

## การพัฒนาฝีมือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

<sup>1</sup> ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 085-142-1666 อีเมล : boonyaprapun44@gmail.com  
รับเมื่อ 3 เมษายน 2563 ตอบรับเมื่อ 22 เมษายน 2563 DOI:10.14416/j.faa.2020.25.007

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (2) เพื่อสร้างคู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 เก็บข้อมูลระดับการตระหนักรู้ในตนเอง จากนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร และวิทยาเขตปราจีนบุรี ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาศึกษาทั่วไป สายมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 409 คน จากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล และแบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นการสร้างคู่มือเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา ในการจัดทำคู่มือครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและรวบรวมเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อนำมาใช้ในการสร้างกิจกรรม ทั้งจากเอกสาร ตำรา คู่มือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนที่ 2 จัดทำโครงร่างของคู่มือและรูปแบบการเขียนคู่มือ ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมของคู่มือโดยผู้ประเมิน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของคู่มือ ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ประกอบด้วย ปก คำนำ สารบัญ คำแนะนำการใช้คู่มือ แนวทางการใช้คู่มือ แผนการจัดกิจกรรมใน “คู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มีระดับการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 3.45, SD = 0.32$ )  
2) คู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งประกอบด้วย โปรแกรมการพัฒนา 8 ครั้ง ทั้งหมด 22 กิจกรรม

**คำสำคัญ :** คู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง นักศึกษาระดับปริญญาตรี การตระหนักรู้ในตนเอง

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์าควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

## Development of Manual for Self-awareness of Undergraduate Students

<sup>1</sup> Corresponding Author, Tel 085-142-1666, E-mail : boonyaprapun44@gmail.com  
Receive 3 April 2020; Accepted 22 April 2020

Benjawan Boonyaprapun<sup>1</sup>

### Abstract

The objectives of this research were 1) to study the self-awareness level of undergraduate students, and 2) to develop the manual for self-awareness of undergraduate students. The research was divided into 2 phases. At the first phase, the researcher collected data of self-awareness level of undergraduate students at King Mongkut's University of Technology North Bangkok both Bangkok campus and Prachinburi campus. The samples were 409 students who enrolled the general education in the subjects of humanities and social sciences and they were selected by the simple random sampling method. Research tools were questionnaires including 2 parts: personal factor and self-awareness. At the second phase, the manual of self-awareness was created with 4 steps. In the first step, the researcher studied related documents and collected psychological techniques in sheets, textbooks, manuals and related researches. In the second step, the researcher created an outline of the manual and fixed the format of the manual. In the third step, 3 experts assessed suitability of the manual content. In the fourth step, the researcher prepared the complete manual included cover, introduction, table of contents, manual instructions, guidelines for using the manual and activity plan in "An awareness manual for undergraduate students." The result showed 1) undergraduate students had self-awareness at high level ( $\bar{X} = 3.45$ ,  $SD = 0.32$ ); 2) a self-awareness manual for undergraduate students consisted of 8 development programs included 22 activities.

**Keywords** : Manual for self awareness, Undergraduate students, Self awareness

---

<sup>1</sup> Assistant Professor, Ed.D. Faculty of Applied Arts, King Mongkut's University of Technology North Bangkok

## 1. บทนำ

การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต เพราะถ้าบุคคลได้รู้จักและเข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้นจะทำให้บุคคลสามารถ แสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลขาดซึ่งการเข้าใจในตนเอง ความสามารถในการเข้าใจในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองก็จะบกพร่อง ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์และการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สอดคล้องกับแนวคิดของ นฤภัค ฤทธิพิทย (2553) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เรียกได้ว่าเป็นช่วงปรับเปลี่ยนทั้งร่างกาย จิตใจรวมถึงพฤติกรรมการแสดงออก จึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีความสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากต้องเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้ พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ เช่นเดียวกับแนวคิดของศจีแพรว โปธิกุล (2555) ที่กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งวัยรุ่นต้องการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน วัยรุ่นจึงมีความสับสนอย่างมากเนื่องจากต้องประสานเอกลักษณ์ของตนเองให้เข้ากับสังคมค่านิยม วัฒนธรรม กลุ่มเพื่อน รวมทั้งพ่อแม่ ถ้าหากวัยรุ่นคนใดสามารถดำเนินชีวิตผ่านช่วงวัยนี้มาได้ โดยไม่มีปัญหามากนัก วัยรุ่นผู้นั้นจะสามารถก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ด้วยดี แต่ถ้าวัยรุ่นคนใดประสบปัญหาในการปรับตัว และการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตนแล้วจะส่งผลให้ช่วงวัยผู้ใหญ่มีบุคลิกภาพที่สับสนไม่มั่นคง

