

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุวิภา ภาคย์อัฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
มีนาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ
ของ
สุวิภา ภาคย์อัฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
มีนาคม 2547

สุวิภา ภาคย์อิต. (2547). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะ
กรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ , ดร. วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของ
นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับ
ปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการฝึกอบรม
ทำการสุมนิสิตมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คนเพื่อเข้ากลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย สุ่มนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน
เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและ
หลังการฝึก วิเคราะห์ข้อมูลโดย t-test independent sample และการวิเคราะห์ความแปรปรวน
แบบสองทาง (Two-way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตเพศหญิงกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชายกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

USING GROUP ACTIVITIES TO DEVELOP SELF-AWARENESS OF
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
SUVIPA PARK-UST

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Behavioral Science
at Srinakharinwirot University

March 2004

Suvipa Park-ust. (2004). *Using Group Activities to Develop Self-Awareness of Srinakharinwirot University's Students*. Master thesis, M.S. (Behavioral Science). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:Assoc. Prof. Ashara Sucaromana , Dr.Wiladlak Chuawanlee.

The purpose of this research was to develop students' self-awareness through group activity. The participants were freshman from Faculty of Humanities , Srinakharinwirot University in academic year 2003. The participants were asked to join the self-awareness development program on volunteer basis and 40 students were randomly selected and assigned to an experimental and control groups with 20 persons in each group. The experimental group participated in the self-awareness development program 9 times while the control group did not . The data in the research were derived from pretest and posttest scores on the self-awareness questionnaires. The data were analyzed by using t-test and Two-way Analysis of variance.

The research found that :

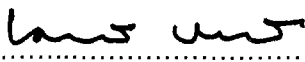
1. The students who participated in the self-awareness development program had higher self-awareness scores than the students who were in the control group at the 0.5 significant level.
2. The female students from the experimental group had higher self-awareness scores than male students from the experiment group at 0.5 significant level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

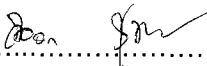
การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ
นางสาวสุวิภา ภาคย์อัฐ

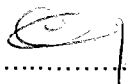
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

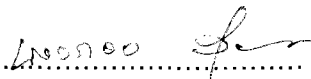

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 4 มีนาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. วิลาสลักษณ์ ชวัลลี)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จเป็นรูปเล่มมาได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ได้สละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะในการทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอน พร้อมทั้งตรวจแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์จนการวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี นอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชุชม รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ ดร.พรรณี บุญประกอบ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และรองศาสตราจารย์ ดร.นวลละอ อสุภาพล ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณ คุณปิยะวดี ลิพหะบำรุง คุณเดือนใจเทียนทอง และเพื่อนๆที่มีได้กล่าว นามที่ช่วยให้คำปรึกษา สนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดมา จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอน สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และคุณป้าที่ให้การสนับสนุนในด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

สุวิภา ภาคย์อัด

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	นิยามเชิงปฏิบัติการ	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
	สมมติฐานการวิจัย.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง.....	9
	ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง	9
	แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง	10
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง	13
	เพศกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง	14
	แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม.....	16
	ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	16
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	17
	ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม.....	17
	ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	19
	เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	20
	ลำดับขั้นของกิจกรรม.....	20
	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	21
	งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม.....	23
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	25
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
	แบบแผนการทดลอง	25

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3(ต่อ) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	26
ตัวอย่างแบบทดสอบการตระหนักรู้ในตนเอง.....	26
ตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง.....	28
วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	34
ความมุ่งหมาย สมมุติฐาน ขอบเขตการวิจัย	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีดำเนินการทดลอง	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	36
อภิปรายผล.....	36
ข้อเสนอแนะ	37
บรรณานุกรม.....	40
ภาคผนวก	45
ประวัติย่อผู้วิจัย	81

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลองแบบ	26
2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มที่ ได้รับการพัฒนาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง.....	31
3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ก่อน การทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการ ตระหนักรู้ในตนเอง.....	32
4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองภายหลังการ ทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ ในตนเอง.....	33

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	ขั้นตอนการทดลอง	30
---	-----------------------	----

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากสภาพปัจจุบันของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และข้อมูลข่าวสารที่สามารถจะเชื่อมโยงต่อกันได้ในระดับนานาชาติ ไม่มีพรมแดน ไม่มีอะไรมาขัดกัน ก่อให้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและสังคม อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวปรับใจให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงได้จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านั้น และหากปล่อยไว้ให้สภาพการณ์นี้ดำเนินต่อไปอาจพัฒนาไปเป็นโรคจิตได้ ดังจะเห็นได้จากการที่คนไทยในปัจจุบันมีปัญหาทางอารมณ์กันมากขึ้นทั้งแบบที่ทำร้ายตัวเอง เช่น การฆ่าตัวตาย จากสถิติคนไทยฆ่าตัวตาย 5,000 รายต่อปี โดยเฉพาะกลุ่มคนหนุ่มสาว อายุ 15-25 ปี เฉพาะในกรุงเทพมหานครมีคนพยายามฆ่าตัวตายวันละ 40 คน หรือ 145 คนต่อประชากร 100,000 คนต่อปี (ราศรี ธรรมนิยม. 2539 :18) และแบบที่ทำร้ายผู้อื่นซึ่งจะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีข่าวการฆ่ากันตายไม่เว้นแต่ละวัน ข่าวการทะเลาะวิวาท ชกต่อยของกลุ่มเด็กวัยรุ่น (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543 : 17-19)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เนื่องจากวัยรุ่นจัดเป็นระยะที่สำคัญที่สุดเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ และอยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดไม่ว่าเป็นทางร่างกายหรือสังคม ระยะนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในบั้นปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิตของระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ไม่น้อย (สรวงศ์ จันทน์อม. 2539) และจากงานวิจัยของรัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530:5) กล่าวว่า กลุ่มบุคคลที่มีอัตราการเสี่ยงต่อปัญหาด้านจิตใจ ที่รุนแรงและสมควรได้รับความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนที่สุด คือ กลุ่มวัยรุ่น เพราะเป็นช่วงวัยที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม สรุปได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะแห่งการคิดและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ยิ่งต้องมาเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วยิ่งทำให้เกิดความกดดันซึ่งอาจส่งผลให้บางคนมีปัญหาด้านการปรับตัวออกมาหลายๆด้าน เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางเพศ ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น นอกจากปัญหาสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งส่งผลต่อการปรับตัว สุขภาพจิตและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นแล้ว เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทะเลาะกับเพื่อนในกลุ่ม ผลสอบที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง การสูญเสียคนรัก ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมในวัยรุ่น (ฐานันดร

ปิยะศิริศิลป์. 2535 : 44) นอกจากนั้นปัจจุบันการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษามีอัตราการแข่งขันที่สูงขึ้น ทำให้นักเรียนที่เข้าสอบแข่งขันเกิดความเครียดและความวิตกกังวลถึงแม้ว่าจะสอบเข้าได้แล้ว ก็ยังต้องเผชิญกับปัญหาความวิตกกังวลในการปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย นิสิตที่ได้รับคัดเลือกเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยจะมีอายุระหว่าง 17-25 ปี ถือว่าอยู่ในระยะวันรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่ยังให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่าย มีอารมณ์รุนแรง กลัวโดยไม่มีเหตุผลนิยมนับถือคนเก่งตามสายตาของพวกเขาต่อต้านผู้ใหญ่และระเบียบกฎเกณฑ์ (วรรณิ์ ปุณฺณโชติและวัชร ทรัพย์มี. 2527)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งที่ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ เพื่อออกไปทำงานรับใช้สังคมและประเทศชาติ มหาวิทยาลัยได้สนับสนุน และส่งเสริมให้นิสิตเป็นบุคคลที่พัฒนาถึงพร้อมซึ่งความรู้ความสามารถทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและตนเอง รวมถึงการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา นิสิตจำเป็นต้องพึ่งพาตนเอง จัดการและดำเนินการด้วยตนเองทุกอย่าง เช่น การลงทะเบียนวิชาเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย การคบเพื่อน เป็นต้น หากนิสิตสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพต่าง ๆ ในระหว่างที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้ก็จะส่งผลดีต่อการศึกษาและสุขภาพจิตของนิสิตเอง เพราะหากนิสิตไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะก่อให้เกิดความหดหู่ หดห้วง เบื่อหน่าย วิตกกังวล อันจะส่งผลต่อการศึกษาของนิสิต เช่น การสอบตก การลาออกกลางคัน หรือฆ่าตัวตายได้(จรรยาพร กาญจนโชติ. 2536)

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับมหาวิทยาลัยของ จุมจินต์ สลัดทุกข์ (2543) พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ ด้านเวลา ด้านกิจกรรม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลอื่นด้านสถานที่ นอกจากนี้ข้อมูลจากศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มาขอรับบริการด้านการให้คำปรึกษาจะมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เช่น การฟังอาจารย์สอนในห้องไม่รู้เรื่อง ปัญหาด้านการคบเพื่อน เช่น เพื่อนไม่เข้าใจ จากข้อมูลห้องพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตที่มาขอรับบริการ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดจากปัญหาด้านการปรับตัวนอกจากนี้ข้อมูลจากฝ่ายบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในช่วงปีการศึกษา 2537-2540 ได้แสดงจำนวนนิสิตที่ออกกลางคันโดยไม่สำเร็จการศึกษา พบว่า ปีพ.ศ.2537 จำนวน 84 คน ปีพ.ศ.2538 จำนวน 102 คน ปีพ.ศ.2539 จำนวน 77 คน ปี พ.ศ.2540 จำนวน 73 คน สาเหตุที่ออกกลางคันคือ เรียนไม่ไหว ไม่ชอบสถานที่เรียน ไม่ชอบคณะที่เรียน เข้ากับเพื่อนและรุ่นพี่ไม่ได้ ไม่อยากทำกิจกรรม

จากลักษณะของสภาพปัญหาต่างๆของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการ

ตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อพัฒนาให้นิสิตถึงพร้อมซึ่งความรู้ ความสามารถ ทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อให้นิสิตสามารถพึ่งพาตนเอง จัดการและดำเนินการ ทุกอย่างได้ด้วยตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมต่างๆในระหว่างศึกษาในมหาวิทยาลัย ได้ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเป็นการวางรากฐานของการดำเนินชีวิตของนิสิตต่อไป การที่ นิสิตจะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆเหล่านี้ได้ดีนั้น นิสิตควรจะต้องรู้จักอารมณ์ตนเอง เรียนรู้ ที่จะควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น พยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อที่จะ มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม(พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. 2542 : ก) การที่บุคคล สามารถที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่างๆของตนเอง สามารถแยก แยะอารมณ์ และใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์โดยนำมาใช้ชี้นำความคิดและการกระทำของตนให้ แสดงออกได้อย่างเหมาะสมถือได้ว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Intelligence)ซึ่งถือเป็น สิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน(Salovey and Mayer.1990)

แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การใช้ การนั่งสมาธิ การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น เบอร์ตัน(Burton. 1976 : 94) กล่าวว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง(Self-Awareness)สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกลุ่ม เพราะกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจตนเองได้รู้เท่าทันตนเอง — ได้รู้จักตนเองและ สภาวะที่แท้จริงของตน ในขณะที่เดียวกันก็ได้รู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กีบ(Rogers. 1970 : 120-122 ; citing Gibb. n.d.) กิจกรรมกลุ่มจะให้ ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก คือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความ รู้สึกได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทางด้าน ทศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจะยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเองและเข้าใน ตนเอง และจากงานวิจัยของเปรมใจ บุญประสพ(2545) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อ พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานครพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการ ตระหนักรู้ในตนเองสามารถพัฒนาได้ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่ม มาพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ดีในการนำไปใช้พัฒนา บุคคลเป็นการให้ประสบการณ์ตรง เป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมมีความพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง(คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 14,137)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพัฒนาการการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชั้นปีที่ 1 เพื่อให้นิสิตเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ การ ตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง สามารถที่จะประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง การรู้จักถึงจุดดีจุด

ด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง พร้อมกับประเมินผลการฝึกอบรมว่าจะส่งผลให้นิสิตมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นหรือไม่เพียงใด ทั้งนี้ด้วยความคาดหวังว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มและเพศที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ชุดฝึกอบรมในการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิต
2. นิสิต อาจารย์และผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาได้แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไปปรับใช้ตามความเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 266 คน

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม ทำการสุ่มมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คนและนิสิตหญิง 20 คน ทำการสุ่มนิสิตชายและนิสิตหญิงเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ การได้รับหรือไม่ได้รับการฝึกอบรมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

ตัวแปรจัดประเภท ได้แก่ เพศ

ตัวแปรตาม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง

นิยามปฏิบัติการ

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional Awareness) หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างไร รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ และรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Self-Assessment) หมายถึง การที่บุคคลสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ตามความเป็นจริง

3. ความมั่นใจในตัวเอง (Self-Confidence) หมายถึง การที่บุคคลมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ

