

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยหัวข้อที่ศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
 - 1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness)
 - 2.1 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 2.2 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 2.3 การตระหนักรู้ในตนเองในความเข้าใจทางจิตวิทยา
 - 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 2.5 ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 2.6 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 2.7 หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 2.8 ปัจจัยหรือแนวทางในการรู้จักและเข้าใจตนเอง
 - 2.9 คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 2.9.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness)
 - 2.9.2 ด้านบุคลิกภาพ (Personality)
 - 2.9.3 ด้านค่านิยม (Values)
 - 2.9.4 ด้านความสนใจ (Interest)
 - 2.9.5 ด้านทักษะ (Skill)
 - 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว

ความหมายของการแนะแนว กรมวิชาการ (2540, หน้า 1) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่มีประโยชน์ในการช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักคิดและตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิต สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กฤษริ คำชาย (2542, หน้า 5) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นศาสตร์ที่ถูกจัดระบบไว้ทั้งด้านองค์ความรู้ วิธีการ และกระบวนการ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยบุคคลแต่ละคนเข้าใจตนเอง สามารถวางแผนชีวิตที่มีคุณภาพ และดำเนินชีวิตตามแผนนั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

นุชลี อุภัย (2543, หน้า 4) กล่าวว่า การแนะแนวตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Guidance” ซึ่งสามารถสรุปความหมายที่เฉพาะเจาะจงได้ว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักตนเอง รู้จักโลกกว้างที่เขาเผชิญชีวิตอยู่

กรมวิชาการ (2545 ข, หน้า 26) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการจัดการชีวิต ตลอดจนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ความหมายของการแนะแนวเท่าที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า การแนะแนวมีจุดเน้นเพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยกระบวนการซึ่งประกอบด้วยศาสตร์และศิลป์ กล่าวคือศาสตร์ เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ เช่น ทางด้านจิตวิทยา ความสนใจ ค่านิยม ความถนัด ทักษะ บุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ ส่วนศิลป์ เป็นการใช้เทคนิค วิธีการ และทักษะต่าง ๆ ของผู้แนะแนวแต่ละคน เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง

ดังนั้น การแนะแนว จึงหมายถึง กระบวนการซึ่งประกอบไปด้วย ศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง มีทักษะในการดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาและการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมายของการแนะแนว สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2538, หน้า 9) ได้กล่าวว่า การจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนให้ครอบคลุม ในเรื่องต่อไปนี้

1. ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของนักเรียนทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ให้เป็นไปด้วยดี ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของชีวิต เพื่อไม่ให้พัฒนาการของนักเรียนหยุดชะงัก

2. สร้างเสริม และแก้ไขพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาของนักเรียน ให้เปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่ดี มีคุณภาพชีวิต ที่พึงประสงค์ และเป็นที่ยอมรับของสังคม

3. ช่วยเหลือ ดูแลนักเรียนให้เรียนรู้สมรรถภาพของตนเอง มองเห็นคุณค่าความสำคัญของตนเอง มองเห็นชีวิตในอนาคต รู้และปฏิบัติตนอย่างชาญฉลาด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ซึ่งในเรื่องเดียวกันนี้ นุชลิ อุปกัย (2543, หน้า 22) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการแนะแนวควรกำหนดไว้ดังนี้

1. การพยายามทำให้บุคคลรู้จักตนเอง เป็นการทำให้บุคคล รู้ข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ สติปัญญา ความสามารถ และความถนัด

2. การพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เป็นความพยายามที่จะทำ ให้บุคคลรู้จักหาหนทาง ตัดสินปัญหา และเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

3. การช่วยให้บุคคลปรับตัว เป็นการช่วยสนับสนุน ให้บุคคลยอมรับตนเอง ทั้งจุดดี และจุดบกพร่อง จนเกิดการตัดสินใจแก้ปัญหา และนำพาตนเอง ไปสู่การพัฒนาที่เหมาะสมตามลำดับ

นอกจากนี้ กรมวิชาการ (2545 ค, หน้า 2) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการแนะแนวไว้ว่าเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างเสริมผู้เรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนา ศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา รู้จักคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการ ศึกษาต่อ พัฒนาการสู่โลกอาชีพ และการมีงานทำ รวมทั้งการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข

จากจุดมุ่งหมายของการแนะแนวดังกล่าว สรุปได้ว่า การแนะแนว มีจุดมุ่งหมาย ที่เน้นถึงความพยายาม ที่จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถนำตนเองได้ กล่าวคือ การช่วยให้รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง รู้จักพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และทักษะความสามารถ เพื่อการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ช่วยให้รู้จักวิธีป้องกันปัญหา และการแก้ปัญหา มุ่งให้เป็นคนดีมีคุณธรรม และเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมทั้งมีความสามารถในการปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

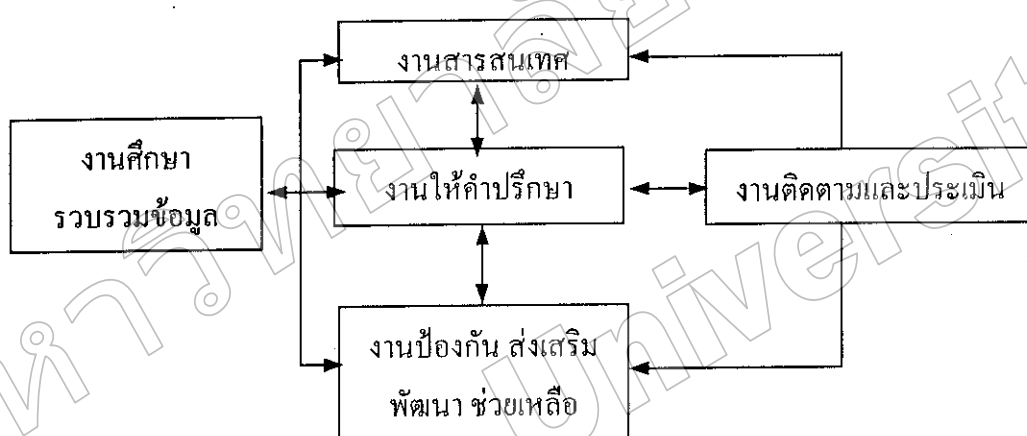
ขอบข่ายของการแนะแนว กรมวิชาการ (2545 ค, หน้า 5-6) ได้กำหนด ขอบข่าย และภารกิจการแนะแนว ตามความต้องการของผู้เรียน โดยอาศัยหลักการแนะแนวพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วยขอบข่ายสาระสำคัญ 3 ด้าน ดังนี้

