

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย

The Effects of Using a Guidance Activities Package Combining with
Mindfulness Training to Develop Self-awareness of the High School
Grade 9 Students at Maesaiprasitsart School in Chiangrai Province

นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์^{1*}, นิธิพัฒน์ เมฆขจร² และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง³
Narenrid Nantasit^{1*}, Nitipat Mekkhachorn² and Laddawan Na Ranong³

รับบทความ 2 ตุลาคม 2563 แก้ไข 22 พฤศจิกายน 2563

ตอบรับ 28 พฤศจิกายน 2563

Received 2 October 2020 Revised 22 November 2020

Accepted 28 November 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง และ (2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120

M.Ed., Student in Guidance and Psychological Counseling, Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi 11120

²หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120

Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi 11120

³หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120

Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi 11120

*corresponding author; e-mail: Nnarenrid@gmail.com, Edasmnit@gmail.com, Bkctcp@gmail.com.

เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง และ กิจกรรมแนะแนวตามปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ผลการวิจัยพบว่า (1) เมื่อเปรียบเทียบภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว การฝึกสติ การตระหนักรู้ต่อตนเอง มัธยมศึกษา

ABSTRACT

The purposes of this research were (1) to compare the levels of self-awareness of the students before and after using a guidance activities package combining with mindfulness training to develop self-awareness; and (2) to compare the level of self-awareness of the students who used the guidance activities package combining with mindfulness training to develop self-awareness with the level of self-awareness of the students who engaged in normal guidance activities. The research sample consisted of 40 Mathayom Suksa III students of Mae Sai Prasitsart School during the first semester of the 2019 academic year, obtained by cluster sampling with the use of classroom as the sampling unit. Then, the two classrooms were randomly assigned as the experimental and control groups, each of which containing 20 students. The employed research instruments comprised of a self-awareness assessment scale, a guidance activities package combining with mindfulness training to develop self-awareness, and a set of normal guidance activities. Statistics employed for data analysis were mean, standard deviation, and t-test. The research results showed that: (1) after the experiment, the post-experiment self-awareness level of the experimental group students was significantly increased over its pre-experiment counterpart level at the .01 level of statistical significance; and (2) after the experiment, the post-experiment self-awareness level of the experimental group students was significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group students at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Guidance activities package, Mindfulness training, Self-awareness, High school

บทนำ

ในโลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงได้ ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่สามารถรับรู้ตัวตนนั้นเหมาะสมกับอะไรในแต่ละสภาวะ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถตัดสินใจที่ถูกต้องมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นที่ขาดการตระหนักรู้ต่อตนเองนั้น จะทำให้สับสนเกี่ยวกับตนเอง ไม่สามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างถูกต้อง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ส่งผลให้มีปัญหา

บุคลิกภาพ และไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังนั้น การตระหนักรู้ต่อตนเอง จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ในสังคมปัจจุบัน (เรวัต เงินเย็น, กิตติศักดิ์ นิวิรัตน์ และปริมิตร อริเดช, 2558, น. 184-185; นาถยา คงขาว, 2559, น. 1) ซึ่งการตระหนักรู้ต่อตนเอง (Self-awareness) จัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ โดยเป็นความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 1) ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง คือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง ตามความเป็นจริง 2) การประเมินตนเองตามความเป็นจริง คือความสามารถในวิเคราะห์ตนเองตามสภาพความเป็น

จริง สามารถบอกถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ตามความเป็นจริง และ 3) ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวเอง มีจุดยืนในตัวเอง กล้ายืนหยัดในความคิดของตนเอง (Goleman, 1998, pp. 54-72)

จากการที่ผู้วิจัยได้เป็นครูแนะแนว ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยได้รับผิดชอบดูแลนั้น ส่วนมากยังขาดความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยพบว่า นักเรียนที่มาขอรับบริการให้คำปรึกษา มักขาดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และยังพบอีกว่านักเรียนบางส่วนไม่มีความมั่นใจในตนเอง จนทำให้ไม่กล้าที่จะแสดงออก ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการเรียนการสอนหรือการทำกิจกรรมของโรงเรียน โดยเมื่อสัมภาษณ์นักเรียนเหล่านั้น ทำให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่านักเรียนไม่ทราบว่าตนเองมีส่วนดีอะไรบ้างและที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นเพราะคิดว่าตนเองจะไม่สามารถทำได้ดีและมีคนที่สามารถทำได้เก่งกว่าตนเองมากนั่นเอง