สำหรับการประเมินการตระหนักรู้ในตนเองผู้วิจัยใช้แบบประเมินที่สร้างโดยพัฒนามาจากทฤษฎีของโกลแมน (Goleman) โดยให้นิสิตประเมินตนเองเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีคำตอบ 4 ระดับให้เลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งในแต่ละคำถาม ผู้ที่มีคะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้นิสิตเรียนรู้ด้วยตนเองในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในเรื่องของการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง โดยมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ นิสิตเกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยมีขั้นตอนกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ในขั้นนี้นิสิตจะใช้เวลาในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ได้รับรู้ เข้าใจในพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นิสิตแต่ละคนจะมีบทบาทในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้แนะนำชี้แจงหัวข้อ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทำกิจกรรม สนับสนุนและสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม โดยการวิจัยครั้งนี้จะใช้เทคนิคดังนี้

- กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ให้นิสิตเกิดการเรียนรู้โดยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นิสิตได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย สร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาต่างๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ นิสิตได้รู้จักและพิจารณาข้อมูลในด้านการตระหนักรู้ในตนเองที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ นิสิตมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน

- เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้ โดยการให้นิสิตลงปฏิบัติด้วยตนเอง ภายในเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเกิดแนวคิดในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

- การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้ โดยการเปิดโอกาสให้นิสิตทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติ เพื่อให้นิสิตได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้และเกิดแนวคิดในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

- การแสดงบทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่จัดสถานการณ์เพื่อให้นิสิตได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้วิจัยจะเป็นกำหนดสถานการณ์ และแจ้งให้นิสิตทราบจุดมุ่งหมายหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ นิสิตอาจจะแสดงคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ให้แสดงจะเป็นช่วงสั้น ๆ ภายหลังจากการแสดงจะมีการบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

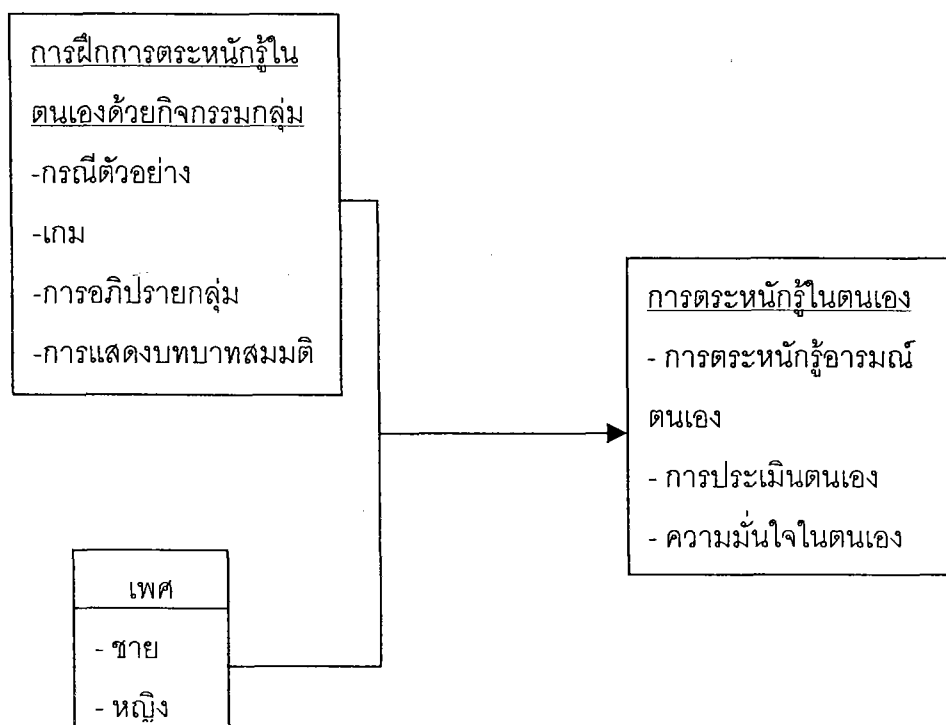
ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ นิสิตร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเพื่อให้นิสิตรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป นิสิตรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยจะสรุปร่วมกับนิสิตทุกครั้งเพื่อให้นิสิตได้แนวคิดจากการทำกิจกรรม ทำให้นิสิตทราบพัฒนาการของตน และเห็นความต่อเนื่องของกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นิสิตร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน

กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการวิจัย ศึกษาผลการฝึกอบรมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของ นิสิตปริญญาตรี ด้วยกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้นิสิตเกิดการเรียนรู้และมีโอกาสได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ต่างด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติระหว่างนิสิตในขณะที่ทำกิจกรรมโดย การใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง และการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น โดยเนื้อหาของกิจกรรมจะเป็นการพัฒนาให้นิสิตเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องการ รู้อารมณ์ตนเอง สามารถบอกถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ รวมทั้งสามารถประเมินตนเองได้ ตามความเป็นจริงและมีความมั่นใจในตนเองเมื่อสิ้นสุดการอบรม สำหรับรูปแบบการวิจัยที่ใช้ใน การศึกษาค้นนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental Research) โดยมีการวัดตัว แปรก่อนการทดลองและหลังการทดลองทั้งในกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรม สำหรับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้ ประกอบด้วยตัวแปรอิสระ ได้แก่ การได้รับและ ไม่รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม ตัวแปรจัดประเภทได้แก่ เพศ และตัว แปรตามได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง



สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม
2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยจะนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพศกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
4. แนวคิดเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มและการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลนั้นจะต้องพัฒนาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้อง คือ การใช้บรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนา เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเองของผู้รับการฝึกอบรม การพัฒนาสติปัญญา โดยผ่านกิจกรรมกลุ่ม ในการจัดกิจกรรมจะคำนึงถึงผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ

ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

โกลแมน (Goleman. 1998) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Emotional Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ความรู้สึก และอารมณ์ของตนว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา ริษยา กลัว รัก เป็นการรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้ที่มีสติ บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนดังนี้ คือ

- รู้ว่าตนรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้นเนื่องจากอารมณ์นั้นๆ
- ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
- กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey. 1997) ได้ให้ความหมาย การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Know one's emotions) ว่าหมายถึง เป็นการสังเกตและรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งในยามปกติและยามอารมณ์ไม่ปกติ รู้ถึงลักษณะของอารมณ์ การแสดงออกตามอารมณ์ต่างๆ ตลอดจนผลย้อนกลับจากการเกิดอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง

เทอดศักดิ์ เดชคง(2545) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การมีสติรู้ในอารมณ์ เป็นความรู้ตัว เช่น รู้ว่ากำลังเดิน รู้ว่ากำลังโกรธ รู้ว่ากำลังทุกข์ การรู้ตัวนั้นต้องเป็นปัจจุบันคือ การรู้ตัวในชั่วขณะนั้นๆ ไม่ใช่การคิดย้อนกลับหลังแล้วรู้ตัว โดยต้องบอกได้ด้วยภาษาว่าอารมณ์นี้คืออะไร สามารถบอกได้ว่ากำลังมีท่าทางกิริยาอาการอย่างไร เช่น ฉันกำลังโกรธ ฯลฯ รวมถึง การรู้ถึงสาเหตุว่าเกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้นเพราะอะไร

โดยสรุป การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้ถึงอารมณ์ของตนว่าเป็นเช่นไรทั้งในยามที่มี อารมณ์ปกติและในยามไม่ปกติ เป็นการระลึกรู้ อารมณ์ ความคิด การกระทำว่าทำอะไรอยู่ รู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร มีความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะอะไร การแสดงออกทางอารมณ์และผลอันเนื่องมาจากอารมณ์นั้นๆ ตลอดจนรู้ถึงขีดความสามารถและรู้ถึงข้อจำกัดของตนเอง สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้แนวคิดของโกลแมนในการประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง และการจัดโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เนื้อหาและวิธีการดำเนินการของกิจกรรม จะมีขั้นตอนเหมาะสมกับอายุของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการเข้าฝึกโปรแกรมในครั้งนี้ก็จะมีกระบวนการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่เป็นไปตามลำดับขั้น

แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

โกลแมน(Goleman. 1998) มีความเชื่อว่าปรีชาเชิงอารมณ์แตกต่างจากเชาวน์ปัญญา แต่มีส่วนเกื้อกูลกัน ปรีชาเชิงอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา ช่วยสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา ช่วยให้เผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันของชีวิตในภาวะการแข่งขันได้ดี ปรีชาเชิงอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรมและไม่พัฒนามากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือนเชาวน์ปัญญาแต่ปรีชาเชิงอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และสามารถดำเนินต่อไปเรื่อยๆ ดังนั้นจึงสามารถพัฒนาได้แม้เข้าสู่วัยทำงานแล้วก็ตาม การตระหนักรู้ในตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปรีชาเชิงอารมณ์ก็สามารถที่พัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้แม้มีได้ในช่วงวัยเด็กตอนต้นก็ตาม และได้มีผู้เสนอแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้หลากหลายแนวทางดังนี้

นันทนา วงษ์อินทร์ (2542 : 136-137) เสนอแนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเองไว้ดังนี้

1.ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าตนเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ของผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ว่า ตนได้แสดงอาการใดออกไป

1.2 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ , ไม่พอใจ)

1.3 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม , ไม่เหมาะสม)

1.4 ถ้ารู้สึกไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

1.5 ถ้ารู้สึกพอใจ เห็นเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเองหรือตัวเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัว

2.2 รู้สึกสบายใจ , ไม่สบายใจ

2.3 คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น

2.4 ความคิดหรือความรู้สึกมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกรักกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองด้วยวิธีการต่าง เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ

1.2 ให้ความรู้จักเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง สามารถจำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นแก่นตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่นตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา(Counseling)

วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี (2541 :37-52) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนของการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) โดยการบอกตนว่ากำลังรู้สึกอย่างไรได้ตลอดเวลาว่ากำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดอยู่ในใจว่า “ฉันกำลังโกรธ” หรือขณะที่ฟังเพลงแล้วมีความสุขก็ให้พูดกับตนเองเช่นกันว่า “สุขหนอ” ถ้าสามารถที่จะติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็จะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองคนที่ตระหนักรู้อารมณ์ตนเองจะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ตระหนักรู้ ทั้งนี้ต้อง. ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือนแม้ในบางขณะความรู้สึกนั้นเราหรือสังคมอาจไม่ยอมรับ การบิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตนเองไปอีกแบบหนึ่งเป็นการปิดบังกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์และเป็นการสร้างปัญหาอื่นๆตามมา เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบใครขึ้นมา ให้ถามตนเองว่าเขาทำอะไรหรือ เราจึงไม่ชอบเขา ความจริงเขาอาจไม่ได้ทำอะไรเราเลย แต่เราอิจฉาเขา คือ เห็นเขาดีเขาเก่งไม่ได้นั่นเอง นอกจากนี้เราควรตระหนัก

ถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองซึ่งอาจรู้ได้ด้วยตนเองและด้วยการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลป้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น ข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่ยอมรับความไม่ดีของตนเองได้

ยุทธนา ไชยจุล (2543 : 193-194) เสนอข้อแนะนำเพื่อใช้ในการเพิ่มความไวต่อการรับทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองดังนี้

1. การทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ โดยให้ระบุถึงสถานการณ์ที่ท่านเข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นนั้น รวมทั้งความคิดที่กำลังคิดอยู่ อารมณ์พื้นฐานที่ควรทราบซึ่งจะต้องระบุได้ เช่น อารมณ์โกรธ เศร้า กลัว แปลงใจ สงบ อิจฉา และความสบายใจหรือมีความสุข เป็นต้น

2. การสังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้นด้วย ปฏิบัติของร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะบอกให้ทราบว่า เรากำลังมีปฏิกิริยาทางอารมณ์กับเหตุการณ์นั้นๆอย่างไร เช่น ให้ลองสังเกตและจำเหตุการณ์ที่ทำให้ต้นคอของท่านเกิดอาการเกร็ง ท้องเกิดอาการผิดปกติ หรือปวดศีรษะขึ้นมา โดยส่วนใหญ่แล้วอาการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าท่านกำลังมีปฏิกิริยาด้านอารมณ์ ขอให้ลองพิจารณาดูว่าอาการที่เกิดขึ้นได้แสดงถึงอารมณ์หรือความรู้สึกประเภทใด

3. เขียนบันทึกรายการของเหตุการณ์ที่สำคัญๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตัวท่านเองในช่วงต่างๆ และให้จัดลำดับของเหตุการณ์ที่สำคัญๆนั้น แล้วพิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์นั้นท่านรู้สึกอย่างไรหรืออยู่ในอารมณ์แบบใด

กรเศศ พรหมดี (2545 : 5-9) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการฝึกการรับรู้อารมณ์ไว้ดังนี้

1. การฟังเพลง ให้ลองเลือกเพลงมาฟังสักเพลงอาจมีเนื้อร้องหรือไม่ก็ไม่ได้ เมื่อเปิดเพลงให้ลองสังเกตตนเองดูว่ารู้สึกอย่างไร หรือฟังเพลงนั้นแล้วมีอารมณ์ใดเกิดขึ้น เป้าหมายอยู่ที่การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า และดูความก้าวหน้าได้จากความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ รวมถึงจำนวนครั้งของการแสดงอารมณ์ในบางกรณีด้วย

2. การดูรูปภาพ อาจเป็นภาพธรรมชาติของ ป่าเขา ต้นไม้ แม่น้ำ ทะเล แล้วให้ถามความรู้สึกของตนเองว่าเกิดอารมณ์อะไรบ้าง ถ้าบอกว่าเฉยๆหรือสบายตาอาจไม่ใช่อารมณ์ที่แท้จริง ควรตรวจสอบดูว่ามีอารมณ์ใดซ่อนเร้นอยู่บ้าง โดยต้องสำรวจให้ทราบถึงอารมณ์ที่แท้จริงสามารถกำหนดอารมณ์นั้นได้อย่างถูกต้อง