1. การแนะแนวการศึกษา มุ่งหวังให้ผู้เรียนพัฒนาการเรียน ได้เต็ม ศักยภาพ รู้จักแสวงหาความรู้ และวางแผนการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวด้านการเรียน และมีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน

2. การแนะแนวอาชีพ ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง และโลกของงานอย่างหลากหลาย มีเจตคติและนิสัยที่ดีในการทำงาน มีโอกาสได้รับประสบการณ์ ตามความถนัด ความสนใจ

3. การแนะแนวเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีอารมณ์มั่นคง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจสิ่งแวดล้อม และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ทั้งนี้ ได้จัดให้มีภาระงาน หรือกระบวนการแนะแนว ซึ่งประกอบด้วย 5 งานหลัก ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงภาระงานในการแนะแนว 5 งานหลัก

การบริหารหลักสูตรแนะแนว กรมวิชาการ (2545 ค, หน้า 27) กล่าวว่า หลักสูตรการศึกษาระดับพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้มุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ ให้ผู้เรียนมีความสมดุล ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญาและสังคม ตลอดจนสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ตามธรรมชาติ และเต็มศักยภาพ ซึ่งในการบริหารจัดการหลักสูตรให้บรรลุจุดมุ่งหมาย จำเป็นต้องใช้กระบวนการทางจิตวิทยา และการแนะแนว เพื่อให้เกิดผล ดังนี้

1. ผู้เรียนรู้จักตนเอง รู้ความถนัด ความสนใจ ตลอดจนความต้องการ เพื่อนำไปสู่การเลือกวิชาเรียน และเลือกอาชีพ

2. ผู้เรียนเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง และเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้

3. ครูมีข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้เหมาะสม สนองความต้องการ ความถนัด ความสนใจ และวิธีการหรือลีลาการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

4. บรรยากาศการเรียนการสอนเป็นไปอย่างอบอุ่น ผู้เรียนมีความสุขที่จะเรียนรู้ ครูมีความสุขที่จะอยู่กับผู้เรียน

นอกจากนั้น กรมวิชาการ (2545 ค, หน้า 7) ยังได้กำหนดลักษณะของงานแนะแนวไว้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาให้แก่ผู้เรียน ทั้งรายบุคคล และเป็นกลุ่ม เพื่อให้ครูได้รู้จักผู้เรียนมากขึ้น สามารถส่งเสริมและป้องกันปัญหาของผู้เรียนทุกคน ให้ได้รับการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น มีทักษะการคิดตัดสินใจ ทักษะการปรับตัว การวางแผนชีวิต รวมทั้งการสร้างคุณธรรม จริยธรรม ที่สำคัญ ได้แก่ ความขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด และอดทนอดกลั้น การจัดกิจกรรมอาจจัดในห้องเรียน ซึ่งต้องจัดเวลาเฉพาะอย่างต่อเนื่องกัน หรือนอกห้องเรียน ในกรณีที่ต้องฝึกฝน ทักษะที่สำคัญและจำเป็น โดยให้มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีครูเป็นที่ปรึกษา และผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

2. การจัดบริการ เพื่อให้ผู้เรียน ได้สำรวจตนเอง และรู้จักตนเองในทุกด้าน ให้ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศที่จำเป็น และทันสมัย ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ ให้สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือ แก้ไข และฝึกประสบการณ์ที่เหมาะสม สำหรับผู้เรียน ได้ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการศึกษาและชีวิตต่อไป

3. การบูรณาการแนะแนวในการเรียนการสอน เป็นการนำเทคนิควิธีการทางจิตวิทยา และการแนะแนว มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน แต่ละคน แต่ละกลุ่ม โดยเน้นให้ครูได้รู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งในด้านพัฒนาการตามวัย พฤติกรรม และสาเหตุของพฤติกรรม วิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งจะทำให้ครูมีแนวทางในการช่วยเหลือ และพัฒนาผู้เรียน ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในสาระวิชาต่าง ๆ เกิดแรงจูงใจ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้เกิดผลสัมฤทธิ์

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษา กรมวิชาการ (2538, หน้า 2-5)