กลุ่มวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังจะก้าวไปสู่การเป็นวัยผู้ใหญ่ หรือ แม่นั่นสิตนักศึกษา ในช่วงชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาเล่าเรียนจนถึงปีที่ 4 ก่อนจบการศึกษาไปสู่การทำงานหาเลี้ยงชีพ เป็นช่วงที่สำคัญ และน่าจะศึกษากับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว เนื่องจากนักศึกษาช่วงชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงวัยรุ่นตอนกลาง และนักศึกษาช่วงชั้นปีที่ 4 เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เพื่อพัฒนาศักยภาพในการค้นหาและเข้าใจในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้สามารถใช้ชีวิตในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ และช่วงวัยผู้ใหญ่ได้อย่างมั่นคง มีวุฒิภาวะมากยิ่งขึ้น สำหรับประเด็นเรื่องการพัฒนาหรือส่งเสริมให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองนั้น มีวิธีการต่างๆ ที่สามารถนำไปพัฒนาได้ สุวิภา ภาคย์ออต (2547) ได้กล่าวว่า แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การใช้

การนั่งสมาธิ การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Burton (1976) ได้กล่าวว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกลุ่ม เพราะกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจตนเองได้รู้เท่าทันตนเอง ได้รู้จักตนเองและสภาวะที่แท้จริงของตน ในขณะเดียวกัน ได้รู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่น เช่นเดียวกับ Roger (1970) ระบุว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ ทางด้านจิตวิทยามาก คือ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ทางความรู้สึกได้ ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเองก่อนเพื่อสำรวจเชิงปริมาณดูว่าส่วนใหญ่แก่นักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับใด และนำไปสู่การออกแบบคู่มือเพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองให้แก่วัยรุ่น โดยสามารถนำคู่มือที่พัฒนาขึ้น ไปใช้ได้อย่างกว้างขวางภายใต้ข้อกำหนดของคู่มือ ซึ่งผู้วิจัยจะออกแบบขึ้นมาภายใต้กรอบแนวคิดทฤษฎี นำมาบูรณาการเพื่อสร้างเป็นโปรแกรมเฉพาะสำหรับใช้พัฒนานักศึกษา โดยได้มีการประยุกต์ใช้เทคนิคทางการฝึกอบรม ทางการให้คำปรึกษา และทฤษฎีต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องมาบูรณาการเทคนิคโดยผ่านการฝึกอบรม และการทำกิจกรรมกลุ่ม สอดคล้องกับแนวคิดของเครือวัลย์ เม่าผึ้ง (2548) ที่ว่า คู่มือเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการให้คำอธิบายและแก้ไขปัญหา

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
- 2.2 เพื่อสร้างคู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

## 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบไปด้วย ความรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง และแนวคิด เกี่ยวกับการสร้างคู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ดังต่อไปนี้

### 3.1 แนวคิด เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

#### 3.1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

วสิกาล ญาณสาร (2550) อธิบายว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ

บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยอาศัยการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง และการมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอก จากการสำรวจ วิเคราะห์ พิจารณา และมองตนเอง

ดวงเดือน ละมุล (2555) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักคุณค่า ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จัก ตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบ

Goleman (1998a, 1998b อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2551) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การตระหนักรู้ความรู้สึกในแง่ของตน หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน และความพร้อมต่างๆ กล่าวคือ รู้เท่าทันในอารมณ์ สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นและผลที่จะตามมา ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และมั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

Crisp และ Turner (2010) การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง สภาวะทางจิตที่บุคคลสามารถทราบถึงลักษณะของตนเอง การรับรู้ และพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดลักษณะของแต่ละบุคคลได้

สรุปแล้วการตระหนักรู้ในตนเองสำหรับใช้ในงานวิจัยนี้ได้แก่ความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจในตนเอง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ตลอดจนจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถพิจารณาสำรวจ และวิเคราะห์ ตนเองได้อย่างถ่องแท้ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. การรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง เข้าใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมา สามารถระบุถึงสภาวะอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และกล่าวที่จะแสดงออกถึงอารมณ์ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพิจารณาประเมินค่าตนเอง ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ตระหนักในเอกลักษณ์แห่งตน ศักยภาพและความสามารถของตนเองที่ซ่อนอยู่เพื่อให้ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจ

3. การตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงเป้าหมายชีวิตในปัจจุบัน และอนาคต สามารถนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ

ในอนาคตได้อย่างมั่นคง เพียรพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม

### 3.1.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

เรียม ศรีทอง (อ้างถึงใน ปิยนภา สิทธิฤทธิ, 2549) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเองจะช่วยให้เรียนรู้ตนเอง นำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ศจีแพรว โปธิกุล (2555) กล่าวสรุปว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเราอย่างมาก เนื่องจากจะทำให้บุคคลสามารถที่จะรับรู้ รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งอันจะเป็นผลนำไปสู่การแสดงออกและพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านต่างๆ ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อาทิ ความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความเป็นผู้นำ