3. การตรวจสอบกับตารางแสดงอารมณ์ (Emotional echeck list)

4. การจดบันทึกอารมณ์ หมายถึงการคอยสนใจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นมาบ้าง แล้วจดบันทึกในสมุดเล่มเล็กที่พกติดตัวอยู่ การจดบันทึกเน้นที่ความเป็นปัจจุบัน เช่น การจดเมื่อเกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาอย่างทันทีที่จะเกิดผลมากกว่าการรอสักพักหรือมานั่งบันทึกเอาทีหลัง ในการบันทึกช่วงแรกมักเป็นการบันทึกเชิงพรรณนา คือ มีสาเหตุ มีความ

รู้สึกนึกคิดตามมามากมาย เมื่อผ่านไปหลายสัปดาห์จะเหลืออยู่เพียงความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันในเหตุการณ์นั้นๆ

5. การฝึกบอกตนเองในใจ เช่น เมื่อมีความรู้สึกดีใจก็ให้บอกกับตนเองได้ว่า “ฉันกำลังดีใจ” กำลังอธิบายเพื่อน ก็บอกได้ว่า “นี่ฉันกำลังอธิบายเพื่อนอยู่” การรับรู้และบอกในใจตั้งแต่อารมณ์ชนิดต่างๆ เริ่มเกิดเป็นกุญแจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

สรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถทำได้ตลอดเวลาเพื่อเป็นการทบทวนอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในชีวิตประจำวันของตนเอง พยายามจับความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น การฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ บอกกับตัวเองว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ยอมรับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริง การทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ สังเกตความรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตและเขียนบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วพิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์รู้สึกอย่างไร การฝึกการตระหนักรู้ในตนเองสามารถทำได้โดยการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวและการสังเกตความรู้สึกของตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองนั้น การทำการศึกษามีน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องแทนเพราะมีลักษณะใกล้เคียงกันเช่นงานวิจัยของนิรดา อุดลยพิเชฐ (2542) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก โดยใช้การฝึกสมาธิและการทำกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลองมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
3. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ มีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
4. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ มีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
5. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและสูง มีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างการทดลองกับก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ให้ผลสอดคล้องกับนิสรา คำมณี (2544) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์การจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และอภิษฐา ดวงจันทร์ (2544) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค และนักเรียนที่หลังจากไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน สอดคล้องกับเปรมใจ บุญประสพ (2545) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมาจำนวน 30 คนผลวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากแนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองสามารถพัฒนาได้หลายวิธี สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีกิจกรรมกลุ่มมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิต

เพศกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

เบอร์นาร์ด (รัชนี วารินทร์. 2531 : 20 ; อ้างอิงจาก Barnard. 1984.) ได้จัดแบ่งความเป็นชายและหญิงไว้ดังนี้

1. ลักษณะความเป็นชาย (Masculinity) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมอย่างหนึ่งของบุคคลซึ่งแสดงออกในลักษณะ 3 ด้าน คือ

- ความมีอำนาจในสังคมและการตัดสินใจด้วยปัญญา คือมีความเป็นผู้นำ เมื่อเกิดวิกฤตก็สามารถนำหรือดำเนินกิจกรรมให้กลุ่มผ่านพ้นภาวะวิกฤตได้ โดยไม่แสดงความหวั่นไหว หรือหวาดกลัวกับเหตุการณ์นั้นๆ

- ความมีอิสระ คือมีความเป็นตัวของตัวเองมั่นใจในความคิดและการกระทำของตนไม่คล้อยตามไปกับกลุ่มหรือหมู่คณะ ไม่คำนึงถึงการยอมรับทางสังคม

- ความเป็นนักสู้ คือเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่สะเทือนใจ เผชิญกับอันตรายหรือเหตุการณ์รุนแรงก็ไม่หวั่นเกรง และเมื่อประสบความล้มเหลวความผิดหวังก็พยายามต่อสู้กับความล้มเหลวและความผิดหวังนั้น รู้จักยอมรับความพ่ายแพ้และการให้อภัย ชอบการแข่งขัน การผจญภัย

2. ลักษณะความเป็นหญิง (Femininity) หมายถึงความรู้สึกหรือพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกใน 3 ด้าน คือ

- ความผูกพันและการถนุถนอม คือ พฤติกรรมที่แสดงความกังวลห่วงใยกับสิ่งรอบตัว ในลักษณะของความเมตตา เห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่กับความต้องการของคนใกล้ชิด เข้าใจผู้อื่นรู้ถึงสภาวะจิตใจของบุคคลใกล้เคียงในยามที่ได้รับความทุกข์ แสดงการตอบสนองต่อสภาพจิตใจของเพื่อนหรือคนใกล้ชิดได้ถูกต้อง

- มีลักษณะยอมตาม คือ พฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่สนใจกับความรู้สึกของตนที่ไม่พึงพอใจ คล้อยตามคำพูดหรือการกระทำของคนที่ไม่พึงพอใจโดยการแสดงออกที่คล้ายๆกันในกลุ่มแสดงความห่วงใยและชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม อ่อนไหวต่อความต้องการและแสดงออกถึงความไม่พอใจเมื่อถูกวิจารณ์ในทางที่ไม่ดีหรือไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนา

- ความสนใจตนเอง คือมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพอใจในการจัดระเบียบให้ตนเองทั้งด้านร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ และชอบสิ่งสวยงาม มักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่รุนแรง ไม่ชอบการล้อเลียนหรือการกระทำที่ทำให้เกิดความอับอาย มีความวิตกกังวลกับความผิดหวัง ความไม่พึงพอใจ

กล่าวโดยสรุปก็คือเพศหญิงมีความอ่อนไหวต่อความรู้สึกสูงและมีความสนใจตนเองในขณะที่เพศชายมีความเป็นตัวของตัวเองมั่นใจในตนเอง ชอบการแข่งขัน ไม่อ่อนไหวง่ายเหมือนเพศหญิงและจากการศึกษาพบว่าเพศมีผลต่อปริชาเชิงอารมณ์ดังเช่นงานวิจัยของ ซูทาร์โซและคณะ (เปรมใจ บุญประสพ. 2545 : 18 ; อ้างอิงจาก Sutarso et. al. 1996.) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน ผลการศึกษาพบว่าเพศมีผลต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และโตโต(ญาดา หลาวเพชร. 2544 : 49 ; อ้างอิงจาก Toto. 1996.) ศึกษาผลของเพศเกรดเฉลี่ยกับเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวิทยาลัยจำนวน 138 คน โดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ซึ่งแบ่งได้ 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ ความกรุณาสงสาร ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความกรุณาสงสาร ความ

ตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าเพศชายแต่ด้านความสามารถด้านการปรับตัวเพศหญิงกับเพศชายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของทาเปีย(Tapai. 1998) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์ที่สร้างขึ้นกับคะแนนจากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์อื่นๆ ผลการศึกษาพบว่าเพศหญิงมีคะแนนจากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายสุนีย์ สุกรเดมิย์(2543) ที่ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ พบว่า เพศหญิงมีเชาวน์อารมณ์ด้านตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าเพศน่าจะมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นตัวแปรในการศึกษา

แนวคิดเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คาร์ทไวท์ และซานเดอร์ (Carwright and Zander. 1968 : 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์(Feedback) ซึ่งกันและกันเพื่อช่วยให้การตัดสินใจร่วมกันและยังเป็นการฝึกทักษะเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ หรือการประชุมต่างๆ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 14) กิจกรรม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

อำนาจ กิ่งเทเวศน์ (2543 : 70) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มมีการกระทำร่วมกันในจุดมุ่งหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมที่มีผู้นำดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเองเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้

พรพิศ วาณิชยการ (2535 : 24) กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าหมายและจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ คิด แก้ปัญหา และลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกซเลอร์ และนอร์ธ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 5-6 ; อ้างอิงจาก Traxler and North. 1957.) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่น ประชุมนิเทศนักศึกษาใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวตลอดทั้งปี
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังเป็นการที่จะช่วยแก้ปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 137-145) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้มนุษย์ได้โดยเป็นกระเจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเองและเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่อง ในการพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์ได้ ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้าสิ่งแวดล้อมได้ดี

✧ ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ (Roger. 1970 : 121-122) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเกิดเผยความรู้สึก ความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเองมีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกของตน
3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง (self-actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง
4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง บุคคลยอมรับตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสั่งสอน และควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 2-5) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1.คุณค่าในการพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม บุคคลจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคมและในขณะเดียวกัน จะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสังเกตทางด้านอาชีพแล้วยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้นอาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2.คุณค่าด้านการวินิจฉัย สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3.คุณค่าด้านการบำบัด ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดีสำหรับบุคคลที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรม กลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4.คุณค่าต่อสังคมบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

จากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวมา สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนักทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือมากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวน สมาชิก 2-7 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

บัญชา ศรีประมง (2521 : 36) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มที่จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีประมาณ 12-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง ขนาดของกลุ่มจะมีผลกระหนกับการสื่อสารภายในกลุ่ม ถ้าขนาดใหญ่เกินไปก็ไม่เหมาะสมเพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอภิปราย และมีความรับผิดชอบต่อกันต่ำ

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 26) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้การปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดใหญ่มากเกินไปจนความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน สมาชิกไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือ และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากข้อความดังกล่าว สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้การทำงานเกิดผลดี ควรมีขนาด 5-15 คน เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสแสดงออกได้อย่างทั่วถึง มีงานทำในกลุ่ม มีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนเองอย่างทั่วถึงกัน และสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็น สถานการณ์และสาเหตุอื่น สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มขนาด 40 คน เป็นกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลอง 20 คน ขณะดำเนินกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลองจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ขนาด 5 คน จำนวน 4 กลุ่มทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับผิดชอบต่อกลุ่มและต่อตนเองอย่างเต็มที่

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อยอาจจะจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (ซูซีย์ สมิตธิไกร. 2528 : 18-19 ; อ้างอิงจาก Trozer. 1977.) ให้ความเห็นว่าในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

จากการศึกษาเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆ ละ 50 นาทีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากน้อยเพียงใด สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 50 นาทีเป็นเวลา 3 สัปดาห์เพราะถ้านานเกินกว่านี้อาจเกิดการเบื่อหน่ายได้

ลำดับขั้นของกิจกรรม

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 133-134) กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1.ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้ผลการเรียนนั้นๆ มากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยการแสดงออกทางร่างกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้สามารถจำเนื้อหาได้อีกนาน

1.3 ทางด้านสติปัญญา หรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงมีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีการสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อ

ผู้เรียนมากขึ้น และเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรารู้ด้วยตนเอง

2.ขั้นวิเคราะห์ ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการผลของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ขั้นนี้ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเองซึ่งจะทำได้ 2 ลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆขึ้น

4.ขั้นประเมินผล โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

วิณา วโรตมะวิษญู (2530 : 252-253) กล่าวถึง ลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

- 1.ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- 2.ขั้นค้นพบ เมื่อผู้เรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วเขาจะเกิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจตนเองอันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง
- 3.ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆทั้งทางด้านความรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมเป็นจุดเดียว

4.ขั้นนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมกลุ่มซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นการมีส่วนร่วม ขั้นวิเคราะห์ ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ขั้นประเมินผล

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามความเหมาะสม ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มจินตารัตน์ ปิรมณี (2545) ได้แก่

1.การอภิปรายกลุ่ม (group discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตยเพราะมีส่วนส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การมีสัมพันธภาพกันใหม่ บุณณาการความคิด และความต้องการซึ่งกันและกัน

2.การแสดงบทบาทสมมติ (role-playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างเป็นอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุมในการประชุมและการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเองและสวมบทบาทนั้นผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ผู้แสดงจะเป็นช่วงสั้น ๆ ภายหลังการแสดงจะมีบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3.กรณีตัวอย่าง (cases) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4.เกม (game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปแบบการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกม ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกมได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบ เรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน (ทิสนา แคมมณี. 2515 : 37)

5.สถานการณ์จำลอง(simulation) เป็นการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริง ๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น โดยต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ (ทิสนา เทียมเสน. 2515 : 37)

6.การฝึกปฏิบัติ(exercise) เป็นการนำทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะต้องเตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้ว อาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้การอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคการดำเนินกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับการอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ และเกม โดยกิจกรรมจะมุ่งเน้นการเรียนรู้จากการกระทำ ทำให้เกิดผลทางจิตใจ คือเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง ได้แสดงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนการฝึกปฏิบัติทำให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ทดลองปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มและการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

สำหรับการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มนั้นได้มีผู้ทำวิจัยทั้งในและต่างประเทศหลายท่านด้วยกัน เช่นงานวิจัยของเทรปปาและไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466-467) ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มนักกีฬามาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์มีความสามารถในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ และงานวิจัยของ เล็กซ์ (Lex. 1973 : 6093-A) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีการสอนแบบเก่า และกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่ม พบว่า การพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่มในระหว่างก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับเพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนยินดีร่วมกิจกรรมกลุ่มและการเรียนแบบกลุ่มอีกต่อไป และเดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977 : 3953-A) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์ มีความสามารถในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ ส่วนงานวิจัยในประเทศได้มีผู้วิจัยดังนี้ นิรดา อุดุลยพิเชษฐ (2542) ศึกษาผลของการ

ใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบ กิจกรรมกลุ่ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับ นิสรา คำมณี (2544) ได้ศึกษาผลของ กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนมีความเฉลียว ฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกับกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ เปรมใจ บุญประสพ (2545) ศึกษาผลของกิจ กรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ จากการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยผ่านกระบวนการกิจกรรม กลุ่มสามารถใช้ในการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างจะมีทักษะด้านการตระหนักรู้ ในตนเอง สามารถรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ประเมินตนเองตามความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง มั่น ใจในตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจนำวิธีการดังกล่าวไปพัฒนานิสิตเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการค้นคว้าตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการทดลอง
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 266 คน

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการพัฒนาจำนวน 266 คน ทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. ทำการสุ่มนิสิตมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
3. สุ่มนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบแผนการทดลองที่ใช้ก็คือ Randomized control group pretest posttest design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 62) โดยมีรูปแบบการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่มและมีการทดสอบครั้งแรกกับทดสอบหลังการฝึกสิ้นสุดอย่างเดียว

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized control group pretest posttest design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

โดยกำหนดให้

RE หมายถึง กลุ่มทดลอง

RC หมายถึง กลุ่มควบคุม

T₁ หมายถึง คะแนนการวัดตระหนักรู้ในตนเองก่อนการพัฒนา

T₂ หมายถึง คะแนนการวัดตระหนักรู้ในตนเองหลังการพัฒนา

X หมายถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

~X หมายถึง ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้มีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 2 ตอนคือ

1. เครื่องมือในการประเมินผล คือ แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครื่องมือวัด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

1.2 แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ค่อนข้างจริง จริง โดยมีจำนวน 40 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริง	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	3	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	2	คะแนน
ไม่จริง	1	คะแนน

ตัวอย่างแบบทดสอบการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง ให้นิสิตพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่าข้อใดตรงกับความรู้สึกของนิสิต โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของนิสิตมากที่สุดและกรุณาตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
0	เมื่อถูกเพื่อนนิพากวิจารณ์เรื่องใดก็ตาม ฉันจะรู้สึกโกรธมาก				
00	ฉันไม่รู้ว่าฉันเรียนเก่งวิชาใด				
000	เมื่อได้รับมอบหมายให้งานที่ยาก ฉันไม่มั่นใจว่าจะทำได้สำเร็จ				

1.3 นำแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเองให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

1.4 นำแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบกับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 111 คน

1.5 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบ Item-total correlation และหาค่าความเชื่อมั่นของการตระหนักรู้ในตนเองทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) = .85

1.6 ทำการปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่า Item-total correlation ต่ำกว่า .20 โดยการพิจารณาให้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและข้อความมีความเหมาะสมมากขึ้น

2. การดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาค้นคว้าจาก ตำรา เอกสาร งานวิจัย และวิธีการฝึกก่อนการสร้าง

2.2 นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติสร้างเป็นโปรแกรมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 9 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยที่กลุ่มควบคุม 20 คนจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก

2.3 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

2.3.2 นำไปทดลองใช้กับนิสิตที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 9 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ๆละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จากนั้นนำข้อผิดพลาดมาปรับปรุงให้ถูกต้องก่อนนำไปใช้จริง

ตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ชื่อเรื่อง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง

อุปกรณ์ เทปเพลง 4 เพลง / ภาพที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ 4 ภาพ

วิธีดำเนินการ วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่มซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการมีส่วนร่วม

1.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมหลับตาแล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมนึกทบทวนว่าผู้เข้ารับการอบรมเคยมีอารมณ์โกรธ เศร้า กลัว มีความสุขหรืออารมณ์อื่นๆ หรือไม่ ถ้าเคยความรู้สึกในขณะนั้นเป็นอย่างไร

1.2 วิทยากรเปิดเพลงให้ผู้เข้ารับการอบรมฟังทีละเพลง และดูภาพที่เตรียมไว้ทีละภาพ

1.3 ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนบอกอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการฟังเพลง และดูภาพ

2. ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยวิทยากรใช้คำถามดังนี้

2.1 ก่อนที่ผู้เข้ารับการอบรมจะได้ฟังเพลง และดูภาพ นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

2.2 อารมณ์ ความรู้สึกก่อนและหลังฟังเพลง , ดูภาพ แตกต่างกันหรือไม่ ถ้าแตกต่างกันเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น

2.3 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้สึกอย่างไรต่อการทำกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถาม ดังนี้

3.1 ผู้เข้ารับการอบรมได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองมีประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างไร

3.3 ผู้เข้ารับการอบรมจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

- 3.4 วิทยากรสรุปเพิ่มเติม ถึงการรับรู้อารมณ์ , ความรู้สึกของตนเองเป็นการสำรวจอารมณ์และความรู้สึก การติดตามอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรด้วยการหมั่นสื่อสารกับตัวเอง ณ ช่วงเวลานั้นๆ เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ และบอกกับตนเองได้ว่ากำลังโกรธ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

แนวคิด

การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เป็นการสำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นว่าอยู่ในภาวะใด การรับรู้ดังกล่าวซึ่งจะมีผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรม และช่วยให้สามารถให้แก้ไขความคับข้องใจ รวมทั้งพัฒนาตนเองได้ดี ดังนั้นการรับรู้อารมณ์ได้เร็วจะลดผลที่ตามมาจากอารมณ์นั้นได้ ซึ่งจะสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสมกว่าบุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าขณะนั้นตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

วิธีดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตรียมการทดลอง

- 1.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.2 ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.3 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเลือกคณะที่จะทำการทดลอง โดยสุ่มได้คณะมนุษยศาสตร์ ก่อนการทดลองผู้วิจัยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 266 คนทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง (Pretest)
- 1.4 ทำการสุ่มนิสิตชายและนิสิตหญิงกลุ่มละ 20 คน สุ่มโดยวิธีการจับสลากนิสิตชายและนิสิตหญิงกลุ่มละ 10 คน เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ระยะดำเนินการทดลอง

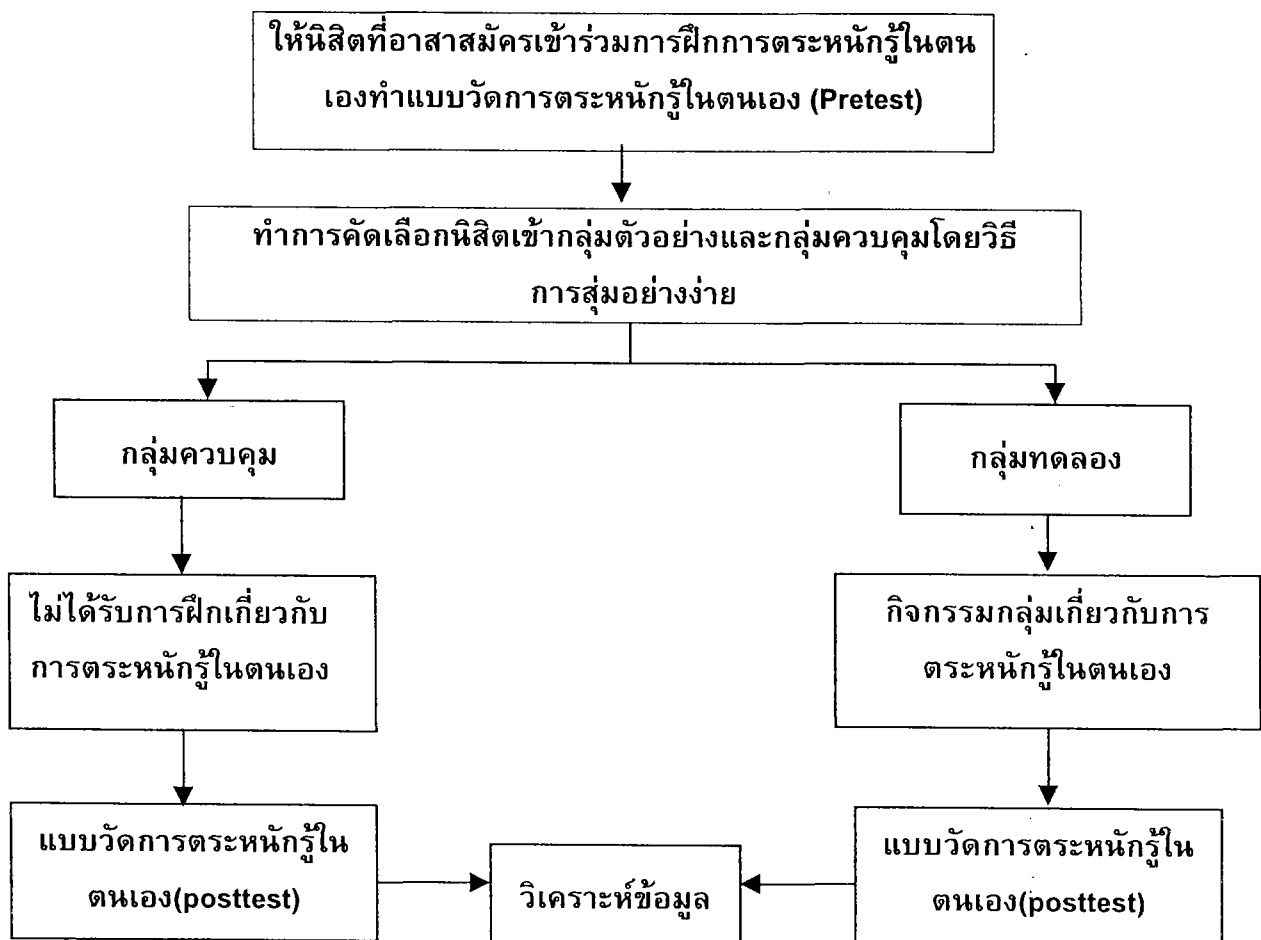
การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาสำหรับเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้

ในตนเอง จำนวน 9 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ๆละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยกิจกรรมในครั้งที่ 1 เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนิสิต และชี้แจงให้นิสิตทราบถึงจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมกลุ่ม บอกกฎเกณฑ์ต่างๆในการเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมในครั้งที่ 2-4 จะเป็นการพัฒนาการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง กิจกรรมในครั้งที่ 5 เป็นการพัฒนาการประเมินตนเอง และกิจกรรมในครั้งที่ 6-8 เป็นการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง โดยกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังสิ้นสุดการฝึกการตระหนักรู้ในตนเองผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน ทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง(posttest) นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

แผนภาพขั้นตอนการทดลอง



ภาพประกอบ 1 ขั้นตอนการทดลอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้วิธีหาค่าประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation)

1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานโดยใช้

2.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2.3 t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent sample)

2.4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way Analysis of Variance)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

X	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบที
df	แทน	ระดับของความเป็นอิสระ(Degree of freedom)
SS	แทน	ผลรวมของกำลังสอง(Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง(Mean of square)
F	แทน	ค่าสถิติ F จากการคำนวณ
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่ 2 ผลการศึกษาและการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	$\bar{X}$	SD
กลุ่มทดลอง			
- เพศชาย	10	92.10	10.06
- เพศหญิง	10	93.90	10.05
รวม	20	93.00	9.83

ตาราง 2(ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	$\bar{X}$	SD
กลุ่มควบคุม			
- เพศชาย	10	91.30	11.57
- เพศหญิง	10	94.20	17.21
รวม	20	92.75	14.35

จากตาราง 2 แสดงว่า คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเฉลี่ยรวมของกลุ่มที่ได้รับการพัฒนา กับคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเฉลี่ยรวมของกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีความใกล้เคียงกัน

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

1. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพัฒนา และกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	20	93.00	9.83	.064	.949
กลุ่มควบคุม	20	92.75	14.35		

จากตาราง 3 แสดงว่าก่อนได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองภายหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ภายหลังจากทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยกิจกรรมกลุ่ม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
การได้รับหรือไม่ได้รับการฝึก	1	4020.03	4020.03	19.30	.00
เพศ	1	18.09.03	18.09.03	8.69	.00
การได้รับหรือไม่ได้รับการฝึกเอง x เพศ	1	1134.23	1134.23	5.45	.02
ภายในเซลล์	36	7479.70	208.27		
รวม	39				

$$F_{(0.05)(1,36)}=4.08$$

จากตาราง 4 แสดงว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองกับเพศที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตเมื่อพิจารณาผลการได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่าจากการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองของนิสิตที่ได้รับการพัฒนามีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 113.25 และ 103.23 ตามลำดับ) และพบว่านิสิตที่มีเพศต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเองต่างกัน กล่าวคือนิสิตเพศหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองภายหลังจากทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 125.30 และ 101.20 ตามลำดับ)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยมีการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งสรุปสาระสำคัญของการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะได้ดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มและเพศที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม
2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนา

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 266 คน

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม ทำการสุ่มมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คนและนิสิตหญิง 20 คน ทำการสุ่มนิสิตชายและนิสิตหญิงเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. โปรแกรมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized control group pretest-posttest design

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 266 คนทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ทำการสุมนิสิตชายจากกลุ่มที่อาสาสมัคร และนิสิตหญิง 20 คน สุมนิสิตชายและนิสิตหญิงเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผู้วิจัยเก็บคะแนนของกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลองผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดย กลุ่มทดลองใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 9 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยกลุ่มควบคุม 20 คนไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน ทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลอง(Posttest) มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้วิธีหาค่าประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation)