กล่าวถึง กิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแนะแนว ที่หลักสูตรกำหนดคาบเวลาไว้ให้ โรงเรียนจัดกิจกรรมให้แก่นักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง สิ่งแวดล้อม สามารถพัฒนาตนเอง ปรับตัวเข้ากับสังคม และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ กิจกรรมที่จัดครอบคลุมทั้งกิจกรรมแก้ปัญหา และกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 16-17) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ควรจัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษา ในแต่ละระดับ และต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการแนะแนวด้วย ซึ่งการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยทั่ว ๆ ไป มีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ความต้องการ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจ ตลอดจนค่านิยมที่ยึดถือ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อในสถานศึกษาต่าง ๆ เช่น สถานที่ของสถาบันที่จะศึกษาต่อ ระเบียบการรับสมัคร รวมทั้งโอกาสที่จะเข้าไปศึกษาต่อในสถาบันนั้น ๆ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูล เกี่ยวกับโลกกว้างทางอาชีพ การแบ่งหมวดหมู่ของอาชีพ ลักษณะของอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของแต่ละคน และข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพตามที่ต้องการ
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาเลือกตัดสินใจ เกี่ยวกับแนวทางในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนมากที่สุด
5. เพื่อให้นักเรียนได้เพิ่มพูนประสบการณ์ เกี่ยวกับการศึกษาต่อ หรือการประกอบอาชีพที่ตนสนใจในรายละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจในการวางแผนเลือกทางเดินของชีวิตในอนาคต ถ้าพบว่าไม่เหมาะสมจะได้เปลี่ยนแปลงเป้าหมายได้ทันท่วงที ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต
6. เพื่อให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสนพบปะกับนักเรียนในชั้นเรียนอย่างทั่วถึงทุกคน ช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ครูแนะแนวได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนที่แท้จริง อันจะส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดบริการแนะแนวอื่น ๆ ต่อไป

หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2537, หน้า 8) ได้ให้หลักในการจัดไว้ดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ และธรรมชาติของเด็ก
 2. กิจกรรมที่จัดต้องสนองจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษา
 3. จัดกิจกรรมเพื่อเด็กทุกคน และครอบคลุมเนื้อหาสาระ ด้านการพัฒนาตนเอง การศึกษาและอาชีพ
 4. ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่ประสานงาน
- ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2537, หน้า 6-7) ได้กล่าวถึงลักษณะของกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้เน้นเนื้อหาวิชา และกระบวนการวัดผลการเรียน เหมือนการเรียนการสอนในวิชาทั่วไป
2. เป็นการรวมกลุ่มของนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมอื่นจะช่วยให้ นักเรียนเกิดพัฒนาการในด้านต่าง ๆ และสามารถแก้ปัญหาได้
3. ไม่มีหน่วยการเรียน
4. ไม่มีการประเมินผลได้ / ตก เหมือนรายวิชาทั่วไป
5. เป็นกิจกรรมแก้ปัญหาการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน
6. เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียน ได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของตน
7. เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียน ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษาและอาชีพ เพื่อวางแผนการศึกษาและเลือกอาชีพที่เหมาะสม สอดคล้องกับความถนัด และความสนใจของตน
8. เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว รู้จักตนเอง สิ่งแวดล้อม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข
9. เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อปลูกฝังค่านิยมที่เป็นพื้นฐาน เช่น ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อดทน มีนิสัยรับผิดชอบ ฯลฯ
10. เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมให้นักเรียนมีความรู้และทักษะในวิชาการต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่อสัมมาชีพ มีนิสัยรักการทำงาน และสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตน

วิธีการจัดกิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2540, บทนำ) กล่าวว่า ลักษณะของการจัดกิจกรรมแนะแนวเดิมมักใช้วิธีเล่า สอน บรรยาย อธิบาย ชักถาม โดยครูเป็นผู้นำเป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจุบันจะเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยม โดยหาทางนำ ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวนักเรียนออกมาใช้ให้มากที่สุด ให้ทุกคนรู้จักและเข้าใจในศักยภาพต่าง ๆ ของตน กิจกรรมต่าง ๆ จึงเปิดโอกาสให้นักเรียนดึงประสบการณ์ของตนมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทำงานร่วมกัน แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ให้เลือกตัดสินใจโดยเสรี พิจารณาผลที่เกิดจากการเลือก เห็นคุณค่าในสิ่งที่เลือกโดยยอมรับ ชื่นชม ยินดีในสิ่งที่เลือก ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเลือก โดยแสดงพฤติกรรมหรือกระทำตามสิ่งที่เลือก เห็นคุณค่าปฏิบัติจนเป็นลักษณะประจำตัว ตลอดจนสรุปข้อคิดที่ได้จากแต่ละกิจกรรม นักเรียนจะเกิดการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งจะใช้ศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิต

ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว ซ้อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 18) กล่าวว่า ขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนไม่ได้กำหนดไว้ตายตัว เหมือนกับหลักสูตรวิชา

อื่น ๆ ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรมัธยมศึกษาจะต้องครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ

1. ด้านการศึกษา เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการวางแนวทางการศึกษา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เช่น หลักสูตรมัธยมศึกษา กิจกรรมเสริมหลักสูตร แผนการเรียน ระเบียบการวัดผล แนวทางศึกษาต่อในสถาบันต่าง ๆ วิธีการเรียนที่ดี การดูหนังสือสอบ การใช้ห้องสมุด การใช้บริการแนะแนว เป็นต้น
2. ด้านอาชีพ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ เช่น โลกกว้างทางอาชีพ อาชีพต่าง ๆ ในชุมชน ความต้องการของตลาดแรงงาน ความก้าวหน้าในอาชีพ สถานประกอบการอาชีพ เป็นต้น
3. ด้านสังคมและการปรับตัวหรือด้านส่วนตัว เป็นข้อมูลที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง การคบเพื่อน การเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่น การรู้จักใช้เวลาว่าง การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าว พบว่างานแนะแนวในโรงเรียน ไม่ได้กำหนดตายตัวเหมือนกับหลักสูตรวิชาอื่น ๆ ครูแนะแนวสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับความต้องการที่จะพัฒนานักเรียนได้ โดยให้มีความสอดคล้องกับหลักสูตร จุดมุ่งหมาย และขอบข่ายงานแนะแนว ทั้งทางด้านการศึกษาด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ตลอดจนความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันกับภาระงานในการบริการทั้ง 5 งาน ซึ่งการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนนั้นไม่เหมือนกับการสอนในรายวิชาทั่วไป เพราะไม่ได้เน้นการวัดผลตามเนื้อหาสาระ แต่เป็นการรวมกลุ่มนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทั้งนี้ครูและนักเรียนมีอิสระที่จะกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมร่วมกัน เพื่อช่วยให้เกิดการพัฒนา และเป็นการเรียนรู้ร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็น นวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่ง ที่นิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยมีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้วิจัยหลายท่าน ใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการสอน และชุดการแนะแนว เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนว” ให้เป็นชื่อเรียกในลักษณะเดียวกัน ซึ่งเกี่ยวกับความหมายของคำว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ ได้มีนักการศึกษา และนักจิตวิทยาหลายท่านให้นิยามความหมาย ไว้ดังนี้