Yontef (1993 Cited in Joyce & Sills, 2001) ได้กล่าวว่าการตระหนักรู้นั้นเกิดจากประสบการณ์ที่สามารถกำหนดได้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลสัมผัสได้ในการดำรงอยู่ด้วยตนเองและกับสิ่งที่เป็นอยู่ บุคคลที่มีการตระหนักรู้จะรับรู้ถึงสิ่งที่เขาทำ และรู้ว่าเขาจะทำมันอย่างไร ซึ่งบุคคลจะมีทางเลือกของตนเอง และเขาจะเลือกเป็นเช่นที่เขาเป็น

สรุปได้ว่า ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองนั้น จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง ทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ได้อย่างชัดเจน และนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ เช่น สัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

### 3.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

ทฤษฎีการรับรู้ตน (Self Theory) พัฒนาการรับรู้ตน (Self Theory) พัฒนาขึ้นมาโดย Rogers นักจิตวิทยาชาวอเมริกา และเป็นผู้ก่อตั้งแนวคิดมนุษยนิยม Rogers ถือเป็นบิดาแห่งการบำบัดจิตบำบัด เขาได้คิดค้นแนวคิดที่ว่าบุคคลเป็นศูนย์กลางขึ้นมา เพื่อจะเข้าใจมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ โดย Rogers มองว่าบุคลิกภาพของมนุษย์เกิดจากประสบการณ์เฉพาะตัวของบุคคล ซึ่งรวมถึงความรู้สึกและเจตคติของบุคคลต่อโลก ต่อชีวิต ต่อตนเอง และต่อสังคมแวดล้อมโดยมุ่งให้ความสำคัญที่ตัวเอง และความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล อัตตา หรือตัวตน (Self) คือความรู้สึกนึกคิดว่าเป็นตัวเรา ของเราดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงมีอัตตาด้วยกันทุกคน โครงสร้างของอัตตา หรือตัวตนของบุคคลนั้นแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ตัวตนที่แท้จริง (Real Self) คือ สิ่งที่เป็นตัวเราจริงๆ เป็นการรับรู้ชีวิตและความเป็นอยู่ของเรา ตัวตนอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตัวตนที่เราอยากเป็น แต่ยังไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน ตัวตนทางสังคม (Public Self) คือ ภาพของตนเองที่ปรากฏแก่สายตาของคนอื่นหรือในสังคม (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2542)

ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window)

ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window-Theory) เป็นทฤษฎีของ Joseph Luft และ Harry Ingham ได้อธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมให้บุคคลเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่น เมื่อบุคคลเข้าใจจะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) และเกิดการสำรวจตนเอง (Self-Exploration) ได้ รูปแบบของหน้าต่างพฤติกรรมประกอบไปด้วยหน้าต่างต่าง 4 รูปแบบ (Chapman, 2003) ได้แก่

1. บริเวณเปิดเผย (Open Area/Free Area) คือ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงความรู้สึกรู้จักคิด และแรงจูงใจต่างๆ ออกมาสามารถรับรู้ได้ชัดเจน

2. บริเวณจุดบอด (Blind Area) คือ พฤติกรรมที่บุคคลไม่รู้ แต่ผู้อื่นรับรู้ อาจจะเป็นพฤติกรรมโดยไม่รู้ตัว มีตั้งแต่เรื่องเล็ก จนถึงเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ได้

3. บริเวณปกปิด (Hidden Area) คือ พฤติกรรมที่บุคคลมีเจตนาปิดบังไม่ให้ผู้อื่นรู้ ส่วนใหญ่จะเรื่องถ้าเปิดเผยแล้วทำให้ตนเองเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียชื่อเสียง ขาดการยอมรับจากสังคม

4. บริเวณไม่รู้ (Unknown Area) คือ ส่วนที่ทั้งตนเองและผู้อื่นไม่รู้ ซึ่งขึ้นอยู่กับเวลาและโอกาส อาจเป็นข้อมูลที่อยู่ในระดับลึกกว่าจิตสำนึก สามารถเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่คับขัน

ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสตัลท์ (Gestalt Theory of Personality)

ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสตัลท์ จะเน้นความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง และสัมพันธ์ภาพของตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญในเงื่อนไขของความรู้สึกจากการสัมผัสทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก โดยให้ความสนใจอยู่กับการติดต่อระหว่างตนเองและผู้อื่น และการตระหนักรู้ในตนเอง และผู้อื่นที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าในอดีตและอนาคต การตระหนักรู้ การมีสติ (Awareness) หมายถึง การมีสติรับรู้ถึงการสัมผัส ความรู้สึก การคิด และการกระทำของตนเองท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยหรือบั่นทอน ทั้งนี้การพัฒนาตนให้ก้าวหน้าบุคคลต้องมีความสามารถที่จะ

ตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนตามลำดับสำคัญก่อนหลัง และมีการตัดสินใจที่สอดคล้องกับการพัฒนาตนการมีสติรู้ตนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมความรับผิดชอบต่อการรู้จักตน ในขณะที่มีความสามารถในการตัดสินใจที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งต่อการมีสุขภาพจิต (ดวงมณี จงรักษ์, 2548)

### 3.2 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถพัฒนาได้หลากหลายรูปแบบมีนักวิชาการได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ดังนี้ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนของการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองไว้ ได้แก่ การบอกตนที่กำลังรู้สึกอย่างไร ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

ยุทธนา ไชยจุล (2543) ได้เสนอข้อแนะนำเพื่อใช้ในการเพิ่มความไวต่อการรับทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ได้แก่ ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้น บันทึกรายการเหตุการณ์ที่สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตและแสดงความรู้สึก

จากผลการทบทวนวรรณกรรม จากหนังสือตำราเอกสารทางวิชาการทุกแหล่งข้อมูล ผู้วิจัยได้เรียบเรียงเทคนิคที่จะนำมาใช้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้วยกิจกรรมและเทคนิคทั้งจากแนวคิดต่างๆ มาผสมผสานและประยุกต์กิจกรรมให้เหมาะสมกับนักศึกษา โดยพัฒนา 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. การรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ตนเอง พัฒนาด้วยกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้นักศึกษาเข้าใจในอารมณ์ตนเอง และสามารถสื่อสารกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ชัดเจน แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างอิสระทั้งทางบวกและทางลบ อย่างเข้าใจ ด้วยเทคนิคการอยู่กับความรู้สึกของตนเอง เทคนิคการพูดกับตนเอง เทคนิคศิลปะบำบัด เทคนิคดนตรีบำบัด และเทคนิคการบรรยาย

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาด้วยกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้นักศึกษาได้ตระหนักในคุณค่าแห่งตน เข้าใจเอกลักษณ์ ศักยภาพของตนเองเพื่อให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจในชีวิต ด้วย เทคนิคเส้นลวดประสมกรรม เทคนิคการพูดกับตัวเอง เทคนิคการเขียน และเทคนิคอภิปรายกลุ่ม

3. การตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง พัฒนาด้วยกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้นักศึกษาได้ตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง และสามารถนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในด้านการเรียน ชีวิต และครอบครัวได้ ด้วยเทคนิค

WDEP เทคนิคการฝึกจินตนาการ เทคนิคการบรรยาย เทคนิคการระดมสมอง เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม เทคนิคการฝึกปฏิบัติ และเทคนิคกลุ่มสัมพันธ์

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ณัฐวีร์ นงนุช (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจ ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านสนใจ ความกดดันด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง และการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์ออต (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตเพศหญิงกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชายกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Sutton, Williams และ Allinson (2015) ได้ศึกษาเรื่องพัฒนาการของบุคคลหรือกลุ่มในช่วงเวลาหลายปีด้วยวิธีการแบบผสมผสานของการอบรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองในที่ทำงานพบว่า การอบรมผ่านกิจกรรมต่างที่ได้ทำร่วมกันนั้นจะสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และสร้างการสื่อสารที่ดีในองค์กร รวมถึงพนักงานมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

## 4. วิธีการวิจัย

### 4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร และวิทยาเขตปราจีนบุรี ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาศึกษาทั่วไป สายมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 409 คน

## 4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามในตอนที่ 1 ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเป็นปรนัย ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีค่าระหว่าง 0.66-1.00 หลังจากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำก่อนที่จะนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเก็บแบบสอบถามคืนได้จำนวน 39 คน หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่า Item - Total Correlation ( $r \geq .20$ ) ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง .209-.728 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีค่าความเชื่อมั่น .837 สำหรับคู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาในตอนที่ 2 เมื่อสร้างคู่มือเรียบร้อยแล้วนำไปหาค่าความเหมาะสมของคู่มือ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีค่ามากกว่า 4.67 ถือว่าคู่มือมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

### 4.3 วิธีวิจัย

ผู้วิจัยติดต่อประสานงาน และชี้แจงการดำเนินการเก็บข้อมูล และขอความอนุเคราะห์คณาจารย์ที่สอนในรายวิชาศึกษาทั่วไปเพื่อไปเก็บแบบสอบถามกับกลุ่มเป้าหมายในวันเวลาเรียนของแต่ละวิชา และผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับมา 409 ชุด ที่มีข้อมูลสมบูรณ์

### 4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คะแนนและคู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ใช้ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## 5. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

### 5.1 ผลการวิเคราะห์ระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

นักศึกษาส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 55.01 รองลงมาคือ มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 42.30 มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20 และ



มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.49 ตามลำดับ

นักศึกษาส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 3.45$ ,  $SD = 0.32$ ) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองในทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดย การตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 3.48$ ,  $SD = 0.47$ ) รองลงมา คือ การรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ตนเอง ( $\bar{X} = 3.46$ ,  $SD = 0.33$ ) และการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\bar{X} = 3.41$ ,  $SD = 0.50$ ) ตามลำดับ

## 5.2 เพื่อสร้างคู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ในการจัดทำคู่มือครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและรวบรวมเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อนำมาใช้ในการสร้างกิจกรรม ทั้งจากเอกสาร ตำรา คู่มือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนที่ 2 จัดทำโครงร่างของคู่มือและรูปแบบการเขียนคู่มือ ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมของคู่มือโดยผู้ประเมิน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของคู่มือ ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ประกอบด้วย ปก คำนำ สารบัญ

คำแนะนำการใช้คู่มือ แนวทางการใช้คู่มือ แผนการจัดกิจกรรมใน “คู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”

สาระสำคัญของคู่มือฉบับนี้ประกอบด้วย โปรแกรมการจัดกิจกรรมฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด 24 ชั่วโมง มีกิจกรรมฝึกอบรมทั้งหมด 8 ครั้ง มีกิจกรรมทั้งสิ้น 22 กิจกรรม โดยกลุ่มเป้าหมาย คือ เยาวชนหรือนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย อายุประมาณ 18-21 ปี หรือในช่วงระดับการศึกษาในมหาวิทยาลัย

หลักการเสริมสร้าง ส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพภายในตนเอง คือ (1) พัฒนาให้นักศึกษามีความสามารถรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง สามารถแสดงออกทางอารมณ์และสามารถสื่อสารกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ชัดเจน และอิสระ (2) พัฒนาให้นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเอง ตระหนักในคุณค่า เข้าใจเอกลักษณ์ ศักยภาพตนเอง ภาควุฒิใจในตนเอง (3) พัฒนาให้นักศึกษามีการตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน สามารถนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและครอบครัวได้

ตารางที่ 1 รายละเอียดคู่มือ การจัดกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ครั้งที่	ทฤษฎี และเทคนิค	กิจกรรม
1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ		
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การแนะนำตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบวัตถุประสงค์ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง กติกา ข้อผูกพัน สถานที่ ระยะเวลา ตลอดหลักสูตรการฝึกอบรม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้เข้าอบรมที่จะต้องปฏิบัติ ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกอบรม	1.1 เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 1.2 เทคนิคการเปิดเผยตนเอง	2. กิจกรรม who am I (ก.1) 3. กิจกรรม Mask and Card (ก.2) 4. กิจกรรม Problem Focus (ก.3)
3. เพื่อทราบข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าอบรมในเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง	2. หลักการตามแนวคิดของฟิลลิป เบอร์นาร์ด 2.1 การละลายพฤติกรรม	
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมกล้าเปิดเผยและแสดงออกมากยิ่งขึ้น รวมทั้งได้มีโอกาสสำรวจตนเองมากขึ้น	3. เทคนิคทางการฝึกอบรม 3.1 เทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 4. หลักการตามแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่ม 4.1 การเก็บรักษาความลับของกลุ่ม 4.2 การมีความจริงใจต่อสมาชิกกลุ่ม	5. ชี้แจงจุดมุ่งหมายการเข้ากลุ่ม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ทฤษฎี และเทคนิค	กิจกรรม
2. ขั้นการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
ครั้งที่ 2 (1) พัฒนาการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง (ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง)		
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจหลักการพัฒนาด้านการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกฝนทักษะในการทำความเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้องและชัดเจน	1. เทคนิคทางจิตวิทยา 1.1 เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกของตนเอง 1.2 เทคนิคการพูดกับตนเอง  2. เทคนิคทางการฝึกอบรม 2.1 เทคนิคการบรรยาย	1. กิจกรรม การ์ดอารมณ์ (เข้าใจอารมณ์) (ก.4) 2. กิจกรรม การสื่อสารผ่านร่างกาย (วาดรูปร่างกายขอโทษ ร่างกาย) (ก.5)  3. บรรยายสรุปแนวคิด ประโยชน์เกี่ยวกับการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง
ครั้งที่ 3 (1) พัฒนาการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง (สามารถแสดงออกทางอารมณ์และสามารถสื่อสารกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ชัดเจน และอิสระ)		
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจหลักการพัฒนาด้านการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ชัดเจน และอิสระ 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีทักษะในการสื่อสารกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ชัดเจน และอิสระ	1. เทคนิคทางจิตวิทยา 1.1 เทคนิคศิลปะบำบัด	1. กิจกรรม ลีลาสื่ออารมณ์ (ก.6) (แสดงความรู้สึกอย่างอิสระ สวมฮีโร่ สร้างสรรค์) 2. กิจกรรมการเปิดเผยตนเอง (ก.7) (หลังจากเลือกรูปภาพที่ชอบแล้วให้กล่าวถึงความรู้สึกที่ชอบในภาพนั้น)
ครั้งที่ 4 (1) พัฒนาการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง (สามารถแสดงออกทางอารมณ์และสามารถสื่อสารกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ชัดเจน และอิสระ)		
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจหลักการพัฒนาด้านการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ชัดเจน และอิสระ 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีทักษะในการสื่อสารกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ชัดเจน และอิสระ	1. เทคนิคทางจิตวิทยา 1.1 เทคนิคดนตรีบำบัด	1. กิจกรรม หน้ากากอารมณ์ (ก.8) (ทำหน้ากากที่สอดคล้องกับอารมณ์ตนเอง) 2. กิจกรรม ลีลาดนตรี (ก.9) (เต้นตามจังหวะเพลงแต่ละเพลง, เลือกสไตล์เพลง) 3. บันทึกความรู้สึกก่อนจบ