1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยใช้

2.1 t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent sample) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองของนิสิตที่ได้รับการฝึกและนิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง

2.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way Analysis of Variance) เพื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและกลุ่มที่ได้รับการฝึกและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าสามารถสรุปผลการทดลองได้ดังนี้

1. นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตหญิงกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้นิสิตได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นิสิตแต่ละคนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆด้วยตนเอง และร่วมกันในฐานะสมาชิกกลุ่มเพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้จากสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติระหว่างกัน ซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองจนเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนิสิตเกิดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่

- เกม โดยการให้นิสิตแต่งเรื่องโดยกำหนดหัวข้อและเวลาในการเขียน แต่ละคนในกลุ่มจะต้องรับผิดชอบในแต่ละส่วนในการเขียนเรื่องแตกต่างกันออกไปกิจกรรมนี้ทำให้นิสิตได้เรียนรู้และตระหนักรู้ถึงความสำคัญของคนที่ต้องสังคม และช่วยให้นิสิตเกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

- การอภิปรายกลุ่ม เช่น กิจกรรมที่ให้นิสิตฟังเพลงและดูภาพ โดยเมื่อเปิดเพลงและดูภาพให้นิสิตได้ลองสังเกตตนเองดูว่ารู้สึกอย่างไร หรือฟังเพลงและดูภาพนั้นแล้วมีอาการใดเกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายของการฟังเพลงและการดูภาพอยู่ที่การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยเพลงและภาพรวมทั้งดูความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ , กิจกรรมการสำรวจอารมณ์โดยให้นิสิตแต่ละกลุ่มแสดงอารมณ์โดยไม่ใช้คำพูดแต่ใช้ท่าทางในการแสดงออกทางอารมณ์ตามที่แต่ละกลุ่มจับฉลากได้และให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออกและร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ ทำให้นิสิตได้เรียนรู้ในเรื่องการแสดงอารมณ์ต่างโดยไม่ใช้คำพูด และรู้ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ , กิจกรรมการหาจุดเด่นและจุดด้อยของนิสิตโดย

ให้นิสิตบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองมาคนละ 2 ข้อ และให้เพื่อนในกลุ่มบอกจุดเด่นจุดด้อยของเพื่อนในกลุ่มมาคนละ 2 ข้อเช่นกัน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในแต่ละกลุ่ม กิจกรรมนี้ทำให้นิสิตได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้นโดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเองและการรับฟังข้อคิดเห็นจากผู้อื่นที่มีต่อพฤติกรรมของตนเอง และกิจกรรมที่ให้นิสิตแต่ละคนร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ตนได้เคยทำประโยชน์ให้แก่สังคมทำให้นิสิตเกิดความมั่นใจและเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นต้น

- กรณีตัวอย่าง / การแสดงบทบาทสมมติ โดยการให้นิสิตแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติจากกรณีตัวอย่างที่แจกให้โดยแต่ละกลุ่มจะรับกรณีตัวอย่างที่แตกต่างกันไป จากการแสดงบทบาทสมมติจากกรณีตัวอย่างทำให้นิสิตเกิดการเรียนถึงผลของการแสดงอารมณ์ต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียตามมาอย่างไร

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ให้การบ้านนิสิตเป็นการจบบัณฑิตที่อารมณ์ เพื่อเป็นการให้นิสิตให้ความสนใจในการตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นมาบ้างแล้วจดบันทึกในตารางการบันทึกอารมณ์ การจดบันทึกจะเน้นที่ความเป็นปัจจุบัน เช่น การจดเมื่อเกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาอย่างทันที หลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมผู้วิจัยได้ให้นิสิตสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันเพื่อให้นิสิตเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และได้เรียนรู้ถึงแนวทางที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองให้สูงขึ้น การตระหนักรู้ในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่นิสิตมีอยู่แล้วในตนเองเมื่อได้รับการฝึกการตระหนักรู้ในตนเองโดยให้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองแล้วนั้น นิสิตก็สามารถเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น ส่วนนิสิตที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใดๆ ให้แก่นิสิต ดังนั้นนิสิตที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจึงไม่เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น ภายหลังจากทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสอดคล้องกับคำกล่าวของคมเพชร ฉัตรศุภกุล(2530 :15-17) ที่ว่ากิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในการพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เช่น การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ มีความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะต่างๆ เช่น การพัฒนาความสามารถที่บุคคลมีอยู่ให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเบอร์ตัน(Burton. 1976 : 94) กล่าวว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง(Self-Awareness) สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกลุ่มเพราะกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจตนเองได้รู้เท่าทันตนเองได้รู้จักตนเองและสถานะที่แท้จริงของตน ในขณะที่เดียวกันก็ได้รู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงและงานวิจัยของเปรมใจ บุญประสพ(2545) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้อง

กับงานวิจัยของชัญญา บัวประเสริฐ(2546) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนหมักกะสัน พญา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 จากการสังเกตของผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ดำเนินการทดลองในการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต พบว่า นิสิตหญิงมีความสนใจเอาใจใส่ และมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตชายสังเกตได้จากการให้การบ้านจดบันทึกอารมณ์ นิสิตหญิงทำการบ้านส่งครบทุกครั้ง ส่งผลให้เมื่อสิ้นสุดการพัฒนา นิสิตหญิงจึงมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชาย สอดคล้องกับคำกล่าวของ เบอร์นาร์ด (รัชนี วารินทร์. 2531 : 20 ; อ้างอิงจาก Barnard. 1984.) ที่ว่าเพศหญิงมีความอ่อนไหวต่อความรู้สึกสูง(Hypersensitivity) คือมีความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความวิตกกังวลกับความผิดหวัง ความพึงพอใจ อ่อนไหวกับคำพูดหรือท่าทีของคนที่วิจารณ์ตนเองมากกว่าเพศชาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของของ ชูทาร์โซและคณะ (เปรมใจ บุญประสพ. 2545 : 18 ; อ้างอิงจาก Sutarso et. al. 1996.) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับอาชีวศึกษา จำนวน 138 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศมีผลต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายสุนีย์ สุกรเดมิย์(2543) ที่ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ พบว่า เพศหญิงมีเชาวน์อารมณ์ด้านตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และโตโต(ญาดา หลาวเพชร. 2544 : 49 ; อ้างอิงจาก Toto. 1996.) ศึกษาผลของเพศเกรดเฉลี่ยกับเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวิทยาลัยจำนวน 138 คน โดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ซึ่งแบ่งได้ 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ ความกรุณาสงสาร ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความกรุณาสงสาร ความตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าเพศชายแต่ด้านความสามารถด้านการปรับตัวเพศหญิงกับเพศชายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ ทาเปีย(Tapai. 1998) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์ที่สร้างขึ้นกับคะแนนจากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์อื่นๆ ผลการศึกษาพบว่าเพศหญิงมีคะแนนจากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการผลศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ ภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้นิสิตประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง พบว่านิสิตให้ความเห็นสอดคล้องกันว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้รับความเข้าใจตนเอง รู้จุดดีจุดด้อย และสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้สูงขึ้นได้ ฉะนั้นผู้ที่สนใจสามารถนำกิจกรรมไปเป็นแนวทางในการพัฒนาเยาวชนกลุ่มต่างๆได้ตามความเหมาะสมและโอกาส ทั้งนี้สำหรับผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง , เรื่องของกิจกรรมกลุ่มให้เข้าใจก่อนที่จะนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ เพื่อที่จะสามารถให้คำอธิบายและสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพื่อการทําวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศชาย เช่น กิจกรรมเกม กิจกรรมบทบาทสมมติ เป็นต้น เพื่อเป็นการหาและพัฒนากิจกรรมการตระหนักรู้ในตนเองในเพศชายให้เหมาะสม

2.2 ควรมีการศึกษาว่าเมื่อมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้สูงขึ้นแล้ว ทำให้การเอาใจเขามาใส่ใจเรากับผู้อื่นเพิ่มสูงขึ้นด้วยหรือไม่ ควรมีการพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรากับผู้อื่นด้วย เนื่องจากการตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการที่จะทำให้บุคคลรู้จักตนเองอันจะนำไปสู่การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะนำมาซึ่งการปรับตัวได้ดีสามารถอยู่กับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรเกษตร พรหมดี. (2545, เมษายน-กันยายน). "เส้นทางในการสร้างสุขภาพจิตด้วยการฝึกสติบำบัด ใน วิถีแห่งการคลายเครียด ด้วยการฝึกสติบำบัด," วารสารโรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมา. 3(2) : 5-9.
- คมเพชร จัตรศุภกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จรวยพร กาญจนโชติ. (2536). *การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จินดารัตน์ ปีมณี. (2545). *การพัฒนาฉันท์ในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. ปรินญานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. (2543). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชญญา บัวประเสริฐ. (2546). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2540). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จูนันตร์ ปิยะศิริศิลป์. (2534, เมษายน). "วัยรุ่นกับอารมณ์เศร้าและการฆ่าตัวตาย," *ข่าวสุขภาพจิต*. 11(4) : 44.
- ญาดา หลาวเพชร. (2544). *บทบาทของบิดา บทบาทของมารดากับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิตนา แคมมณี. (2515). *คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา เทียมเสน. (2515, สิงหาคม-พฤศจิกายน). "กระบวนการเรียนรู้โดยการทำงานกลุ่ม," *วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์*. 10 : 5-6.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542, ม.ค.). "ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่," *วารสารวิชาการ* 2(1) 62-65.
- (2543). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ คำถาม-คำตอบและกรณีศึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2542). "การพัฒนาอารมณ์," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- ✓ นีรดา อุดุลยพิเชฐฐ์. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตรา คำมณี. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินูญานินพนธ์ คศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญชา ศรีประมง. (2521). *กิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : สมาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1.

- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). "การทำงานแบบกลุ่ม," สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542). การศึกษาทางเลือก : สู้วิวัฒนาการหรือวิถีในยุคโลกไร้พรมแดน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุทธนา ไชยจุล. (2542). "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์," ใน รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- รัชนี้ วารินทร์. (2531). การศึกษาลักษณะความเป็นชาย ลักษณะความเป็นหญิงกับการอบรมเลี้ยงดู. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราศรี ธรรมนิม. (2539). รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมวัยรุ่นไทยในปี 2533. อุดรฯ : สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- วรรณ พรหมบุญ. (2540). การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- วรรณ ปุณโชติและวัชร ทรัพย์มี. (2527). รายงานการวิจัยปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการให้คำแนะนำ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2541). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน," วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 37-52.
- วีณา วโรตมะวิชัย. (2530). กลวิธีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภาวดี บุญวงศ์. (2527). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาลัยเขตสงขลา.

- สายสุนีย์ ศุภรเดมิย์. (2543). *ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ*. วิทยานิพนธ์จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ จันทรเอม. (2539). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. วิทยาลัยครูจันทระเกษม. กรุงเทพฯ : หจก.อักษรบัณฑิต.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). *การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ กังเทเวศน์. (2543). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Burton, Giges. (1976). *Personal Growth, Encounter and Self-Awareness Group*. New York : Holt Rineart and Winston.
- Carwright, D. and Alvin Zander. (1968). *Group Dynamics : Research and Theory*. 3rd ed. New York : Harper and Rou Publishers. Gulley, Halbert E. *Discussion Conference and Group Process*. New York : Holt, Rinegart and Winston.
- Durschmidt, F.J. (1977). *Dissertation Abstracts International*. 38 : 3953-a ; January.
- Goldman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Book.
- Lex, James Joseph. (1973). "Attitude Change to Seminary Students Associateed with A Course in Group Dynamics," *Dissertation Abstract International* 33 : 6093-A ; May.
- Mayer, J.D. and Salovey.P. (1997). *What is emotional intelligence?* P. Salovey & D.Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence : Education implication*. New York : Basic Books : 3-31.

- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Patterson, C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prenticehall.
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Salovey.P. and Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence*. *Imagination. Cognition and Personality*. 9 : 185-221.
- Tapia, Martha Luisa. (1998, March). "A study of Relationship of Emotional Intelligence Inventory(Intelligence Test),". DAI-A 59/09.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence, Frike. (1972,September). "Effects of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psychology*. p.466-468.