อาภรณ์ เต็มยอด (2537, หน้า 11) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้วิธีการต่าง ๆ รวมทั้งมีอุปกรณ์ในการสอน ใช้เป็นสื่อประสม ชุดการแนะแนวมีรายละเอียดดังนี้ คู่มือครู ประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีใช้ และเครื่องมือวัด

ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบทดสอบ โปรแกรมกิจกรรม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมินผล

บุพดี ปิตตะกุ (2537, หน้า 7) กล่าวว่า ชุดการแนะแนวว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้น อย่างเป็นระบบประกอบด้วย 2 ส่วน คือ คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การอภิปราย การรายงานเป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคล การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การแก้ปัญหาพร้อมทั้ง มีอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบ ได้แก่ วัสดุทัศน แผนภูมิ แผ่นภาพแผ่นโปรงใส ฯลฯ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมตามวัตถุประสงค์

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, หน้า 9) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ประกอบการสอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้ และเครื่องมือวัดได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเรียน
2. โปรแกรมกิจกรรม เรื่อง ทัศนคติต่อการเรียน ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมินผล

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 223) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนว ที่จัดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู คู่มือนักเรียน เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่าง ๆ แบบฝึกหัด และแบบประเมินผล บรรจุรวมกันไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มแบบศูนย์การเรียน หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

สายพิณ ช่างไม้ (2544, หน้า 24) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม และกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ และแผ่นโปรงใส ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู และโปรแกรมการสอน

จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบไปด้วย คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น เกมการอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหา หรือกิจกรรม

บรรยากาศในการเรียนการสอน กรมวิชาการ (2545 ก, หน้า 31-32) ได้กล่าวถึง การจัด การเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และทำให้การเรียนรู้อ มีประสิทธิภาพ ครูควรสร้างบรรยากาศห้องเรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า มีศักยภาพ ดังนี้

1. บรรยากาศที่ท้าทาย กระตุ้นให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการทำงาน
2. บรรยากาศที่มีอิสระ บรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับนับถือความสามารถของตนเอง คือ บรรยากาศที่มีอิสระ ผู้เรียนมีโอกาสที่จะเลือกสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่าสำหรับตนเอง

3. บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ การที่ครูเห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน เป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

4. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ความรู้สึกทางด้านจิตใจมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน ดังนั้นการที่ครูมีความเข้าใจ เป็นมิตร ยอมรับ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความอบอุ่น สบายใจอยากเข้าใกล้ ความรู้สึกนี้จะส่งผลต่อผู้เรียนที่จะเรียนรู้อย่างมีความสุข

5. บรรยากาศแห่งการควบคุม หมายถึง บรรยากาศที่มีวินัย แต่มีได้อยู่ภายใต้การควบคุม ลงโทษ ครูจะต้องชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจว่า เพราะเหตุใดจึงต้องทำสิ่งนี้ แต่ไม่ทำสิ่งนั้น และครูจะต้องคำนึงถึง การไม่ให้สิทธิพิเศษกับผู้เรียนบางคน เพราะทุกคนล้วนเป็นคนที่มีความสำคัญทั้งสิ้น

6. บรรยากาศแห่งความสำเร็จ เป็นสิ่งที่ครูควรสร้างให้เกิดขึ้นในชั้นเรียน ดังนั้นครูจึงควรพูดถึงความสำเร็จมากกว่าพูดถึงความล้มเหลวของผู้เรียน ทั้งนี้เพราะคนเราเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้นเกิดจากความสำเร็จ มิใช่จากความล้มเหลว

7. บรรยากาศแห่งความใกล้ชิด การเอาใจใส่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของอารมณ์ ความรู้สึก และความสามารถของผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกดีงาม มีชีวิตชีวา ตื่นตัว กระฉับกระเฉง และรู้สึกว่ามีความสำคัญ เช่น การสัมผัส การมอง การสบตา การยิ้มให้ การแสดงออกทางสีหน้า การใช้คำพูด ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกมั่นใจ และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

ข้อควรปฏิบัติระหว่างจัดกิจกรรมแนะแนวของครูผู้สอน กรมวิชาการ (2540, บทนำ)
กล่าวว่า ในการจัดกิจกรรมแนะแนวครูต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ ในสภาพจิตใจของนักเรียน ซึ่งครูควรปฏิบัติตนระหว่างการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นก่อน แล้วจึงแสดงความคิดเห็นตาม หรือแสดงความคิดเห็น ในกรณีไม่เห็นด้วย พร้อมเหตุผลประกอบ

2. ไม่คว่นตัดสินคำตอบ หรือทัศนคติของนักเรียนว่าถูกหรือผิด แต่พยายามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผลของเขา เพราะคำตอบ หรือทัศนคติของนักเรียนแต่ละคนย่อมถูกสำหรับเขา เขาย่อมมีเหตุผลในคำตอบหรือทัศนคติของเขา

