษา.....

ภาคปกติ/ Ordinary program ภาคพิเศษ/Special program

ประเภทของงานวิจัย / Research Design

เชิงปริมาณ/Quantitative เชิงคุณภาพ/Qualitative ผสมผสาน/Mixed-method

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ...ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของ
Thesis title (in Thai) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) ... THE EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING TOWARD
Thesis title (in English) SELF-AWARENESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS.....

วันที่สอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์/date of proposal presentation.....13 ตุลาคม 2558.....

วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์/date of revision proposal submission.....30 พฤศจิกายน 2558.....

ใบรับรองฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อนิสิต/student name) ...นางสาวนาถยา คชชา.....
ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยและปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่.....
.....30 ธันวาคม 2558..... โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้ (List of experts are as below)

1. ...นาวาตรี ดร.พงศ์เทพ...จิระโร.....
2. ...ศ.ดร.นิรนาท...แสนสา.....
3. ...ดร.วรางคณา...โสมะนันท์.....

อาจารย์ที่ปรึกษา 

Major advisor (.....ดร.ประชา อินัง.....)

วันที่/date 11 มิ.ย. 59.....

หมายเหตุ

แนบเอกสาร : สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

Attchment : Copy of letter ofr examining the validity of the research instrument



ที่ ศร ๖๖๒๑/๐๐๖๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรียานุสรณ์

ด้วย นางสาวนงนยา คงขาว นิสิตหลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมี ดร. ประชา อึ้ง เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักเรียนในสถาบันของท่าน

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้หนังสือขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน
ขอแสดงความนับถือ
[Signature]

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานคณบดี คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๑๐๔๓

- ๒๕๖๖ ✓
- ๑๑๖ ร่องกลุ่มงาน
อ.ชากร

- ๒๕๖๖
- ๑๑๖ ร่องกลุ่มงาน
อ.ชากร

[Signature]



ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ (นาย นางสาว นาง) นางสาวนาถยา คงขาว นิสิตหลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมี ดร. ประชา อินังเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไป ด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักเรียนในสถาบันของท่าน

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

ลงนาม

(นายประชง วัฒนชัย)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนศรียานุสรณ์

วันที่ 11 มี.ค. 2559

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๖๕๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๒ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรียานุสรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนภยา คงขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัติภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ หนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๓๑๗๒-๘๑๖๙



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๐๖๖๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๒ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรียานุสรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนภยา คงขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๓๑๗๒-๘๑๖๙



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ)

THE EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING
TOWARD SELF-AWARENESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

๒. ชื่อนิสิต

นางสาวนาถยา คงขาว

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว

๕๔๙๒๑๐๐๑

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย

(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๒.....เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรื่องชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย