

การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเอง จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี
อัตถิภาวนิยมและชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

**A Comparison of Self-Awareness from Using a Set of Guidance Activities Based
on Existential Theory and a Set of Conventional Guidance Activities to Develop
Self-Awareness of Grade 9 Students at Rattanakosin Somphot Ladkrabang
School in Bangkok**

วันที่รับบทความ: 3 ธ.ค. 67

วันที่แก้ไขบทความ: 18 เม.ย. 68

วันที่ตอบรับ: 30 เม.ย. 68

ธัญลักษณ์ แสนชัย¹

Thunyaluck Saenchai¹

จุริรัตน์ นิลจันทัก²

Chureerat Nilchantuk²

นิรนาท แสนสา³

Niranart Sansa³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่ม

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2566)

¹ Master of Education (Guidance and Psychological Counseling School) Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University. (2023)

² อาจารย์ประจำหลักสูตร แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)

² Course teacher in Master of Education (Guidance and Psychological Counseling School) Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University. (Advisor).

³ รองศาสตราจารย์ แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)

³ Associate Professor in Master of Education (Guidance and Psychological Counseling School) Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University. (Co Advisor).

ทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และการแนะแนวแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : ชุดกิจกรรมแนะแนว ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม การตระหนักรู้ในตนเอง

Abstract

This research aimed to 1) compare the self-awareness of students before and after using the existential theory guidance activity package to develop self-awareness, and 2) compare the self-awareness of students who used the existential theory guidance activity package to develop self-awareness with students who received conventional guidance. The sample group was Mathayom 3 students of Rattanakosin Somphot Ladkrabang School, Bangkok, who had the lowest average self-awareness scores in the two classrooms. They were then selected by simple random sampling to be the experimental and control groups. The instruments used were the self-awareness test, the guidance activities package based on the existentialism theory to develop self-awareness, and the regular guidance activities. The statistics used for analysis were the mean, standard deviation, and Dependent t-test, Independent t-test.

The research results found that 1) after using the guidance activity set based on existential theory to develop self-awareness, the experimental group students had a self-awareness score that was significantly higher than before the experiment at a statistical level of .01, and 2) after using the guidance activity set based on existential theory to develop self-awareness, the experimental group students had a self-awareness score that was significantly higher than the control group that received regular guidance activities at a statistical level of .01.

Keywords: Guidance Activities Package, Existential Theory, Self-Awareness

บทนำ

ในปัจจุบัน สังคมโลกมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องและไร้ขีดจำกัด มีการนำวิทยาการเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล จึงทำให้หลายคนต้องปรับตัวให้ทันต่อความก้าวหน้าของวิทยาการที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นช่วงวัยที่กำลังเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ชอบความท้าทาย ทดสอบความสามารถศักยภาพของตนเอง ต้องการความสนใจ การยอมรับ การยกย่องชมเชยจากคนรอบข้าง โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2560, หน้า 4) ด้วยช่วงวัยนี้เป็น

วัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ จึงต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองที่แท้จริง โดยปัจจุบันสื่อโซเชียลมีเดียมีอิทธิพลในชีวิตประจำวันเป็นอย่างมากในโลกออนไลน์ที่เปิดกว้างขึ้น ทั้งก่อให้เกิดผลกระทบทางบวกและทางลบ วัยรุ่นมักมีการสร้างตัวตนตามกระแสสังคม หากไม่รู้เท่าทันก็อาจจะตกเป็นเหยื่อของโลกออนไลน์ ทำให้มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เกิดความสับสนในอัตลักษณ์ของตน ทั้งนี้ การสร้างตัวตนที่แท้จริงนั้นดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่ก็เป็นที่ทำได้ไม่ยากนัก หากรู้จักสร้างสรรค์วิธีการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง และแนวทางการปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมอย่างเหมาะสมและมีความสุข (ฉัตรชัย นกดี, 2562) สร้างตัวตนบนโลกออนไลน์ อย่างไรให้ปลอดภัย. สืบค้นจาก Thai Health Official)