3. ใช้อารมณ์ขัน หรือแสดงท่าทีด้วยการขมขื่น แจ่มใส เป็นมิตรทั้งคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง
4. สังเกตและบันทึกการสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่ม ขณะจัดกิจกรรม ทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและความรู้สึก
5. ฟังและสะท้อนความรู้สึกและเรื่องราว (ความคิด) ของคำตอบของนักเรียนแต่ละคน
6. ใช้คำพูดกระตุ้นให้เด็กคิด เพื่อแก้ปัญหาและหาคำตอบด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล และประเมินความรู้สึกด้วย
7. กล่าวแสดงความรู้สึกชื่นชม พร้อมทั้งเหตุผล เมื่อนักเรียนกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือตอบคำถามได้ถูกต้อง
8. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำงานกลุ่มร่วมกัน เน้นบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย ให้มีการเลือกประธานกลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และให้แสดงความคิดเห็นด้วยการใช้เหตุผล จนได้ข้อยุติของกลุ่มโดยไม่ใช้วิธีโหวต
9. สะท้อนค่านิยมของนักเรียนจากคำตอบที่เป็นเหตุผลของนักเรียน
10. ถ้านักเรียนค้นหาคำตอบไม่ได้ หรือแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ ครูอาจยกตัวอย่างคำตอบของตนนำทางได้
11. เตรียมอุปกรณ์ ศึกษาเนื้อหา วิธีดำเนินกิจกรรม ทุกครั้งก่อนจัดกิจกรรม
12. ให้นักเรียนทุกคนได้รับทราบข้อควรปฏิบัติในการร่วมกิจกรรมแนะแนวเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในชุดการแนะแนว มีนักการศึกษาและผู้วิจัย เสนอเทคนิคต่าง ๆ ไว้ดังนี้

เทคนิคแม่แบบ รัตนา ภัทรธัญญา (2535, หน้า 5) กล่าวว่า เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรม ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของตัวแบบ ผลจากการสังเกตจะทำให้นักเรียนเลียนแบบ พฤติกรรมของตัวแบบ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่การเสนอแม่แบบ โดยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการให้นักเรียนสังเกตในครั้งนั้น ๆ
2. ขั้นเสนอแม่แบบ ผู้วิจัยเสนอเรื่องราวของแม่แบบ ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ โดยการฉายวีดิทัศน์ และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกต เพื่อให้เกิดความคิดที่จะเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ
3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เทคนิคบทบาทสมมติ บุญตา อิ่มน้อย (2536, หน้า 6) กล่าวว่า เทคนิคบทบาทสมมติ หมายถึง กิจกรรมการแสดงของนักเรียนตามบทบาทในสถานการณ์ที่ ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ให้ผู้เรียน แสดงออกตามที่ตนคิดว่าควรจะเป็น โดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน และถือเอาการแสดงออกทั้ง ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปราย แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่นักเรียน เพื่อเป็นการปูพื้นให้นักเรียนมีความเข้าใจ ตรงกันในเรื่องที่จะเรียน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ขั้นแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ จัดสถานที่ เตรียม ผู้สังเกตการณ์ เริ่มแสดง และหยุดการแสดง ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที
3. ขั้นอภิปราย ผู้แสดง และผู้สังเกตการณ์แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นโดยเน้น เหตุผล และความรู้สึก ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที
4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่มซึ่งเป็น บทบาทที่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันสรุป ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

เทคนิคกรณีตัวอย่าง อัจฉิมา จินวลา (2535, หน้า 8) กล่าวว่า เทคนิคกรณีตัวอย่าง หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยนำเอา กรณีเรื่องราว ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง หรือ มีส่วนใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันมาปรับในส่วนของตัวบุคคลเหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ สอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการพัฒนา แล้วเสนอเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษา โดยผู้สอนตั้ง ประเด็นปัญหาให้นักเรียนได้อภิปราย แสดงความคิดเห็นร่วมกัน เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนมี พัฒนาการ และทักษะในเรื่องการคิด วิเคราะห์ตัดสินใจ การให้เหตุผล และมีแนวทางในการแก้ไข ปัญหาได้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้
2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างให้นักเรียนศึกษา พร้อมทั้งตั้งคำถาม หรือ ประเด็นเพื่อให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เทคนิคสถานการณ์จำลอง ณีฎฐา ระกำพล (2535, หน้า 8) กล่าวว่า เทคนิคสถานการณ์ จำลอง หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียง หรือเลียนแบบสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงใน ห้องเรียนให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสภาพการณ์ด้วยตนเอง โดยการปฏิบัติ แสดง และ ออกความคิดเห็น ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจ มีความรู้สึกร่วมต่อเหตุการณ์ได้ดี อีกทั้งยัง สามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป โดยมีขั้นตอนการใช้สถานการณ์จำลอง ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการทดลอง ในแต่ละครั้งที่ต้องการให้นักเรียนทราบ ให้นักเรียนอาสาสมัครที่จะแสดงบทบาท

2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม** นักเรียนแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

3. **ขั้นวิเคราะห์และการอภิปรายผล** เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง นักเรียนทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ในขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยเน้นที่กระบวนการและบรรยากาศของการแสดง

4. **ขั้นสรุป** นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันสรุป ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม พุทธชาติ เพชรสถิตย์ (2535, หน้า 7) กล่าวว่า เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้สมาชิกในกลุ่ม สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารความคิดเห็นในสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้ เพื่อพิจารณาข้อตกลงที่จะแก้ปัญหาในเรื่องนั้น ๆ ด้วยหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีขั้นตอนในการอภิปรายกลุ่ม ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ให้นักเรียนทราบ ให้นักเรียนเลือกหัวหน้ากลุ่มและเลขานุการกลุ่ม

2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม** ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีหัวหน้ากลุ่มดำเนินการอภิปราย และมีเลขานุการกลุ่มเป็นผู้บันทึก ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