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ทฤษฎี และเทคนิค	กิจกรรม
ครั้งที่ 5 (2) พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (ตระหนักในคุณค่า)		
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจหลักการพัฒนาตนเองในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกฝนทักษะการตระหนักในคุณค่าของตนเอง	1. เทคนิคทางจิตวิทยา 1.1 เทคนิคเส้นลวดประสบการณ์ (เข้าใจคุณค่าของประสบการณ์ชีวิตในทุกช่วงตอน)	1. กิจกรรมเส้นลวดประสบการณ์ (ก.10) (ประสบการณ์ที่ทำให้ภาคภูมิใจ) 2. กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (ประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจ, เสียใจ และให้กลุ่มช่วยกันสนับสนุนทางอารมณ์) (ก.11)
ครั้งที่ 6 (2) พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (เข้าใจเอกลักษณ์ ศักยภาพตนเอง, ภาคภูมิใจในตนเอง)		
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจหลักการพัฒนาตนเองในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกฝนทักษะในการเข้าใจเอกลักษณ์ ศักยภาพของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับรู้และแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง	1. เทคนิคทางจิตวิทยา 1.1 เทคนิคการพูดกับตนเอง 1.2 เทคนิคการเขียน 2. เทคนิคทางการฝึกอบรม 2.1 เทคนิคการอภิปราย	1. กิจกรรมต้นไม้ชีวิต (ก.12) 2. กิจกรรมชื่นชมตนเอง (ก.13) (ฝึกชื่นชมตนเอง เพราะไม่มีใครสมบูรณ์แบบ) 3. กิจกรรม เขียนเปลี่ยนชีวิต (ก.14) (การเขียนเกี่ยวกับตนเอง)
ครั้งที่ 7 (3) พัฒนาการตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง (ตระหนักในเป้าหมายชีวิตตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต, มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน)		
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจหลักการพัฒนาตนเองในด้านการตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับรู้และแสดงออกถึงการเข้าใจเป้าหมายชีวิตตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้กระทำการสร้างเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจนขึ้น	1. เทคนิคทางจิตวิทยา 1.1 เทคนิค WDEP 2. เทคนิคทางการฝึกอบรม 2.1 เทคนิคการบรรยาย 2.2 เทคนิคการอภิปราย 2.3 เทคนิคการฝึกปฏิบัติ	1. กิจกรรม Help me and Help you (ช่วยคนอื่น ปัญหาคืออะไร รับฟัง ช่วยตัวเอง มองโลกในแง่ดี มีความสุข) (ก.15) 2. กิจกรรม Self Identify Skills and Character (การระบุทักษะและคุณลักษณะของตนเอง) อภิปราย (ก.16) 3. กิจกรรม เรียนรู้เข้าใจ WDEP สูเป้าหมาย (ก.17) บรรยาย 4. กิจกรรม วิเคราะห์ WDEP สูเป้าหมาย (ก.18) ฝึกปฏิบัติ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ทฤษฎี และเทคนิค	กิจกรรม
ครั้งที่ 8 (3) พัฒนาการตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง (นำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว)		
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจหลักการ พัฒนาตนเองในด้านการตระหนัก ในเป้าหมายชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับรู้และ แสดงออกถึงการนำพาตนเองไปสู่ ความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว	1. เทคนิคทางจิตวิทยา 1.1 เทคนิคการฝึกจินตนาการ 2. เทคนิคทางการฝึกอบรม 2.1 เทคนิคการระดมสมอง	1. กิจกรรม ปัจจัยสู่ความสำเร็จ (ก.19) (ระดมความคิดเห็น) 2. กิจกรรม จินตนาการสู่ความสำเร็จ (ก.20) 3. กิจกรรม จดหมายจากใจ (ก.21) (จดหมายถึงคนที่เรารักส่ง ไปรษณีย์บัตรไป)
3. ชั้นปัจฉิมนิเทศ (ต่อ ครั้งที่ 8)		
	1. เทคนิคทางการฝึกอบรม 1.1 เทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	1. กิจกรรม ร่ำลาอาลัย (ก.22)