ภาคผนวก



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ทม 1012/ 4142

วันที่ 7 พฤษภาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุวิภา ภาควัยอด นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา
การตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี
รองศาสตราจารย์อัญญา สุขารมณ์ และ อาจารย์วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ผจงจิต อินทสุวรรณ เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจโปรแกรมการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรพินท์ ชูชม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉันทนา ภาควัยอด และ อาจารย์พรรณี บุญประกอบ
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบวัด และโปรแกรม ให้ นางสาวสุวิภา ภาควัยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 6201

วันที่ 19 สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุวิภา ภาควัยอุต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาการตระหนักในตนเอง ด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ และ อาจารย์วิลาศลักษณ์ ชั่ววลี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ในระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุวิภา ภาควัยอุต ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ ๗๔๔๐

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน 2546

เรื่อง ขออนุมัติเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุวิภา ภาคย์อัฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ และ อาจารย์วิลาศลักษณ์ ชั่ววลี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ทำการทดลอง จัดกิจกรรมกลุ่มโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาตระหนักรู้ในตนเอง กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 คน ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุวิภา ภาคย์อัฐ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ ๗๔๔/

วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุวิภา ภาคย์ออต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนา
การตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์
อঞ্জรา สุขารมณ์ และ อาจารย์วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่จัดกิจกรรมกลุ่มโดยใช้โปรแกรม
การพัฒนาตระหนักรู้ในตนเอง กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน ในระหว่างเดือน
ธันวาคม 2546 – มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุวิภา ภาคย์ออต
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์อานภรณ์ หะวานนท์)

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง

ข้อมูลที่ได้วิจัยได้รับจากแบบวัดชุดนี้เป็นไปเพื่อการศึกษาวิจัย ผลการวิจัยไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคลแต่จะเป็นภาพรวมคุณลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบบวัดนี้ไม่มีข้อถูกหรือผิด กรุณาตอบข้อความแต่ละข้อตามความเป็นจริงของนิสิต เพื่อให้นิสิตรู้จักอารมณ์ของตนเอง และเป็นแนวทางในการปรับปรุงการใช้อารมณ์เหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ต่อไป ข้อมูลต่างๆที่ได้รับจากแบบวัดของนิสิตจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดด้านการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความในช่องว่าง

ชื่อ

สาขา

รหัสประจำตัวนิสิต

เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง ให้นิสิตพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่าตรงกับความรู้สึกของนิสิตที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย ☐ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของนิสิตมากที่สุดและกรุณาตอบทุกข้อ

จริง หมายถึง ตรงกับความรู้สึก อารมณ์มากหรือมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นสม่ำเสมอ
 ค่อนข้างจริง หมายถึง ตรงกับความรู้สึก อารมณ์หรือมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นบ่อยครั้ง
 ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ตรงกับความรู้สึก อารมณ์หรือมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นบางครั้ง
 ไม่จริง หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึก อารมณ์หรือไม่มีพฤติกรรมในเรื่องนั้นเลย

ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร				
2. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งที่มีคนขัดใจ				
3. ฉันไม่แน่ใจว่าฉันเก่งในเรื่องใด				
4. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกไม่มีความสุขโดยไม่มีเหตุผล				
5. เมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก ฉันไม่มั่นใจว่าจะทำได้สำเร็จ				
6. ในการทำงานกลุ่มฉันมักต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่นมากกว่าความคิดเห็นของตนเอง				
7. ฉันรู้สึกหดหู่ เมื่อฉันทำผิดพลาด				
8. ฉันรู้สึกด้อยกว่าคนอื่นในหลายๆเรื่อง				
9. หากเกิดปัญหาในกลุ่มเพื่อนฉันมักหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับปัญหาและความขัดแย้ง				
10. ฉันมักคิดไม่ค่อยออกเมื่ออยู่ในภาวะที่ถูกตื่นเต้น				
11. เมื่อจะต้องเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ฉันมักรู้สึกลำบากใจ				
12. ฉันเป็นคนไม่ร่าเริง				

ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง
13. ฉันรู้สึกไม่พอใจทุกครั้งที่มีใครทำเสียงดังเวลาอยู่ในห้องสมุด 14. ฉันเป็นคนเก่งหลายอย่างโดยไม่มีใครเคยรู้ 15. เป็นการยากสำหรับฉันในการที่จะเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง 16. ฉันมีความอดทนน้อย. 17. ไม่มีสิ่งใดที่ฉันสนใจอย่างจริงจัง 18. ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดเมื่อถูกเอาเปรียบ 19. ฉันไม่กล้าปฏิเสธเพื่อนแม้ว่าอยากจะปฏิเสธ 20. เป็นการยากสำหรับฉันในการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัย 21. บ่อยครั้งที่ฉันต้องพึ่งพาคนอื่น 22. เมื่อจะทำการเรียกร้องสิทธิของตนเอง ฉันรู้สึกลำบากใจ 23. ฉันเป็นคนหงุดหงิดง่าย 24. ฉันรู้สึกถึงความผิดหวังเมื่อผลสอบไม่ได้เป็นอย่างที่หวังไว้ 25. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งวิชาใด 26. ฉันเป็นคนเปื่อง่าย ทำอะไรที่ซ้ำซากจำเจไม่ได้นาน 27. ฉันรู้สึกรำคาญนิสัยบางอย่างของเพื่อน / แฟน 28. ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง 29. ฉันรู้สึกไม่สะดวกใจเมื่อต้องพูดคุยกับคนแปลกหน้า 30. ฉันเป็นคนขี้เกรงใจ 31. ฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยมีอารมณ์ขันสักเท่าไร 32. เมื่อฉันเหงา ฉันสามารถรับรู้ความเหงานั้นได้ 33. ถ้าอกหักฉันรู้ว่าจะเศร้าเสียใจมาก				

ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง
34. ฉันจะรู้สึกรำคาญทุกครั้งเมื่อต้องรอคนที่มาสาย 35. ฉันมักปฏิเสธเมื่อได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ งานสำคัญๆ 36. ฉันมักแสดงอารมณ์กับคนใกล้ชิดที่สนิทกัน 37. บ่อยครั้งที่ฉันโกรธหรือโมโหจนถึงขั้นปวดหัว หรือปวดต้นคอ 38. เมื่อถูกเพื่อนวิพากษ์วิจารณ์เรื่องใดก็ตามฉันจะ รู้สึกโกรธมาก 39. ฉันไม่ค่อยรู้ขอบกพร่องของตนเองจนกว่าจะมี ใครมาบอกให้รู้ 40. ฉันมักทำอะไรโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และทำให้ เกิดความเสียหาย				

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบวัด

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง(กลุ่มทดลอง)

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ - ใบล่ำลายเซ็น (50 นาที) / เกม	1.เพื่อให้นิสิตทราบจุดมุ่ง หมายของการฝึก กฎเกณฑ์ ต่างๆและวิธีการปฏิบัติตนใน การเข้าร่วมกิจกรรม 2.เพื่อสร้างบรรยากาศเป็น มิตรและคุ้นเคยระหว่างนิสิต กับผู้วิจัย 3.เพื่อให้นิสิตรู้จักอารมณ์ ต่างๆ และเตรียมความพร้อม ในการฝึกการตระหนักรู้ในตน เอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและ ทักทายนิสิต ให้นิสิตทุกคน แนะนำตนเองเพื่อสร้างความ คุ้นเคย 2.ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบ ถึงจุดมุ่งหมายในการทำกิ กรรมกลุ่ม บอกกฎเกณฑ์ ต่างๆในการเข้าร่วมกิจกรรม
2	เพลง / ภาพท่าย อารมณ์ (50 นาที) / อภิปรายกลุ่ม	1.เพื่อฝึกให้นิสิตสังเกต อารมณ์ของตนเอง 2.เพื่อให้นิสิตรู้จักอารมณ์ ต่างๆของตนเอง	ให้นิสิตฟังเพลง/ดูภาพที่ แสดงอารมณ์ความรู้สึก และ ให้บอกความรู้สึกอย่างไรกับ เพลงที่ฟัง/ภาพ
3	สำรวจอารมณ์ (50 นาที) / อภิปรายกลุ่ม	1.เพื่อให้นิสิตเรียนรู้การแสดง อารมณ์ต่างๆโดยไม่ใช้คำพูด 2.เพื่อให้นิสิตตระหนักถึง ความสำคัญของการสื่อสารที่ ไม่ใช่คำพูด 3.เพื่อให้นิสิตทราบและเข้าใจ ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์	ผู้วิจัยแบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มจับฉลาก แล้วแสดงอารมณ์โดยไม่ใช้ คำพูดให้นิสิตทายอารมณ์ที่ แต่ละกลุ่มแสดง <u>การบ้าน</u> : แบบบันทึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แต่ละช่วง
4	ผลของอารมณ์ (50 นาที) / กรณี ตัวอย่าง	1.เพื่อให้นิสิตรับรู้อารมณ์และ ความรู้สึกของตนเองในขณะ นั้น 2.เพื่อให้นิสิตเข้าใจถึงสาเหตุ ของการเกิดอารมณ์	ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน มาจับฉลากใบงานอารมณ์ โดยแต่ละกลุ่มจะได้อารมณ์ที่ แตกต่างกันไป นิสิตแต่ละ กลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยว กับกรณีตัวอย่างที่ได้รับ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ผลของอารมณ์ (50 นาที) / กรณี ตัวอย่าง	3.เพื่อให้นิสิตคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร เมื่อเกิดความรู้สึกนั้น 4.เพื่อให้นิสิตคาดการณ์ล่วงหน้าว่าเมื่อแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวแล้วผลที่จะตามมาจะเป็นอย่างไร	พร้อมยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของนิสิตประกอบ
5	จุดเด่นจุดด้อยของ ฉัน (50 นาที) / อภิปรายกลุ่ม	1.เพื่อให้นิสิตสามารถบอกถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้ 2.เพื่อให้นิสิตสามารถยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้	ผู้วิจัยให้นิสิตเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองลงกระดาษอย่างละ 2 ข้อ และให้เพื่อนเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของเพื่อนอย่างละ 2 ข้อ แล้วให้แต่ละคนอ่านข้อดีและข้อบกพร่องที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มเขียน และอภิปรายร่วมกันว่าตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ เพื่อให้นิสิตเกิดการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง <u>การบ้าน</u> : แบบบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
6	นักเล่า (50 นาที) / เกม	เพื่อให้นิสิตเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญต่อสังคม	ผู้วิจัยให้นิสิตแต่ละกลุ่มช่วยกันแต่งนิทานในเสร็จภายในเวลา 15 นาทีพร้อมวาดภาพและให้นำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง
7	ฉันทำได้ (50 นาที) / อภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นิสิตมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ถ้าเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง	ผู้วิจัยให้นิสิตเลือกประดิษฐ์สิ่งที่กำหนดจากอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ให้ ภายในเวลาที่กำหนด เมื่อเสร็จแล้วให้นิสิต

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ฉันทำได้ (50 นาที) / อภิปรายกลุ่ม		เสนอผลงานให้เพื่อนในกลุ่ม ฟังถึงสิ่งที่ตนเองประดิษฐ์ แล้วช่วยกันสรุปว่ามีปัจจัย อะไรบ้างที่ทำให้เลือก ประดิษฐ์ของสิ่งนั้นๆ
8	คนของสังคม (50 นาที) / อภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นิสิตเกิดความรู้สึกร่วม ใจว่าตนเองมีประโยชน์ต่อ สังคม	ให้นิสิตเล่าถึงประสบการณ์ การกระทำของตนที่คิดว่า เป็นการทำที่เป็นประโยชน์ ต่อสังคมแล้วนำเสนอให้ เพื่อนฟัง และช่วยกันสรุปถึง สิ่งทีนิสิตสามารถทำ ประโยชน์ให้แก่สังคมได้ อย่างไรอีกบ้าง
9	ปัจฉิมนิเทศ / อำลา	เพื่อให้นิสิตได้พูดคุย อภิปราย และสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มที่มีต่อการตระหนักรู้ใน ตนเอง	1. สรุปกิจกรรมและผลที่ได้ จากการฝึกการตระหนักรู้ใน ตนเอง 2. ทำแบบประเมินการ ตระหนักรู้ในตนเอง 3. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วม กิจกรรม

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (กลุ่มทดลอง)

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศ
เวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการอบรม 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม บทบาทของตนเองตลอดจนระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เข้าร่วมโปรแกรม 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเตรียมความพร้อมในการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง
กิจกรรม	เกม
อุปกรณ์	ใบสาลายเซ็น , ปากกา
วิธีดำเนินการ	1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 20 คนยืนเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน 2. วิทยากรกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการอบรม พร้อมทั้งแนะนำตนเองแก่ผู้เข้ารับการอบรม 3. เมื่อผู้เข้ารับการอบรมแนะนำตนเองครบทุกคนแล้ว วิทยากรแจก “ใบสาลายเซ็น” ในเวลา 10 นาที ต่อไปนี้ขอให้แต่ละคนไปสอบถามข้อมูลจากเพื่อนที่มีลักษณะตรงตามที่ระบุใน “ใบสาลายเซ็น” พร้อมให้เขียนชื่อลงในช่องคุณลักษณะของเขาแต่ละข้อ เพื่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและรู้จักผู้ที่เข้ารับการอบรมร่วมกันในครั้งนี้ หลังจากหมดเวลา ให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งเป็นวงกลม วิทยากรสอบถามผู้เข้ารับการอบรมที่มีลายเซ็นครบ 20 คนและเสร็จเร็วที่สุดมานั่งตรงเก้าอี้หน้าสุดให้เขาบอกชื่อตนเองและให้สมาชิกที่ได้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเขาบอกข้อมูลเพิ่มเติมโดยวนไปทางขวามือจนครบทุกคน 4. วิทยากรถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ 5. วิทยากรชี้แจงเกี่ยวกับวิธีการ จุดมุ่งหมายของโปรแกรม อธิบายความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง ชี้แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่าโปรแกรมนี้จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้จะต้องมีการร่วมมือกัน ระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการอบรม และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัยพร้อมแจ้งนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม

แนวคิด

เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการอบรม และให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม บทบาทของตนเองตลอดจนระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เข้าร่วมโปรแกรม รวมถึงเป็นการเตรียมความพร้อมในการฝึกการตระหนักรู้

ใบล่ำลายเซ็น

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการอบรมสอบถามข้อมูลจากเพื่อนตามหัวข้อต่อไปนี้ แล้ว
ให้เพื่อนเขียนชื่อลงไปในช่วงว่างเพียงข้อละ 2 ชื่อ

1. คนที่เป็นลูกคนโต
.....
2. คนที่ชอบอาหารรสจัด
.....
3. คนที่อยู่หอพัก
.....
4. คนที่เป็นคนกรุงเทพฯ
.....
5. คนที่มีน้องชาย
.....
6. คนที่ชอบดูหนังสยองขวัญ
.....
7. คนที่ชอบร้องเพลง
.....
8. คนที่ชอบดอกกุหลาบ
.....
9. คนที่นั่งรถประจำทาง
.....
10. คนที่ดัดผมม้า
.....
11. คนที่กลัวแมลงสาบ
.....
12. คนที่ชอบเล่นกีฬา
.....
13. คนที่เป็นลูกคนเดียว
.....
14. คนที่เกิดวันศุกร์
.....
15. คนที่ชอบสุนัข
.....