ปัจจุบันการฝึกสติ (Mindfulness) เป็นศาสตร์ทางตะวันออกที่มาจากคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถฝึกปฏิบัติได้ไม่เกี่ยวกับความเชื่อหรือศาสนา กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในหมู่คนดัง ไม่ว่าจะเป็น ไทเกอร์ วูดฟิลิป แจ็กสันโอปราห์ วินฟรีย์ เป็นต้น (Gonzalez & Byron, 2010, pp.10) หรือแม้แต่ในระดับองค์กรก็มีการนำศาสตร์การฝึกสติมาใช้ในการฝึกอบรมพนักงาน เช่น บริษัทกูเกิล (Google) ได้ใช้โปรแกรมการฝึกสติที่ชื่อ Search Inside yourself ฝึกพนักงาน โดยการใช้สติติดตามกลมหายใจ วันละ 1-2 นาที (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และสิริวัฒน์ ศรีศรีรอด, 2562, น. 202) โดยการฝึกสตินั้นเป็นการระลึกรู้เท่าทันกายและใจของตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะตามสภาวะของจิตที่ตื่นรู้ (Awareness of the change in one's body and mind) (แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2559, น. 19) ทั้งนี้ การฝึกสติ ไม่ใช่เพียงแค่การนั่งทำสมาธิเท่านั้น หากมีกิจกรรมที่หลากหลายที่

สามารถนำมาใช้ในการฝึกสติได้ (วิเชียร ไชยบัง, 2558, น. 179) ทำให้ผู้วิจัยมีมุมมองว่า ถ้านักเรียนได้รับการฝึกสติ ก็ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองจากภายในจิตใจ สามารถที่จะรู้ทันความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น จนส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้เข้าใจต่อตนเองในที่สุด

จากเหตุที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเทคนิคการฝึกสติมาใช้ร่วมกับการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ การสำรวจร่างกาย (Body scan) การนั่งสร้างจังหวะตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก การเดินอย่างมีสติการฝึกสติโดยการนับ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย

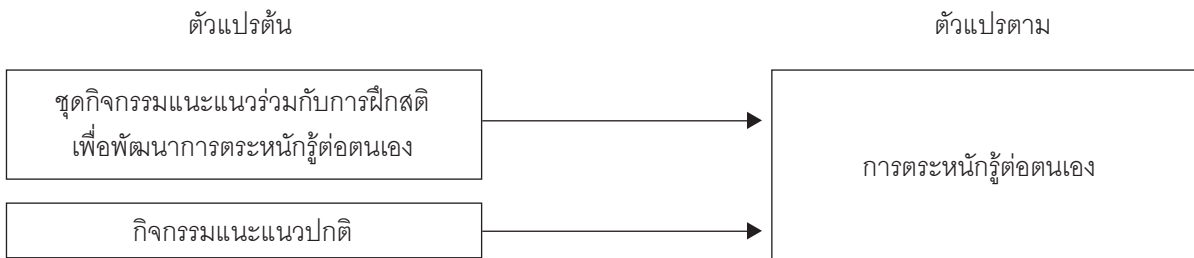
วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ หลังการทดลอง

สมมติฐาน

1. ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 14 ห้องเรียน จำนวน 514 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 40 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประเด็นจริยธรรมในมนุษย์ จึงได้พบกับกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองก่อนการทดลอง เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการ ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย ตลอดจนให้การช้คำถามอย่างละเอียด และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะภาพรวมเท่านั้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ชุด ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดการตระหนักรู้ต่อตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของสุนทรี อารังโสติสกุล

(2550, น. 107) แบบสอบถามประสบการณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของทัศนีย์ สุริยะไชย (2554, น. 112-113) แบบวัดความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ด้านการตระหนักรู้ต่อตนเองของกรรณิการ์ กำธร (2557, น. 97) และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนาถยา คงขาว (2559, น. 89-92) เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) ชนิด 5 ระดับ จำนวน 32 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 30 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 2 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบของการตระหนักรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเอง สำหรับใช้ทดสอบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .24 - .76 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง เป็นชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยปรับปรุงจากแผนการจัดการกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของสุนทรี อารังโสติสกุล (2550, น. 111-156), โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้ต่อตนเองของกรรณิการ์ กำธร (2557, น. 102-190), โปรแกรมจับใจของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2559) และชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวคิดจิตตปัญญา ของจักรกฤษณ์ จันทะคุณ สุพรทิพย์ ธนภัทรโชติวัฒน์ และวัฒนา ไตต่อผล (2561,