หมายเหตุ คู่มือฉบับสมบูรณ์สามารถดูได้จากงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

6. การสรุปและอภิปราย

จากผลการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการตระหนักในตนเองสูงนั้น ( $\bar{X} = 3.45, SD = 0.32$ ) ถือเป็นผลที่ดี ที่สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีการพัฒนาและทำความเข้าใจตนเองในทุกๆ ด้าน ทั้งในด้านการตระหนักในเป้าหมายชีวิตของตนเอง การรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า ปัจจัยส่วนหนึ่งที่นักศึกษามีผลการตระหนักที่ดีนั้น น่าจะมาจากปัจจัยส่วนบุคคลที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 61.86 มีมารดาดูแลใกล้ชิดในทุกๆ ด้าน และผู้ปกครองร้อยละ 35.94 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งเพียงพอที่จะมีความรู้ที่จะวางแผนชีวิตหรือเลี้ยงดูบุตรหลานได้ในระดับหนึ่ง และส่วนใหญ่ร้อยละ 30.56 มีอายุ 21 ปี ซึ่งบรรลุนิติภาวะแล้ว และสามารถมีทัศนคติในการมองโลกที่มีเหตุผลมากขึ้นในทุกๆ ทาง

ผลการวิเคราะห์แล้วพบว่า มีความสอดคล้องกับวสิกาล ญาณสาร (2550) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักในตนเอง ซึ่งการศึกษาพบว่า การตระหนักในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ทุกคนจะตระหนักและเข้าใจในตนเองได้ดีโดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำ และความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้บทบาทของตน เพราะคนเราต้องอยู่ในสังคม เช่น

เดียวกับศศิแพรว โปธิกุล (2555) ได้สรุปว่าการตระหนักในตนเองมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเราอย่างมาก เนื่องจากจะทำให้บุคคลสามารถที่จะรับรู้ รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งอันจะเป็นผลนำไปสู่การแสดงออกและพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านต่างๆ ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับคำกล่าวของ Bradberry และ Greaves (2005) ได้ให้ทัศนะว่า คนส่วนใหญ่จะมีการตระหนักในตนเองสูงขึ้นตลอดชีวิตและจะใช้เวลาในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้นตามอายุอีกด้วย

จากการพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามขั้นตอนต่างๆ 4 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและรวบรวมเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อนำมาใช้ในการสร้างกิจกรรม ขั้นตอนจัดทำโครงร่างของคู่มือและรูปแบบการเขียนคู่มือขึ้น การประเมินความเหมาะสมของคู่มือ และขั้นตอนจัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ประกอบด้วย ปก คำนำ สารบัญ คำแนะนำการใช้คู่มือ แนวทางการใช้คู่มือ แผนการจัดกิจกรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับวัลย์วัลล์ พุ่มพิงพุท (2554) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต ได้ออกแบบการจัดทำคู่มือครั้งนี้ ได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา

เอกสารที่เกี่ยวข้องและรวบรวมข้อมูลกิจกรรม จากเอกสาร ตำรา คู่มือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนที่ 2 จัดทำโครงร่างของคู่มือและรูปแบบการเขียนคู่มือ ขั้นตอนที่ 3 การประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย ปก คำนำ สารบัญ คำแนะนำการใช้คู่มือ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ ส่วนประกอบของคู่มือ และเนื้อหาการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ในรายละเอียดของคู่มือ ผู้วิจัยได้คัดสรร เทคนิคที่คิดว่าจะสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงบุคคลได้ในระดับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมได้อย่างครอบคลุมทุกด้าน เพื่อให้บุคคลคนหนึ่งเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างแท้จริง และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในด้านต่างๆ ทั้งด้านการเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน ครอบครัว และสังคมซึ่งคู่มือฉบับนี้จะสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกลุ่มมีระดับคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองปานกลางลงไป จะได้ช่วยเพิ่มระดับคะแนนได้สูงขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่า คู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองฉบับในเล่มการวิจัยที่สมบูรณ์ เมื่อนำไปทดลองใช้ครบถ้วนทุกขั้นตอน จะสามารถสร้างประโยชน์และคุณค่าอย่างจริงจังให้กับนักวิชาการ นักวิจัย นักจิตวิทยา ครูอาจารย์ที่มีความสนใจ และต้องการสร้างคุณค่าทางวิชาชีพได้