3. **ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล** ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายกลุ่ม และสรุปหน้าชั้น

4. **ขั้นสรุป** นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันสรุปกันอีกครั้งหนึ่ง

เทคนิคเกม ปนัดดา ชัมสกุล (2538, หน้า 8) กล่าวว่า เทคนิคเกม หมายถึง วิธีการอย่างหนึ่งที่นำมาใช้ประกอบการสอน ซึ่งผู้วิจัยสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น โดยให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจ ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ ชนะ เป็นการช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และช่วยให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนาน แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นการมีส่วนร่วม** ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม แจกอุปกรณ์การเล่น เกม อธิบายกติกาการเล่น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม เพื่อเกิดความเข้าใจและให้สัญญาณเริ่มการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

2. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่กำหนด แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย ผู้วิจัยช่วยสรุปช้คำถาม และช่วยเชื่อมโยงเรื่องต่าง ๆ
3. ขั้นสรุป และประยุกต์หลักการ นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และสรุปวิธีในการนำไปปฏิบัติ
4. ขั้นประเมิน นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ อรุณี ชินวงศ์อมร (2535, หน้า 5) กล่าวว่า เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมการแสดงของนักเรียน ซึ่งมีผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดบทบาท และสถานการณ์สมมติให้นักเรียนแต่ละคนแสดงบทบาทตามเป็นการแสดงที่ไม่มีมีการซ้อมล่วงหน้า ผู้แสดงบทบาท แสดงไปตามลักษณะนิสัยของผู้แสดง และถือเอาการแสดงออกทั้งด้านความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการพัฒนา ขั้นตอนในการแสดงบทบาทสมมติ มีดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ครูกำหนดขอบเขตและสถานการณ์สมมติที่ง่ายและชัดเจน แจ้งให้นักเรียนทราบ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
 2. ขั้นแสดง ครูให้นักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ จัดฉาก เตรียมผู้สังเกตการณ์เริ่มแสดงและหยุดการแสดง ใช้เวลา 10-15 นาที
 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์เปิดเผยความรู้สึก และความคิดเห็น โดยเน้นเหตุผลและความรู้สึกโดยตรง ไปตรงมา ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที
 4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันสรุป ครูสรุปเพิ่มเติม ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

งานวิจัยในประเทศ อารมณ์ เต็มยอด (2537, หน้า 42) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการเสี่ยสละ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบางม่วง อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีความเสี่ยสละ มากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุพดี ปิ๊ดตะคุ (2537, หน้า 46) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ สังกัด

กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนว มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปนัดดา ยิ้มสกุล (2538, หน้า 63) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากตอขย กิ่งอำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีความสามัคคีสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรันยา ประใจ (2538, บทคัดย่อ) ผลของชุดแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเตรียมตัวประกอบอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านปงเคียน อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผลของการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวอาชีพ มีการเตรียมตัวประกอบอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า เหมาะสมกว่านักเรียน ที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, หน้า 34) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีทัศนคติต่อการเรียนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายพิน ช่างไม้ (2544, หน้า จ) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนว กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการแนะแนวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ได้ เช่น ความเสียสละ ความขยันหมั่นเพียร ความสามัคคี ทัศนคติต่อการเรียน และ พฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นต้น

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ผู้วิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว มีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง หรือเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเป็นการพัฒนานักเรียนในลักษณะองค์รวม คือให้มีความสมดุล ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนการส่งเสริมการคิด และการแก้ปัญหา รวมทั้งการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งขอบข่ายเนื้อหา และการจัดกิจกรรม กำหนดไว้อย่างกว้าง ๆ เพื่อให้สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม จึงนำมาปรับใช้ ให้สอดคล้องกับเนื้อหา และจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

จะพัฒนานักเรียนได้ ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยมีขอบข่ายที่ครอบคลุม ในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม แต่ลักษณะของการจัดกิจกรรมดังกล่าว ยังเป็นแบบทั่ว ๆ ไป คือ ไม่ลึกซึ้งมากนัก ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษาวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งในด้านอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และด้านทักษะ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทาง ในการตัดสินใจในการเลือกเรียน และการเลือกประกอบอาชีพ ตลอดจนการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคตที่ดี มีความเหมาะสมกับตนเอง และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนารูปแบบของกิจกรรม และเทคนิควิธีการใหม่ ๆ เพื่อนำมาใช้ในโรงเรียน ทั้งเป็นการสนองต่อหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 อีกด้วย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness)

ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับคำจำกัดความของคำว่า “Self – Awareness” นี้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้วิจัยหลายท่าน ได้ให้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น ความตระหนักในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง ความเข้าใจตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “Self – Awareness” คือ การตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อให้เป็นความหมายเดียวกัน

กฤษณี จริยาบุษย์ และคณะ (2540, หน้า 19) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

นันทน ธรรมบุษย์ (2540, หน้า 19) กล่าวว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง ไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้คนเรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความสุของอกงามในทุกด้าน

๑
378.146
ม 1๔๑ ๗

180219

๑๐

เรียม ศรีทอง (2542, หน้า 220) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรียนรู้ตนเอง นำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544, หน้า 4) กล่าวว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมีจุดเริ่มต้น ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควรจะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์ และความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง อาจรวมถึง การรู้บทบาทของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตน และมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม พร้อมกับบทบาทที่มี คือความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่ความสามารถที่สำคัญ

บลูม และคณะ (Bloom et al., 1971, p. 273) กล่าวว่า ความตระหนักเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะเกือบคล้ายกับความรู้ (Knowledge) แต่แตกต่างกันตรงที่ ความรู้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้นความรู้จึงเกี่ยวข้องกับความจำ หรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนัก เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้น ความตระหนักในตนเอง จึงเป็นเรื่องของการรับรู้ จดคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือแวดล้อมในขณะนั้น