น. 31-58) มีจำนวน 11 กิจกรรม แบ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ชั้นสะท้อนกลับการรับรู้ 3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) ชั้นคิดและนำไปใช้ผ่านการพิจารณาคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน อยู่ในระดับดีมากและได้นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านป่าแดง อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ และส่งไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ผู้วิจัยได้พบกับกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองก่อนการทดลอง เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์วิธีการ ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย ตลอดจนแจ้งการชั่งกถามอย่างละเอียด และให้ลงลายมือชื่อยินยอมเข้ารับการวิจัย

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการประเมินการตระหนักรู้ต่อตนเองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำคะแนนที่ได้เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

3.4 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแผนกำหนดการที่วางไว้ โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมและแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 50 นาที ในเวลา 16.00-16.50 น. เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 11 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้ารับกิจกรรมและแนวร่วมจากครูแนะแนว

ตามปกติ ตลอดเวลา 4 สัปดาห์

3.5 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดการตระหนักรู้ต่อตนเองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำคะแนนที่ได้เป็นการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

3.6 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ผลการตระหนักรู้ต่อตนเองในกลุ่มทดลองด้วยสถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกันต่อกัน (t-test Dependent) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกำหนดค่าการยอมรับทางสถิติไว้ที่ .01 และวิเคราะห์ผลการตระหนักรู้ต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมและแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมและแนวร่วมปกติในระยะหลังการทดลอง โดยกำหนดค่าการยอมรับทางสถิติไว้ที่ .01

ผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	20.00	3.58	0.59	1.24	.22
กลุ่มควบคุม	20.00	3.77	0.31		

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพื้นฐานการตระหนักรู้ต่อตนเองไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนว ร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนว ร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	Sig.
ก่อนการทดลอง	20.00	3.58	0.59	7.15**	.00
หลังการทดลอง	20.00	4.50	0.43		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.43) ซึ่งสูงกว่า

ก่อนการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.59) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้
3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ดังแสดงใน ตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	20.00	4.50	0.43	5.69**	.00
กลุ่มควบคุม	20.00	3.80	0.35		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว ร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.43) ซึ่ง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ เท่ากับ 3.80 (S.D. = 0.35) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตาม สมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ ต่อตนเอง ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ ต่อตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ผลการ วิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของปรรรณภัก ใจสุภาพ (2558, น. 61-62) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือก เรียนต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีศรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต พบว่ากลุ่มทดลองมีการ ตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา สูงขึ้นสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และยังสอดคล้องกับธนากร จักรหา (2560, น. 52) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 สาขาซ่อมบำรุงเครื่องจักรกลวิทยาลัยการอาชีพหนองแค จังหวัดสระบุรี พบว่ากลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้ การที่กลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองมีค่าค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงขึ้นหลังการทดลอง อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนคำนึงถึงคุณลักษณะสำคัญที่ส่งผลการตระหนักรู้ต่อตนเอง จนได้รอบแนวคิดที่เป็นโครงสร้างและเนื้อหากิจกรรมที่เหมาะสม มีการดำเนินกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และ 3) ด้านความมั่นใจในตนเอง โดยแบ่งกระบวนการจัดกิจกรรม เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four phases of learning cycle) 4 ขั้นตอน ตามแนวคิดวงจรการเรียนรู้ของสมรทองดี และปราณี รามสูตร (2558, น. 50) ได้แก่ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) และขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) มีการนำไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้จริงตลอดจนชุดกิจกรรมแนะแนวทั้ง 11 กิจกรรมต่างร้อยเรียงต่อเนื่องกันไปอย่างเป็นลำดับเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในแต่ละด้าน พร้อมกับสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้ นอกจากนี้ ยังอาจเป็นไปได้ว่าผู้วิจัยได้นำวิธีการฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิเพื่อให้รู้เท่าทันร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ โดยมี คาบัท ซินน์ (Kabat Zinn) เป็นผู้ริเริ่มพัฒนาการหลักฝึกสติ ซึ่งได้ประยุกต์มาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เรียกว่า วิปัสสนา และปรัชญาทางเซน โดยหลีกเลี่ยงส่วนที่เกี่ยวข้อง

กับจิตวิญญาณ (Spiritual aspect) หรือที่เกี่ยวข้องกับศาสนาออก (อรวรรณ ศิลปะกิจ และบรรจบ บรรณรุจิ, 2558, น. 186)