การตระหนักรู้ในตนเอง คือการที่บุคคลสามารถวิเคราะห์ตนเองจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง เพื่อบุคคลเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่อพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีทิศทางและเหมาะสมกับตนเอง นั่นคือการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง ทั้งนี้ Goleman (1998 อ้างใน ปนัดดา ยะดิน, 2561, หน้า 8) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามจริง สามารถประเมินจากจุดเด่นจุดด้อยแล้วสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงสามารถเห็นคุณค่าของตนเอง โดยการตระหนักรู้ในตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง คือการที่บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองอย่างเท่าทัน ว่าอะไรที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์นั้น และอารมณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร ส่วนด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง คือการที่บุคคลสามารถรับรู้จุดเด่นจุดด้อย ไม่หาข้อแก้ตัวหากสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้ วิเคราะห์และประเมินตนเองได้ตามสภาพจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเห็นความสามารถของตนเอง เกิดการสร้างและเห็นคุณค่าในตนเอง จึงทำให้สามารถกล้าตัดสินใจและแก้ปัญหาที่ได้เหมาะสมและบรรลุเป้าหมาย

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

การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้แก่องค์กรและหน่วยงาน กิจกรรมนักเรียน กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ โดยส่วนของกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รักและเข้าใจตนเอง รักและคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รักสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ สามารถวางแผนด้านการศึกษา อาชีพได้อย่างเหมาะสม มีทักษะชีวิตที่ดี และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับที่ มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, หน้า 32) ได้สรุปไว้ว่า กิจกรรม

แนะแนว คือ กิจกรรมที่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการตระหนักรู้หลากหลายด้าน โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวสามารถจัดได้หลายรูปแบบและใช้เทคนิคที่น่าสนใจ เพื่อให้ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้บรรลุเป้าหมายอย่างเหมาะสม

ในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน พบว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเพื่อรู้จักเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงทำให้นักเรียนได้ค้นพบตนเองมากขึ้น สามารถรู้จักและเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก คุณค่าของตนเอง รวมถึงการวิเคราะห์สิ่งเร้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินจุดเด่น - จุดบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ ตามแนวความคิดของ มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, น.53)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครูฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง (การสื่อสารส่วนบุคคล, 22 กันยายน 2566) โดยสรุปได้ว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยที่ควรเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้านเพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ รับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เพราะหากนักเรียนคนใดไม่มีการตระหนักรู้ในตนเอง จะไม่สามารถเผชิญกับอิทธิพลทางสังคมได้ ส่งผลให้เกิดความสับสน ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถประเมินได้ว่าตัวเองคิด หรือรู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม และเกิดปัญหาต่างๆตามมา การสร้างการตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ จะทำให้นักเรียนสามารถประเมินตัวเองได้ รู้จุดเด่นที่ประทับใจ แก้ไขจุดด้อยที่ต้องพัฒนาปรับปรุง สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เห็นคุณค่าของตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และการประสบความสำเร็จในชีวิต (Whetten & Cameron, 1991 อ้างถึงใน ปนัดดา ชะดิน ,2561, หน้า 3) โดยครูแนะแนวถือเป็นสื่อกลางสำคัญในการกิจกรรมแนะแนวด้วยการเรียนการสอนแบบ Active Learning โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้และจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองตามหลักการและแนวคิดของเนื้อหาในแต่ละคาบเรียนวิชาแนะแนว