เฟล็ดแมน (Fledman, 1992, p. G-5) ได้กล่าวถึงความตระหนักในตนเองไว้ว่า เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

โคเวย์ (Covey, 1997, p. 19) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตรวจสอบตนเองซึ่งมีผลต่อตนเอง ไม่เพียงแต่ด้านเจตคติ และพฤติกรรม แต่ยังมีผลต่อการรู้จักคนอื่นด้วย

จากความสำคัญและลักษณะของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป นอกจากนี้ การตระหนักรู้ในตนเองและการรู้จักตนเอง ยังมีความสอดคล้อง หรือมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกัน ดังที่ กุณฑล จิรยาปยุตต์เลิศ

และคณะ (2540, หน้า 19) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง คือความพยายามที่บุคคลจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ การรู้จักตนเองจึงสามารถกระทำได้ โดยการสร้างความตระหนักในตนเอง หรือมีสติในตนเอง ซึ่งการรู้จักตนเองจะมีได้มากหรือน้อย หรือตรงตามความเป็นจริงแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับระดับของความตระหนัก หรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่

ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง สุภาวดี ดาวดี (2537, หน้า 40) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง หมายถึง การรู้ตัว หรือการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง ของบุคคลในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรในขณะนั้น โดยอาศัยการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2539, บทหน้า, หน้า 2) ได้กล่าวถึง อัตตัญญูตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติข้อที่ 3 ของการเป็นคนสมบูรณ์แบบ ในสัปปริสธรรม 7 ว่า อัตตัญญูตา คือ รู้จักตน หมายถึง การรู้ตามความเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะเพศ กำลังความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้จักแก้ไขปรับปรุง ส่งเสริม ทำการต่าง ๆ ให้สอดคล้อง ถูกจุด ตรงทางที่จะให้เจริญงอกงามบังเกิดผลดี

ริเรืองรอง รัตนวิไลสกุล (2540, หน้า 95) กล่าวว่า การรู้จักตน หมายถึง การเข้าใจตนเอง โดยสามารถถามตัวเองได้ว่า เราเป็นใคร มีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเพียงใด มีความภาคภูมิใจในตนเอง เกี่ยวกับความสำเร็จของตนเองหรือไม่ กล่าวหาตนเองในการกระทำที่ล้มเหลวหรือไม่ สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเอง ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างสมดุลได้เพียงใด และมีความตระหนัก ในความรู้ ความสามารถ และมีศักยภาพในด้านใด เพื่อจะได้เลือกดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

วรรณฯ พรหมบุญมย์ (2540, หน้า 51) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน รู้เหตุ รู้ผล รู้จักเลือกสิ่งต่าง ๆ รู้จักที่จะนำความคิดกับการกระทำมาสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจ และการตัดสินใจที่ถูกต้อง คือ การศึกษามองตนเอง และผู้อื่นในแง่ดี รักตนเอง รักผู้อื่น มองเห็นความมีคุณค่าในตน และในผู้อื่นด้วย

กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 141) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจถึง จุดดี จุดด้อยของตน และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

สุชา จันทน์เอม (2541, หน้า 6) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การสำรวจตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แคไหน มีความสนใจ และต้องการอะไร อะไรเป็นข้อดี

และข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จ และความสมหวังได้

ยุดา รักไทย (2542, หน้า 11-12) กล่าวว่า การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองตนเอง ฟินิจ พิเคราะห์ บุคลิกลักษณะ รูปแบบของการทำงาน จุดอ่อน จุดแข็ง ที่มีอยู่ได้อย่างชัดเจน เหมือนกำลังมองคนอื่น สามารถแยกแยะ ความต้องการของตนเอง ออกจากความต้องการของคนอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการตัดสินใจ ทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัวดีขึ้น ซึ่งพฤติกรรม และการทำงานของบุคคลตั้งอยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อม อันได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู ผู้ร่วมงาน ฯลฯ

ยุพร สุทธิรัตน์ (2542, หน้า 116) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เข้าใจอารมณ์ ตลอดจนจุดอ่อน จุดแข็ง และความต้องการของตนเอง อย่างลึกซึ้ง ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีย่อมเข้าใจถึง ผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน

เรียบ ศรีทอง (2542, หน้า 200) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) คือ การสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง พิจารณาผลที่เกิดขึ้น อาจขอรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น หรือการสำรวจด้วยตนเอง

ศุภรัตน์ เอกถัสวิน (2542, หน้า 83) การเข้าใจตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การรู้ข้อดี ข้อด้อย ความเป็นตัวเอง

มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาจิน (2544, หน้า 50) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง ในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตน

คอฟฟ์กา (Koffka, 1978, p. 212) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง มีความหมายเหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้และความสำนึก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้ หรือ ได้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจ ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ หมายความว่า ระยะเวลา หรือประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคล เกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

รอส (Ross, 1992, p. 53) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นการตระหนักที่เกิดจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

จากความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังกล่าว สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง และเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจ ที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ถึงข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง ในความเข้าใจทางจิตวิทยา (Self-Awareness in