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง

อุปกรณ์ เทปเพลง 4 เพลง / ภาพที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ 4 ภาพ

วิธีดำเนินการ วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่มซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการมีส่วนร่วม

1.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมหลับตาแล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมนึกทบทวนว่าผู้เข้ารับการอบรมเคยมีอารมณ์โกรธ เศร้า กลัว มีความสุขหรืออารมณ์อื่นๆ หรือไม่ ถ้าเคยความรู้สึกในขณะนั้นเป็นอย่างไร

1.2 วิทยากรเปิดเพลงให้ผู้เข้ารับการอบรมฟังที่ละเพลง และดูภาพที่เตรียมไว้ทีละภาพ

1.3 ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนบอกอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการฟังเพลง และดูภาพ

2. ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยวิทยากรใช้คำถามดังนี้

2.1 ก่อนที่ผู้เข้ารับการอบรมจะได้ฟังเพลง และดูภาพ นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

2.2 อารมณ์ ความรู้สึกก่อนและหลังฟังเพลง , ดูภาพ แตกต่างกันหรือไม่ ถ้าแตกต่างกันเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น

2.3 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้สึกอย่างไรต่อการทำกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถาม ดังนี้

3.1 ผู้เข้ารับการอบรมได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง มีประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างไร

3.3 ผู้เข้ารับการอบรมจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 วิทยาการสรุปเพิ่มเติม ถึงการรับรู้อารมณ์ , ความรู้สึกของตนเองเป็นการสำรวจ
อารมณ์และความรู้สึก การติดตามอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา สามารถรับรู้
ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรด้วยการหมั่นสื่อสารกับตัวเอง ณ ชั่วโมงนั้นๆ
เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ และบอกกับตนเองได้ว่ากำลังโกรธ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

แนวคิด

การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เป็นการสำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองใน
ขณะนั้นว่าอยู่ในภาวะใด การรับรู้ดังกล่าวซึ่งจะมีผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรม และ
ช่วยให้สามารถให้แก้ไขความคับข้องใจ รวมทั้งพัฒนาตนเองได้ดี ดังนั้นการรับรู้อารมณ์ได้เร็ว
จะลดผลที่ตามมาจากอารมณ์นั้นได้ ซึ่งจะสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะ
สมกว่าบุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าขณะนั้นตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

ครั้งที่ 3

<u>ชื่อเรื่อง</u>	สำรวจอารมณ์
<u>กิจกรรม</u>	การอภิปรายกลุ่ม
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์
<u>อุปกรณ์</u>	ฉลากอารมณ์ 4 อารมณ์ คือ อารมณ์โกรธ , อารมณ์กลัว , อารมณ์มีความสุข , อารมณ์เศร้าเสียใจ

วิธีดำเนินการ วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่ม 4 กลุ่มๆละ 5 คน วิทยากรให้ตัวแทนกลุ่มจับฉลากกลุ่มละ 1 ชิ้น
- 1.2 ให้แต่ละกลุ่มเตรียมท่าทางต่างๆที่จะแสดงอารมณ์นั้นๆตามที่จับฉลากได้ โดยไม่ใช่คำพูดและห้ามบอกกลุ่มอื่น ให้ออกมาแสดงท่าทางหน้าห้องโดยให้เพื่อนๆกลุ่มอื่นๆทาย ทายถูกจึงมีสิทธิกลับไปนั่ง
- 1.3 หลังจากที่ผู้เข้ารับการอบรมแสดงอารมณ์ต่างๆจนครบทุกกลุ่มแล้ว ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนในกลุ่มนึกเหตุการณ์ 1 เหตุการณ์ที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดอารมณ์นั้นๆ แล้วเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังโดยไม่บอกว่าคุณเองรู้สึกอย่างไร และช่วยกันวิเคราะห์ว่าเป็นอารมณ์อะไรและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น
- 1.4 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปว่าการที่บุคคลเกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจนั้น มีสาเหตุมาจากอะไร แล้วนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยวิทยากรถาม ผู้เข้ารับการอบรมว่า การรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ มีประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ ผู้เข้ารับการอบรมได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม , การเกิดอารมณ์ดังกล่าวมีสาเหตุจากอะไรบ้าง , ผู้เข้ารับการอบรมจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุปเพิ่มเติม อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มี 4 แบบ คือ สุข เศร้า กลัว โกรธ อารมณ์ทั้ง 4 แบบมีสาเหตุของการเกิดอารมณ์แตกต่างกัน

4. ขั้นประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม , การ

แสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

5. ขั้นมอบงาน วิทยากรอธิบายวิธีการบันทึกอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นลงในตารางบันทึกอารมณ์ และแจกตารางบันทึกอารมณ์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยใช้บันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจกับรูปแบบของอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น แล้วให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

แนวคิด

การที่ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้การแสดงอารมณ์ต่างๆ โดยไม่ใช่คำพูด และรู้ถึงอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ นั้น จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถหาแนวทางในการหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ หรือหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นได้

- อารมณ์สุข อาจเกิดจากการที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้าสภาพการณ์ต่างได้อย่างเหมาะสม มีความสำเร็จในการประกอบกิจกรรมตามที่ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ และได้รับรู้เรื่องราวที่ขบขัน

- อารมณ์เศร้า เกิดจากการสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งมีค่าหรือมีความสำคัญต่อชีวิต ประสบกับความล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในกิจกรรมบางสิ่งบางอย่าง

- อารมณ์กลัว อาจเกิดจากกลัวสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ สัตว์ สิ่งของ เช่น กลัวงู กลัวความสูง กลัวฟ้าผ่า กลัวความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กลัวว่าการแสดงออกบางอย่างอาจจะนำไปสู่การไม่ได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากคนรอบข้าง และกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ เช่น กลัวความมืด

- อารมณ์โกรธ อาจเกิดจากการที่ถูกดูต่ำว่ากล่าว ถูกล้อเลียน ถูกขัดใจ ความไม่ชอบ

ครั้งที่ 4

- เรื่อง** ผลของอารมณ์
- กิจกรรม** กรณีตัวอย่าง
- เวลา** 60 นาที
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมคาดการณ์ล่วงหน้าว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมความรู้สึก อารมณ์ออกไปแล้ว ผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร
- อุปกรณ์** ใบงานเกี่ยวกับอารมณ์มีความสุข อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้าเสียใจ
- วิธีดำเนินการ** ให้ผู้เข้ารับการอบรมนำการบ้านตารางบันทึกอารมณ์ของตนมาส่ง วิทยากรอธิบายถึงสิ่งที่ผู้เข้ารับการอบรมได้จากการทำตารางบันทึกอารมณ์โดยยกตัวอย่างจากการบ้านที่ส่ง 2-3 คนและให้ผู้เข้าร่วมอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
1. **ขั้นการมีส่วนร่วม** แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทน มารับใบงานเกี่ยวกับอารมณ์จากวิทยากรโดยแต่ละกลุ่มจะได้อารมณ์ที่แตกต่างกันไป และให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตามคำสั่งในใบงานนั้น
 2. **ขั้นวิเคราะห์** ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ว่าจากการที่แต่ละกลุ่มเสนอมา ผู้เข้ารับการอบรมเห็น ด้วยหรือไม่เพราะอะไร ถ้าหากเป็นผู้เข้ารับการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมจะแสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์อย่างไร
 3. **ขั้นสรุปและประยุกต์** ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ ผู้เข้ารับการอบรมได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม , การเกิดอารมณ์ดังกล่าว มีสาเหตุจากอะไรบ้างผู้เข้ารับการอบรมจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุป เพิ่มเติมการเกิดอารมณ์ มีทั้งผลดีและผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ผลดีของการเกิดอารมณ์ในบางครั้ง อาจทำให้สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติเกิดความร่าเริง สนุกสนาน ผลเสียอาจเกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น ทางร่างกายอาหารไม่ย่อย , หายใจหอบ ผลเสียต่อการเรียนทำให้ไม่สามารถเรียนได้ดีเท่าที่ควรและผลเสียทางสังคมทำให้เป็นคนที่มึนอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอมักจะเข้ากับใครไม่ได้ ไม่มีใครคบหาสมาคมด้วยการมีอารมณ์รุนแรงมากๆอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตหรือประสาทได้ ดังนั้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใดๆออกมา ควรคาดการณ์ถึงผลที่จะตามาก่อน และควรรู้จักที่ยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้
 4. **ขั้นประเมินผล**
 - 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
 - 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม ในการสรุป

แนวคิด

ถ้าผู้เข้ารับการอบรมสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าเมื่อมีอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้น จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร และหากสามารถคาดการณ์ต่อไปได้อีกว่าผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ หรือพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นเช่นไร จะก่อให้เกิดผลดี ผลเสียกับตนเอง และผู้อื่นอย่างไร หากเป็นผลดีก็คงจะไม่มีปัญหาอะไร แต่หากเป็นผลเสีย ผู้เข้ารับการอบรมจะได้หาแนวทางหลีกเลี่ยงและแก้ไขไม่ให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวออกมา

ใบงานอารมณ์มีความสุข

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความต่อไปนี้

เพิ่มพูนกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขาอ่านหนังสืออย่างหนักเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ถึงวันสอบเขาไม่ค่อยสบายแต่ก็ตั้งใจทำข้อสอบเต็มที่ หลังจากสอบเสร็จเขาไม่ค่อยมั่นใจว่าตนเองจะสอบได้ เพราะนักเรียนที่มาสอบส่วนมากเป็นนักเรียนที่เรียนเก่งทั้งนั้น พอถึงวันประกาศผลสอบ เพิ่มพูนตรวจสอบผลสอบของเขาทางอินเตอร์เน็ตผลปรากฏว่าเขาสอบได้ แต่เขาไม่แน่ใจจึงไปดูประกาศผลสอบด้วยตนเองอีกครั้งที่มหาวิทยาลัยแต่เข้ามิด และผลปรากฏว่าเขาสอบติดจริงๆ เพิ่มพูนดีใจมากพ่อและแม่ของก็ดีใจกับเพิ่มพูนด้วยเช่นกัน วันนั้นทั้งวันเพิ่มพูนยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดีตลอดเวลา เขารู้สึกว่าเป็นวันที่มีความสุขที่สุดในโลกเลย
2. เมื่อผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความข้างต้นจบแล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้
 - 2.1 การที่เพิ่มพูนแสดงอารมณ์ดังกล่าว ผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
 - 2.2 ถ้าผู้เข้ารับการอบรมเป็นเพิ่มพูนจะแสดงอารมณ์เช่นเดียวกันหรือไม่ ถ้าไม่ผู้เข้ารับการอบรมจะแสดงอารมณ์อย่างไร และผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าเมื่อแสดงอารมณ์ดังกล่าวไปแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
3. ให้แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง และยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของนิสิตประกอบ

ใบงานอารมณ์กลัว

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความต่อไปนี้

พิมพรเป็นคนเรียนเก่ง เวลาที่เพื่อนๆ เรียนไม่รู้เรื่องเธอก็มักจะอธิบายให้เพื่อนๆ ฟังเสมอโดยเฉพาะวิชาสถิติซึ่งเป็นวิชาที่ยากและเพื่อนๆ ไม่ค่อยเข้าใจ เมื่อใกล้สอบเพื่อนๆ มักจะให้พิมพรช่วยติวให้เสมอ เมื่อถึงวันสอบปลายภาคขณะที่พิมพรกำลังทำข้อสอบอยู่นั้น คมเดชได้เรียกพิมพรเพื่อขอดูข้อสอบ แต่พิมพรไม่กล้าให้คมเดชดู คมเดชจึงเริ่มเรียกชื่อเธอตั้งขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อเห็นเธอไม่หันไปบอกคมเดชก็ใช้ยางลบขว้างมาที่โต๊ะพิมพร เธอเหวี่ยงแตกพลั๊กเพราะกลัวอาจารย์คุมห้องสอบจะเห็น วันนั้นพิมพรไม่มีสมาธิในการทำข้อสอบเลย
2. เมื่อผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความข้างต้นจบแล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้
 - 2.1 การที่พิมพรแสดงอารมณ์ดังกล่าว ผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
 - 2.2 ถ้าผู้เข้ารับการอบรมเป็นพิมพรจะแสดงอารมณ์เช่นเดียวกันหรือไม่ ถ้าไม่ผู้เข้ารับการอบรมจะแสดงอารมณ์อย่างไร และผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าเมื่อแสดงอารมณ์ดังกล่าวไปแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
3. ให้แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง และยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของนิสิตประกอบ

ใบงานอารมณ์โกรธ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความต่อไปนี้

ในงานแข่งฟุตบอลของโรงเรียน ขณะที่ผู้เล่นกำลังวิ่งไล่ลูกบอลกันอยู่ในสนามนั้น สาริตได้วิ่งไปชนอานนท์ล้มลง อานนท์ข้อเท้าเคล็ดและเจ็บมาก สาริตได้รับเข้าไปขอโทษอานนท์และบอกว่าไม่ได้เจตนา พร้อมทั้งจะช่วยพุงไปห้องพยาบาล แต่อานนท์ไม่ยอมและต่อว่าสาริตอย่างรุนแรงหาว่าสาริตตั้งใจที่จะชนให้ตนล้มเพราะตนกำลังจะยิงประตูได้ สาริตเริ่มโมโหที่อานนท์ไม่ยอมเข้าใจที่ตนเองพูด จึงพูดโต้ตอบ อานนท์บ้างทำให้ทั้งสองทะเลาะกันอย่างรุนแรงเพื่อน ๆ ของทั้งสองคนพยายามเข้ามาห้ามแต่ไม่มีใครยอมใคร และเกิดการชกต่อยกันขึ้นอย่างรุนแรง

2. เมื่อผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความข้างต้นจบแล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 การที่สาริต และอานนท์แสดงอารมณ์ดังกล่าว ผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.2 ถ้าผู้เข้ารับการอบรมเป็นสาริตและอานนท์จะแสดงอารมณ์เช่นเดียวกันหรือไม่ ถ้าไม่ผู้เข้ารับการอบรมจะแสดงอารมณ์อย่างไร และผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าเมื่อแสดงอารมณ์ดังกล่าวไปแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

3. ให้แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนๆ ฟังและยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของนิสิตประกอบ

ใบงานอารมณ์เศร้าเสียใจ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความต่อไปนี้

ในวันประกาศผลสอบปลายภาค สมเกียรติได้ไปยื่นดูเกรดวิชาต่างๆของตน และพบว่าเขาเป็นคนเดียวที่สอบตกทั้งหมด 3 วิชา เขารู้สึกเสียใจมากที่สอบตก ทำให้วันนั้นทั้งวันเขาจึงไม่ยอมพูดจาอยู่กับเพื่อนและแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน ถึงแม้ว่าเพื่อนๆจะพยายามพูดปลอบใจเขาก็ตาม ในช่วงเวลาเรียนสมเกียรติเริ่มจะมาเข้าเรียนสายและนั่งเหม่อลอยอยู่เสมอ และไม่สนใจที่จะเรียนหนักเข้าก็หนีเรียนไม่เข้าห้องเรียนเลย

2. เมื่อผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความข้างต้นจบแล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 การที่สมเกียรติแสดงอารมณ์ดังกล่าว ผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.2 ถ้าผู้เข้ารับการอบรมเป็นสมเกียรติจะแสดงอารมณ์เช่นเดียวกันหรือไม่ ถ้าไม่ผู้เข้ารับการอบรมจะแสดงอารมณ์อย่างไร และผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าเมื่อแสดงอารมณ์ดังกล่าวไปแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

3. ให้แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนๆฟัง และยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของนิสิตประกอบ

ครั้งที่ 5

- ชื่อเรื่อง** จุดเด่นจุดด้อยของฉัน
- กิจกรรม** การอภิปรายกลุ่ม
- เวลา** 60 นาที
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถบอกถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้
 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้
- อุปกรณ์** ใบงาน
- วิธีดำเนินการ** วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 วิทยากรอธิบายถึงธรรมชาติของคนว่ามีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องและอธิบายถึงแนวคิดเกี่ยวกับการพิจารณาตนเองและผู้อื่น
 - 1.2 แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม ให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งเป็นวงกลมแล้วแจกใบงาน ให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ
 - 1.3 ให้ผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละกลุ่มเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองลงในใบงาน และเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของเพื่อนในกลุ่มในใบงาน
 - 1.4 ให้แต่ละคนอ่านสิ่งที่เขียนลงในใบงานให้เพื่อนในกลุ่มฟังและอภิปรายร่วมกันว่าข้อดีและข้อบกพร่องที่เขียนนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการ ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
 2. ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า ขณะที่เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของ ตนเองและเพื่อนผู้เข้ารับการอบรมมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร เมื่อคนอื่นอ่านข้อดีและข้อบกพร่องของ ตนเองผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้สึกอย่างไร ผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าจะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้หรือไม่ ถ้าแก้ไขได้ผู้เข้ารับการอบรมจะ ทำอย่างไร
 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ ผู้เข้ารับการอบรมได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม ผู้เข้ารับการอบรมจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุปเพิ่มเติม คนเราทุกคนมีทั้ง ข้อดีและข้อบกพร่อง การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญ การปกปิดจะเป็นผลร้ายต่อการพัฒนาและการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้ การตระหนักถึงข้อบกพร่องของตนเองและมีความพยายามที่จะแก้ไขเป็นสิ่งที่สมควรยิ่ง
 4. ขั้นประเมินผล สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

5. ขั้นตอนปฏิบัติงาน วิทยาการแจกตารางบันทึกการมณเฑาะ์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมไปทำเป็น การบ้าน โดยใช้บันทึกการมณเฑาะ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันแล้วให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

แนวคิด

การรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นทั้งในส่วนที่ดีและข้อบกพร่อง จะทำให้ตนเองมองเห็นตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะต้องอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตนเองและข้อคิดเห็นจากผู้อื่นที่มีต่อพฤติกรรมของเรา ลักษณะที่เราและเพื่อนเห็นตรงกันจะมีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นลักษณะที่แท้จริงของเรา ส่วนลักษณะที่เราและเพื่อนเห็นแตกต่างกันคือลักษณะของตัวเราที่ไม่ชัดเจนอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ เพื่อที่จะได้นำสิ่งที่เป็นข้อดีมาพัฒนา และสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ตารางการบันทึก

[illegible][illegible]

ใบงาน
ตนเอง

ข้อดี	ข้อบกพร่อง
1.	1.
2.	2.

เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

เพื่อนสมาชิก	ข้อดี	ข้อเสีย
คนที่ 1.	1.	1.
	2.	2.
คนที่ 2.	1.	1.
	2.	2.
คนที่ 3.	1.	1.
	2.	2.
คนที่ 4 .	1.	1.
	2.	2.

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง นักเล่า

กิจกรรม เกม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญต่อสังคม

อุปกรณ์ กระดาษโปสเตอร์ , ปากกาเมจิก

วิธีดำเนินการ ให้ผู้เข้ารับการอบรมนำการบ้านตารางบันทึกอารมณ์ของตนมาส่ง วิทยากรอธิบายถึงสิ่งที่ผู้เข้ารับการอบรมได้จากการทำตารางบันทึกอารมณ์โดยยกตัวอย่างจากการบ้านที่ส่ง 2-3 คนและให้ผู้เข้าร่วมอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม วิทยากรชี้แจงกติกาแล้วแจกกระดาษโปสเตอร์และปากกาเมจิกให้กลุ่มละ 1 ชุด

1.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตั้งชื่อกลุ่ม และแต่งเรื่องโดยเริ่มประโยคว่า “กลุ่ม....ได้เดินทางสู่อดีตโดย..... และได้พบกับ.....” ให้คนแรกเริ่มแล้วเวียนไปทางขวามือให้คนที่ 2 เขียนเรื่องต่อ แล้วส่งให้คนที่ 3 เขียนต่อโดยให้เขียนฉีกแนวไปจากคนที่ 2 และส่งต่อให้คนที่ 4 คนที่ 4 ต้องเขียนให้ต่อกับคนที่ 3 แล้วส่งต่อให้คนที่ 5 คนที่ 5 จะเป็นคนเขียนสรุปเรื่องทั้งหมดจากทั้ง 4 คน ให้เสร็จภายใน 15 นาที

1.3 เมื่อหมดเวลาวิทยากรตรวจผลงาน ผลงานของกลุ่มใดสมบูรณ์ที่สุดจะเป็นผู้ชนะ แล้วโดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวาดภาพประกอบเรื่องลงในกระดาษในเวลา 15 นาที และตกลงวิธีการที่จะเสนอผลงานให้กลุ่มอื่นฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้หรือไม่ และได้ร่วมมือมากน้อยเพียงใด

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่มอย่างไร , ผู้เข้ารับการอบรมได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุปเพิ่มเติมบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองแล้วย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้

4. ขั้นประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม

แนวคิด

ทุกคนมีความสำคัญต่อสังคมทั้งนั้นแต่จะสำคัญมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถของตนเองที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม การที่ตนเองมีประโยชน์ต่อสังคมจะทำให้เกิดความพยายามที่จะแสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเมื่อตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อสังคมจะช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้นด้วย

ครั้งที่ 7

- ชื่อเรื่อง** ฉันทำได้
- กิจกรรม** การอภิปรายกลุ่ม
- เวลา** 60 นาที
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ ถ้าเลือกทำให้สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง
- อุปกรณ์**
- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1. กระดาษแข็งสีต่างๆ 10 สี | 6. เชือก |
| 2. กาว | 7. หลอด |
| 3. กรรไกร | 8. คัตเตอร์ |
| 4. ไม้จิ้มฟัน | 9. ดินน้ำมัน |
| 5. สีเมจิกสีต่างๆ | 10. จานกระดาษ |
- วิธีดำเนินการ** วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนเลือกหยิบอุปกรณ์คนละ 5 ชิ้น แล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมประดิษฐ์อะไรก็ได้มา 1 ชิ้น
- 1.2 ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่มตามความสนใจกลุ่มละ 5 คน แล้วเสนอผลงานให้เพื่อนในกลุ่มฟังถึงสิ่งตนประดิษฐ์และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจประดิษฐ์สิ่งนั้น จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มสรุปว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ตัดสินใจประดิษฐ์ของสิ่งนั้นแล้วนำเสนอผลงานให้กลุ่มอื่นฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า ผู้เข้ารับการอบรมเห็นด้วยหรือไม่กับสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกอย่างไรในขณะที่ตัดสินใจเลือกประดิษฐ์

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ การที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จควรคำนึงถึงอะไรบ้าง , ผู้เข้ารับการอบรมได้ ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุป เพิ่มเติม บุคคลสมารถที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่ตั้งใจไว้ ถ้ามั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการสิ่งนั้นแม้จะมีอุปสรรคก็ตาม

4. ขั้นประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม

แนวคิด

ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ ถ้ารู้จักเลือกงานให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 8

<u>ชื่อเรื่อง</u>	คนของสังคม
<u>กิจกรรม</u>	การอภิปรายกลุ่ม
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความมั่นใจว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม
<u>วิธีดำเนินการ</u>	วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งเป็นวงกลม และให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ของตนเองที่คิดว่าเป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม แล้วเสนอให้เพื่อนฟัง

1.2 ให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ว่าที่เพื่อนเล่ามานั้นเป็นการกระทำที่เป็น

ประโยชน์ต่อสังคมโดยให้แสดงการชื่นชมที่เพื่อนได้ทำความดี

2. ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า ผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกอย่างไรเมื่อตนเองได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนตั้งปณิธานและเสนอต่อกลุ่มว่าจะทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้อย่างไรอีกบ้าง นอกจากที่ได้อภิปรายไปแล้วโดยให้เขียนลงบนกระดานแล้วนำไปแปะบนกระดาน

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ได้แก่ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจว่าการทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมอย่างไร , ผู้เข้ารับการอบรมได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุปเพิ่มเติมบุคคลสามารถกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมตามสิทธิและหน้าที่ของตนเอง ช่วยเหลือสังคมบ้างตามโอกาสที่สามารถทำได้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม

4.2 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

แนวคิด

การที่ผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคมจะทำให้รู้สึกว่าตนเองมีค่า ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่ความต้องการพึ่งตนเองในการทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มที่

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ได้พูดคุยอภิปราย และสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วม
กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการตระหนักรู้ตนเอง

อุปกรณ์ เทปเพลง “Live And Learn”

วิธีดำเนินการ วิทยากรดำเนินกิจกรรมโดย

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมสรุปผลของกิจกรรมกลุ่ม
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบวัดการตระหนักรู้ตนเอง
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนยื่นจับมือกันเป็นวงกลมแล้วเปิดเพลง “Live And Learn”
5. วิทยากรกล่าวขอบคุณผู้เข้ารับการอบรมและกล่าวปิดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรมและการสรุป

Live And Learn

เมื่อวันทีชีวิตเดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไร จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน อยู่ที่เราเรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมันตามความคิดสติเราให้ทัน อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด สุขก็เตรียมไว้ความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน อยู่ที่เราเรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมันตามความคิดสติเราให้ทัน อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาว สุวิภา ภาคย์อัฐ
วันเดือนปีเกิด	24 มีนาคม 2513
สถานที่เกิด	เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3486 ถนนดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ส่วนข้อมูลและทะเบียนทรัพย์สินรอการขายฝ่ายจัดการและรักษาทรัพย์สิน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัทบริหารสินทรัพย์สถาบันการเงิน
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2527	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนราชินี
พ.ศ. 2530	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากโรงเรียนดุสิตพลนิชยการ
พ.ศ. 2534	บธ.(การตลาด) จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
พ.ศ. 2546	วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