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีแนวคิดเกี่ยวกับการเน้นให้บุคคลเห็นคุณค่าเห็นความหมายของชีวิต และพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน ไม่มีสิ่งไหนที่ถูกกำหนดไว้ตายตัว มนุษย์สามารถสร้างสรรค์แผนการดำเนินชีวิตได้ตลอดเวลา เพื่อให้บุคคลมีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งคอเรย์ (Corey, 2017 ,pp. 138-146) ได้สรุปประเด็นในการประยุกต์ใช้แนวความคิดเพื่อการแนะแนวและการปรึกษาไว้ 6 ประเด็น คือ 1) ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นพื้นฐานของการตระหนักรู้ด้านอิสรภาพ ความรับผิดชอบ ยิ่งตระหนักรู้ในตนเอง บุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่และมีความสุข 2) อิสรภาพและความรับผิดชอบ การตระหนักถึงการหลีกเลี่ยงพันธสัญญาหรือเลือกที่จะไม่เลือก แต่บุคคลสามารถสร้างโชคชะตาของตนเองได้ 3) การแสวงหาเอกลักษณ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น บุคคลจะแสวงหาตัวตนเพื่อสร้างเอกลักษณ์ โดยบุคคลจะมีความกล้าที่จะดำรงชีวิตภายในความคิด และเรียนรู้การอยู่ด้วยตนเองก่อนที่จะสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น 4) การค้นหาความหมาย การค้นหาความหมายเพื่อแสดงถึงความเป็นมนุษย์ การแสวงหาความสำคัญและเป้าหมายของการมีชีวิต 5) ความวิตกกังวล ที่เป็นผลมาจากการเผชิญหน้ากับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ความตาย อิสรภาพ ทางเลือก ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย 6) การตระหนักถึงความตายและความไม่มีตัวตน เพื่อให้มนุษย์เห็นถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ และ

เมื่อนำแนวคิดปรัชญาอัตถิภาวนิยมมาปรับใช้กับนักเรียน จะสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่ยังขาดการรู้จักเข้าใจตนเอง ให้เกิดกำลังใจ รู้คุณค่า ค้นพบความสามารถ มีเป้าหมายในชีวิตและมีการพัฒนาตนเองต่อไป สอดคล้องกับแนวคิดของ นาถยา คงขาว (2559, หน้า 43) เห็นว่า ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เป็นทฤษฎีที่มุ่งให้คนเห็นคุณค่าของตัวเอง แสดงศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการสร้างแนวทางในการกำหนดชีวิต ปรับตัวต่อสถานการณ์อย่างมีความหมาย และช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

ดังนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน การวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเอง จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และการแนะแนวแบบปกติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เพื่อให้นักเรียนมีความรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถหาแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

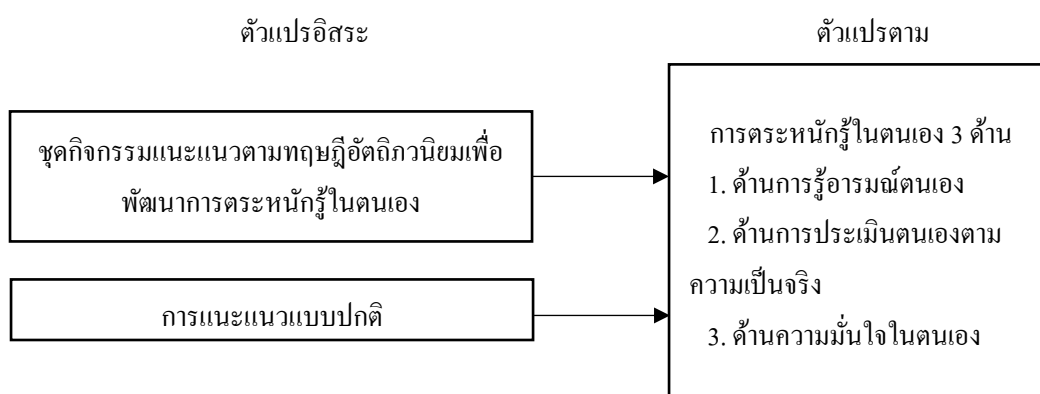
วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

สมมติฐานการศึกษา

1. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้การแนะแนวแบบปกติ

กรอบแนวคิดในการศึกษา



ขอบเขตของการวิจัย

ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

2. กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 64 คน ได้มาจากการทดสอบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 13 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุดและใกล้เคียงกัน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