## 7. ข้อเสนอแนะ

### 7.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

7.1.1 ในการนำคู่มือไปใช้ ควรมีการศึกษาอย่างละเอียดในแง่การใช้เทคนิคในกิจกรรมต่างๆ เพราะเทคนิคมีความเฉพาะทางจิตวิทยา ที่จำเป็นต้องอาศัยผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และผ่านการศึกษาเทคนิคที่เกี่ยวข้องมาแล้วในระดับหนึ่ง หากยังไม่มีความรู้ ควรศึกษาความรู้ และหลักการต่างๆ อย่างละเอียดก่อนนำไปใช้

7.1.2 หากจะนำคู่มือนี้ไปใช้เชิงพาณิชย์ ให้ขออนุญาตผู้วิจัยอย่างเป็นทางการก่อน และก่อนนำไปใช้ จำเป็นต้องปรับรูปแบบหรือกิจกรรมบางประการ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มที่จะไปพัฒนาในอนาคต

### 7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

7.2.1 การวิจัยในครั้งนี้ ได้พัฒนาคู่มือสร้างการตระหนักรู้ให้แก่นักศึกษา แต่ยังไม่ได้นำไปทดลองใช้ ในการวิจัยในลำดับต่อไปควรมีการนำคู่มือ ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษา เพื่อจะได้ประเมินการเปลี่ยนแปลงภายหลังเข้าสู่กระบวนการฝึกอบรมตามคู่มือแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

7.2.2 การวิจัยครั้งนี้ ศึกษากับกลุ่มนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ในการวิจัยต่อไป ควรขยายกลุ่มตัวอย่าง ไปสู่ระดับมัธยมศึกษา และกลุ่มบุคคลทั่วไป หากได้ประเมินเบื้องต้นแล้วว่าการตระหนักรู้ในตนเองตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา ควรนำเข้าสู่กระบวนการพัฒนาเพื่อเพื่อหรือส่งเสริมให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มให้สูงขึ้นต่อไป

7.2.3 การวิจัยครั้งนี้ วัดแค่ระดับคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการพัฒนาคู่มือเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มในเรื่องการหาปัจจัยที่พยากรณ์ การตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล เพื่อที่จะได้นำไปพัฒนาตัวแปรต่างๆ เพิ่มในคู่มือให้มีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้นกับปัจจัยแทรกซ้อนต่างๆ

## 8. เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

เครือวัลย์ เผ่าผึ้ง. (2548). *การพัฒนาคู่มือการจัดการกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน คิด วิเคราะห์ และเขียนสื่อความสำหรับครูภาษาไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

ณัฐวิรี นงนุช. (2552). *ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3* (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

ดวงเดือน ละมุล. (2555). *การพัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตรายวิชากิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5* (รายงานผลการวิจัย). ตาก: โรงเรียนตากพิทยาคม.

ดวงมณี จงรักษ์. (2548). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

นฤภัค ฤราทิพย์. (2553). *เข้าใจวัยเข้า รั้งปัญหาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

นันทนา วงษ์อินทร์. (2542). *การพัฒนาอารมณ์*. ใน *รวมบทความวิชาการทาง E.Q.* (น.143-144). กรุงเทพฯ : เดสก์ท็อป.

ปิยานุ สิทธิฤทธิ์. (2549). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

- ประสิทธิ์ ทองอ่อน. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: เจริญเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- ยุทธนา ไชยจุฑกุล. (2543). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. ใน *รวมบทความทางวิชาการ E.Q.* (น.192- 195). กรุงเทพมหานคร: เดสก์ท็อป.
- วลีกาล ญาณसार. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer ทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่*. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. ใน *รวมบทความวิชาการทาง E.Q.* (น.71-72, 160-162). กรุงเทพมหานคร: เดสก์ท็อป.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เขาวนอารมณ์ (Emotional Quotient-EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศจีแพรว โปธิกุล. (2555). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุวิภา ภาคย์อ้อด. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

#### ภาษาอังกฤษ

- Bradberry, T.; & Greaves, J. (2005). *The Emotional intelligence Quick Book: everything you need to know to put your EQ to work*. New York : Simon & Schuster.
- Burton. G. (1976). *Personal Growth, Encounter and Self-awareness Group*. New York : Holt Rineart and Winston.
- Chapman, A. (2003). *Johari window*. Retrieved 5 January 2016, from HYPERLINK "<https://www.usc.edu/> https://www.usc.edu/hsc/ebnet/Cc/awareness/Johari%20windowexplain.pdf

- Crisp, R. J. & Turner, R. N. (2010). *Essential social psychology*. London : Sage Publications.
- Joyce P. & Sills C. (2001). *Skills in gestalt counseling & psychotherapy*. London; Thousand Oaks.
- Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39(7), 610-627.