สมมติฐานข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงกว่าควบคุมที่ได้รับการแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของจันทร์ทิมา ขุนบำรุง (2558, น. 82) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับการวิจัยของอมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561, น. 96) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพุทฺธิปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพุทฺธิปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพ มีการตระหนักรู้ด้านอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแนะแนวจำนวน 11 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ครอบคลุมการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ต่อตนเองทั้ง 3 ด้าน และการดำเนินกิจกรรมยังเน้นการทำกิจกรรมกลุ่ม ทำให้กลุ่มทดลองได้ฝึกฝนทักษะต่างๆ เช่น การนำเสนอ การอภิปราย การแลกเปลี่ยนร่วมกัน และนักเรียนยังได้ฝึกสติด้วยเทคนิคที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปในแต่ละครั้งของการร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวปกติ ซึ่งเป็นกิจกรรมแนะแนวที่มีขอบข่ายเนื้อหาทั่วไป ถึงแม้จะมีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการตระหนักรู้ต่อตนเองตามหลักสูตร ในช่วงที่มีการทดลอง ดังจะเห็นได้จากผลการทดสอบภายใน

หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ต่อตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองเล็กน้อย แต่ก็ไม่มากเมื่อเทียบกับกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองไปใช้ ควรมีการศึกษาสภาพพื้นฐานของแต่ละโรงเรียนและความพร้อมของผู้เรียนก่อนนำไปปรับใช้ให้เหมาะสม

1.2 ครูผู้สอนจะต้องศึกษาแผนการจัดการกิจกรรมแนะแนวให้ละเอียด และได้ทดลองฝึกกิจกรรมฝึกสติต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในแต่ละกิจกรรมกับตนเองจนสามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดีก่อน จึงจะนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ควรที่จะมีการติดตามผลเป็นระยะว่ามี การเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ และหากมีการเปลี่ยนแปลงที่มีแนวโน้มที่ลดลงก็ควรจะมีการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการฟื้นฟูการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนให้เพิ่มขึ้นต่อไป

1.4 ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เนื่องจากเป็นการจัดกิจกรรมในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19) แตกต่างจากห้องเรียนในสถานการณ์ปกติที่จะมีนักเรียน จำนวน 40 คน ต่อห้องเรียน ซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้ที่จะนำผลการวิจัยไปใช้กับห้องเรียนปกติ ควรจะมีการปรับกระบวนการให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ ได้ทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แล้วได้ผลที่มีประสิทธิภาพ ควรที่จะมีการทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอาจมีปรับกิจกรรมเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความเหมาะสม เช่น กิจกรรมที่ 10 อาจปรับสถานการณ์เพื่อการตัดสินใจ จากการตัดสินใจเลือกแผนการเรียนต่อในระดับ

มัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นแผนการเลือกคณะเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย

2.2 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีการประเมินการตระหนักรู้ต่อตนเองเพียง 2 ระยะ คือก่อนทดลองและหลังทดลอง จึงไม่สามารถทราบถึงความคงทนของการตระหนักรู้ต่อตนเอง ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรมีเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลเพิ่มเติม เป็นระยะเวลา 1-3 เดือน หรือมากกว่า เพื่อศึกษาว่าชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติส่งผลต่อการตระหนักรู้ต่อตนเองในระยะยาวหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ กำธร. (2557). *ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- จักรกฤษณ์ จันทะคุณ, สุพรทิพย์ ธนภัทรโชติวัต และ วัฒนา ไตต่อผล. (2561). *การประยุกต์ใช้จิตปัญญาศึกษาในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับครูมัธยมศึกษาตอนต้น*. พะเยา: วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา.
- จันทร์ทิมา ขุนบำรุง. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระจังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ธนากร จักรหา. (2560). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองด้านอาชีพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 3 สาขางานซ่อมบำรุงเครื่องจักรกลวิทยาลัยการอาชีพหนองแค จังหวัดสระบุรี* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).

- นาคยา คงขาว. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- ปรรรณักัด ใจสุภาพ. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).
- แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2559). จับใจ โปรแกรมการฝึกสติเพื่อการยอมรับและพัฒนาตนเอง (Mindfulness-based acceptance and self-development; MBASD). นครราชสีมา: อินดี้อาร์ต.
- เรวัต เงินเย็น, กิตติศักดิ์ นิวัฒน์ และปรีมินทร์ อริเดช (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย. วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 8(18), น. 183-188.
- วิเชียร ไชยบัง. (2558). จิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน (พิมพ์ครั้งที่ 2). บุรีรัมย์: เรียนนอกกะลา.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร. (2558). การพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุนทรี อารังโสติสกุล. (2550). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5(2), น. 201-212.
- อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพหุปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).
- อรวรรณ ศิลปะกิจ และบรรจบ บรรณรุจิ. (2558). บทความฟื้นฟูวิชาการ: สติและแบบประเมินสติ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 23(3), น. 184-198.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotion intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gonzalez, M. & Byron, G. (2010). *The mindful investor: how a calm mind can bring you inner peace and financial security*. Ontario Canada: John Wiley & Sons.