ด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง ดังนี้

- | | |
|-------------|-------------------------|
| ครั้งที่ 1 | กิจกรรมนี้แหละ..ตัวฉัน |
| ครั้งที่ 2 | กิจกรรมวงล้อแห่งอารมณ์ |
| ครั้งที่ 3 | กิจกรรมสถานีอารมณ์ |
| ครั้งที่ 4 | กิจกรรมกลไกปกป้องตนเอง |
| ครั้งที่ 5 | กิจกรรมตอนนี้ฉัน... |
| ครั้งที่ 6 | กิจกรรมหน้าต่างของชีวิต |
| ครั้งที่ 7 | กิจกรรมพร 3 ประการ |
| ครั้งที่ 8 | กิจกรรมตัวประหลาด |
| ครั้งที่ 9 | กิจกรรมหลุมดำในใจ |
| ครั้งที่ 10 | กิจกรรมเติมปีกให้เต็ม |
| ครั้งที่ 11 | กิจกรรมถนนของชีวิต |
| ครั้งที่ 12 | กิจกรรมแต่ตัวฉัน |

ด้านตัวแปร ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

1) ตัวแปรต้น ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

2) ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ในตนเอง

ด้านเวลา ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2567 โดยทำการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

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

ขั้นเตรียมการวิจัยด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน 13 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำสุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มตัวอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 33 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 31 คน

1. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

1.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ

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

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

1.1.4 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 33 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและหาความเที่ยงของเครื่องมือ จากนั้นนำผลการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีค่าอำนาจจำแนก แบ่งตามด้าน ดังนี้ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .23 - .58 ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .28 - .59 และด้านความมั่นใจในตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .22 - .74

1.1.5 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ ทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 33 คน มาวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .90

1.1.6 นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

1.2.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยกำหนดชื่อกิจกรรม นิยามปฏิบัติการ แนวคิด เทคนิควัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม เช่น 1. กิจกรรมนี้แหละ..ตัวฉัน 2. กิจกรรมวงล้อแห่งอารมณ์ 3. กิจกรรมสถานีอารมณ์ 4. กิจกรรมกลไกปกป้องตนเอง 5. กิจกรรมตอนนี้นั้น... 6. กิจกรรมหน้าต่างของชีวิต 7. กิจกรรมพร 3 ประการ 8. กิจกรรมตัวประหลาด 9. กิจกรรมหลุมดำในใจ 10. กิจกรรมเติมปีกให้เต็ม 11. กิจกรรมถนนของชีวิต และ 12. กิจกรรมแค่ตัวฉัน

1.2.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ อาจารย์ ดร. จุริรัตน์ นิลจันทิก ตรวจสอบรายละเอียด แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมระหว่างชื่อกิจกรรม นิยามศัพท์เฉพาะ แนวคิด เทคนิค วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม โดยผลวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีค่าเฉลี่ยรวม 4.94

1.2.4 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.2.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ โดยยึดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

1.3 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ผู้วิจัยใช้แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนิน

กิจกรรม และขั้นสรุป โดยมีสื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้ จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นก่อนการทดลอง

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

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

2.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม

2.3 ขั้นหลังการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 สถิติพื้นฐาน

3.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

3.1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน

3.2.1 การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

3.2.2 การทดสอบค่าที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

สรุปผลการวิจัย

จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง
3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 33)

กลุ่มตัวอย่าง	M	S.D.	t	Sig
ก่อนการทดลอง	2.76	0.23	8.25***	.000
หลังการทดลอง	3.02	0.27		

**P < .01

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

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

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

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.76 (S.D. = 0.23) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ใน

ตนเองเท่ากับ 2.77 (S.D. = 0.29) แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติ

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

**P < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 3.02 (S.D. = 0.27) ซึ่งสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 2.84 (S.D. = 0.28) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจ

ตนเองในด้านต่างๆ ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 7 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ต่อตนเอง, การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเอง, ความวิตกกังวลเชิงภวนิยม, ความตาย และการไม่ดำรงอยู่, การแสวงหาความหมาย, การแสวงหาความจริงแท้, และความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดกระบวนการตระหนักรู้ในตนเอง โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ประเมินตนเองตามความเป็นจริง และเกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินจุดเด่น - จุดบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาตนเองและแก้ไขปรับปรุงต่อไปได้ ดังเสรี โหม่งจันทร์ (2553 : 25) ที่ได้ศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการประยุกต์ใช้แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางการจัดกิจกรรมของ อมราภรณ์ เพ็ชรสุ่ม (2561 : 61) ได้แก่ การจัดกิจกรรมแนะแนวผู้สอนจะต้องออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจตามวัยและศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้น และการดำเนินกิจกรรมด้วยสื่อที่หลากหลายจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการกล้าคิดกล้าตัดสินใจ วางแผนการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม และค้นพบตนเองอย่างแท้จริง และประยุกต์ตามแนวปรัชญาการศึกษาอัตถิภาวนิยมกับการศึกษาของอภิญญา สุขช่วย (2561; 26) กล่าวว่า ผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ค้นพบความหมายของชีวิต ค้นพบตัวตน โดยให้อิสระแก่ผู้เรียนในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง การใช้ปรัชญาการศึกษาอัตถิภาวนิยมในการศึกษา จึงเน้นให้บุคคลได้ค้นหาตัวตน ค้นหาความหมายของชีวิตอย่างแท้จริงโดยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างอิสระ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นได้อย่างเสรี

จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนสามารถรับรู้ตนเองในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก รู้จุดเด่นจุดด้อย ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นและแสดงตัวตนได้อย่างมั่นใจ และจากการจัดกิจกรรม วงล้อแห่งอารมณ์, สถานีอารมณ์, กลไกปกป้องตนเอง, ตอนนี้นั่น..., หน้าต่างของชีวิต, พร 3 ประการ, ตัวประหลาด, หลุมดำในใจ, เดิมปักให้เต็ม, และถนนของชีวิต โดยใช้เทคนิคการอภิปรายร่วมกัน กรณีตัวอย่าง และเกม นอกจากนี้นักเรียนสามารถสำรวจ วิเคราะห์ และพิจารณาตนเอง ยังสามารถบอกความหมายและประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจในตนเองอย่างชัดเจนและสามารถแสดงพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มณีรัตน์ อินทองคำ (2564, หน้า 53-54) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหาวจวนอุปถัมภ์” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ภายหลังการทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้

ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะนำแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะนำตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นกิจกรรมที่พัฒนาให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับตนเองและเกิดความมั่นใจในตนเอง ตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ตามความเป็นจริงตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 6 แนวคิดสำคัญ และใช้เทคนิคพูดคุยนำทางในประเด็นของความต้องการของตนเองภายใต้การตระหนักรู้ในตนเองและผลที่ตามมาจากสิ่งที่เลือกไปแล้ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตัดสินใจ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนแนวทางการปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ส่วนกิจกรรมแนะนำแบบปกติเป็นกิจกรรมแนะนำที่จัดขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยครอบคลุมขอบข่ายด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนและสังคม ซึ่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะได้รับการจัดการเรียนการสอนทุกคนในรายวิชาแนะนำ

โดยกิจกรรมแนะนำตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่จัดขึ้น มีองค์ประกอบแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง โดยเน้นกระบวนการจัดกิจกรรมแบบ Active Learning เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม รู้จักและเข้าใจในตนเอง สามารถรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนการตระหนักรู้อารมณ์พื้นฐานของตนเองที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังเช่นกิจกรรมของมณีนรีตัน อินทองคำ (2564) ที่ได้ศึกษาชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สูกหาจดจวนอุปถัมภ์” ในครั้งที่ 3 อารมณ์ของฉันทน์ โดยมีแนวคิดกิจกรรมว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก เป็นการหยั่งรู้ในอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร อยู่ในสภาวะอารมณ์แบบใด และสาเหตุใดจึงเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์แบบนั้น และใช้สำนวนสุภาษิตที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม และใช้ PowerPoint เรื่อง อารมณ์ อธิบายเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของอารมณ์ เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักอารมณ์พื้นฐานของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงต้องตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ และฝึกควบคุมอารมณ์เพื่อการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับเบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2563) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมฝึกลบรสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด 24 ชั่วโมง มีกิจกรรมฝึกลบรทั้งหมด 8 ครั้ง และมีกิจกรรมทั้งสิ้น 22 กิจกรรมนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีระดับการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.45$, $SD = 0.32$)

สรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองใน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเองได้อย่างชัดเจน ทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้แนวทางการพัฒนาตนเองและปรับตัวตามสถานการณ์ต่างๆ เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้กิจกรรมแนะนำตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมแต่ละกิจกรรมจะมีความต่อเนื่องกันโดยเริ่มจากกิจกรรมนี้แหละ..ตัวฉันจนถึงกิจกรรมแค่ตัวฉัน เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมที่จำทำความรู้สึก เข้าใจตนเอง ให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองตามลำดับ จึงเต็มใจและให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

(2551 : หน้า 2) ว่ากิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหา วางแผนตนเองด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมอย่างเหมาะสม และให้ผู้เรียนมีแนวทางในการพัฒนาตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และยังสามารถคล้อยตามทัศนคติ ก็นิยาม (2560 : หน้า 55) ได้กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบตนเอง ค้นหาศักยภาพ ความถนัด ความสนใจของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยกำหนดวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำการทดลอง พบว่านักเรียนสามารถวิเคราะห์ ประเมินตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความถนัด ความสนใจ โดยสามารถรับรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข เกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านความรู้ อารมณ์ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจในตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นักเรียนสำรวจและค้นหาตนเองจากการร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์การตระหนักรู้ในตนเอง และสรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น หากอนาคตนักเรียนกำลังเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเริ่มถดถอยต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ไม่สามารถประเมินตนเองในด้านต่างๆ นักเรียนสามารถใช้แนวทางกิจกรรมแนะแนวตาม ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อหาแนวทางการในการปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของนายยา คงขาว (2566) ที่ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น สรุปผลการวิจัยพบว่า การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้รับการ พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในทางที่ดีขึ้น ตามขั้นตอนของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ว่าการ ปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น สามารถพัฒนาตนเอง มีการปรับตัวที่ดี มีการแสดงออกที่เหมาะสม และแสดงถึงความคงทนของการเปลี่ยนแปลงในการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจอารมณ์ตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง จากเหตุผลนี้จึง เป็นผลดีในการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองไปพัฒนาการตระหนักรู้ ในตนเองให้กับนักเรียนต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากวิจัย

ครูแนะแนวที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ไปใช้ ควรศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมโดยละเอียด เพื่อเป็นไปตามวัตถุประสงค์และบรรลุผลสำเร็จได้

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นลักษณะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เท่านั้น จึงควรทดลองใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เช่น ระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น เพื่อเป็นการขยาย ผลการวิจัยไปสู่กลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เพื่อศึกษาว่าผลจะเป็นอย่างไร

2. ควรมีการศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีทางจิตวิทยาแนวคิดอื่นๆ และพัฒนาการ ตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในด้านใดด้านหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง เพราะทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเป็น

ทักษะที่สำคัญต่อนักเรียน และจะช่วยทำให้นักเรียนสามารถรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

3. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล ในการทดลองครั้งต่อไปควรศึกษาในระยะติดตามผลหลังการทดลอง เพื่อศึกษาความคงทนของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

รายการอ้างอิง

- กรมวิชาการ. (2546). เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551. กรุงเทพฯ: ชุมชนสมรรถนะการเกษตรแห่งประเทศไทย: กระทรวงสาธารณสุข.
- ฉัตรชัย นกดี. (2562). สร้างตัวตนบนโลกออนไลน์ อย่างไรให้ปลอดภัย. สืบค้น 21 มกราคม 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=230697>
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). การคัดกรองสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บิยอนด์ พับลิชชิง.
- นารถา คงขาว. (2559). ผลการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. (2563). การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ปนัดดา ชะดิน. (2560). ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัต์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ภัทราภรณ์ พวงเพชร. (2561). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง. (วิทยาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มณีนรัตน์ อินทองคำ. (2564). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางมดวิทยา “สีสุกหาวาดจวนอุปลัมภ์”. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ถนัดถิต กันธิยะ. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบสื่อสังคมเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เสรี ไหมงจันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. (ปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิญา สุขช่วย. (2561). แนวทางการหล่อหลอมความเชื่อเชิงปรัชญาการศึกษาของนิสิตนักศึกษาคู สาขาวิชาประถมศึกษา. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Corey, Gerald. (2004). *Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. 2nd ed.