Psychological Understanding) พริคคิ (Priddy, 1999, pp. 1-6) กล่าวว่า ความเข้าใจในบุคคล แต่ละคนนั้น เป็นพื้นฐานตามธรรมชาติที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ตามหลักจิตวิทยา ที่ว่า “การรู้จักผู้อื่น จะเป็นสมมติฐานที่ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง” ในข้อเท็จจริงก็คือ บุคคลไม่อาจ ละเอียดต่อการทำความเข้าใจในตนเองได้ ทั้งในทุกสิ่งทีเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองในฐานะที่เป็นมนุษย์ คนหนึ่ง และจากความเข้าใจด้านอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะมีความเข้าใจโดยส่วนตัวยู่แล้วว่า บุคคล คืออะไร (What Persons are) และมีความแตกต่างหลากหลายกันออกไป ในแต่ละคนอย่างเห็น ได้ชัด และครอบคลุมในเรื่องของบุคลิกภาพ ความเข้าใจในตัวบุคคลทั่วไป โดยได้รับพื้นฐานมา จากประสบการณ์ของตนเอง ที่ได้พัฒนาขึ้นมาเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และการตระหนักรู้ ในตนเองของบุคคล สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องในหลาย ๆ ทาง เช่น มีอิทธิพล ต่อการที่คนนำมามีส่วนร่วมในการตัดสินใจผู้อื่นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ทั้งอิทธิพลภายนอก และภายในล้วนส่งผลต่อการสร้างบุคลิกภาพของบุคคล ทั้งสิ้น

ความเข้าใจผู้อื่นกับการรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลบรรลุวุฒิภาวะ และได้ผ่านประสบการณ์ กับผู้คนมากมายที่แตกต่างกันทั้งภูมิหลังและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ส่งผลให้บุคคล ได้รู้เกี่ยวกับคน อื่นมากขึ้น เพราะมีข้อมูลพื้นฐานอยู่ในตนเองที่ทำให้คาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับปฏิกิริยาได้ตอบ ของคนอื่นที่มีต่อตนได้ว่าในเหตุการณ์เช่นนี้ บุคคลนั้นจะคิดอย่างไร และจะมีปฏิกิริยาอย่างไร แต่ชีวิตมนุษย์มีความหลากหลาย จนกระทั่งไม่อาจคาดหวังได้อย่างเต็มที่ ที่จะสามารถวิเคราะห์ จำแนกธาตุแท้ที่หลากหลายเหล่านั้น เพื่อจะได้เข้าใจและเชื่อถือผู้อื่น หรือแม้กระทั่ง ตนเองได้ อย่างลึกซึ้งดั่งงแท้ สิ่งที่ดีที่สุดที่บุคคลจะคาดหวังได้ก็คือ จากคำสอนที่อธิบาย พิจารณาจาก ขอบข่ายที่กว้างที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ของประสบการณ์ทางสังคมของมนุษย์ และความเข้าใจ ระหว่างบุคคล ซึ่งทฤษฎีพวกนี้จะเน้นความสำคัญที่คำถาม ถึงความเข้าใจที่มีอยู่ในใจของแต่ละคน เพราะการรับรู้และการตีความ แปลความของบุคคลเองนั้นแหละ ที่จะเป็ความผิดพลาดเบื้องต้น ในการตัดสินใจความหมายของพฤติกรรมที่ผู้อื่นแสดงออก และทำให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติ, ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพของผู้อื่น ทั้งนี้ ความแตกต่างที่หลากหลายมากมายของมนุษย์ทั้งโลก ความ เป็นตัวของตัวเองของแต่ละคนที่มีรูปแบบ มีระดับที่แตกต่างกันอย่างมาก ทำให้บุคคลไม่สามารถ ที่จะเรียนรู้ได้อย่าง แจ่มแจ้งทั้งหมด หรือไม่สามารถตั้งเป็นกฎเกณฑ์ หรือเป็นหลักวิชา ขึ้นมาได้

เลย ผู้ที่ถือว่าเป็นผู้รู้ และเป็นผู้มีประสบการณ์กว้างขวาง มีความเห็นพ้องต้องกันว่า ความแตกต่างของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด ทำให้ยากที่จะมองเห็นความเป็นจริงในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ ส่วนการรู้จักตนเองจะมีความชัดเจนตรงที่เป็นการตั้งเป้าหมายเดียว หรือมีจุดมุ่งหมายเป็นหนึ่งเดียว คือ การเข้าถึงความเป็นจริงที่สุดในความเป็นตัวเองของบุคคล ซึ่งนั่นจะเป็นคำตอบต่อคำถามในเรื่องของเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกัน หรือที่รู้จักกันดีว่า เป็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การรู้จักตนเองจะมีทั้งในแง่ของความแตกต่างหลากหลาย และทั้งในแง่ของความเป็นหนึ่งเดียว

จุดประสงค์ของการสำรวจตนเอง (Self- Investigation) ว่า เราเป็นใคร และทำไม ? (Who am I and Why ?) เพื่อต้องการจะรู้ลักษณะเฉพาะตัวที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุด เป็นการตอบคำถามให้ได้ว่า เราเป็นใคร? เราเกิดมาทำไม และมีจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิต คำตอบที่ได้รับ ก็คือ เพื่อให้รู้จักเอกลักษณ์ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในระดับที่แต่ละบุคคลจะพึงทำได้ ซึ่งในทางปฏิบัติ การสำรวจตนเอง จะเป็นการลองผิด ลองถูก ไปตามวิธีการปฏิบัติ และความสามารถในการเติมเต็มที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเรียนรู้ว่า อะไรที่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ดี อะไรที่เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตชั่วคราว เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องกับตนเองในระยะยาวนาน และด้วยเหตุนี้บุคคลจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรที่ไม่ปลอดภัย ไม่มั่นคงในการรับเอามาเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง การที่บุคคลจะเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนนั้น ย่อมเกิดจากการที่ได้ผ่านประสบการณ์ ผ่านการค้นหาค้นหาอันยาวนาน ถึงสิ่งที่จะมาเติมเต็มให้กับชีวิตของแต่ละคนได้หลาย ๆ รูปแบบ รวมไปถึงความพอใจในความต้องการและความปรารถนาในทางโลกด้วย ผลที่ตามมาก็คือ บุคคลสามารถค้นพบและเติมเต็มให้กับความต้องการและความปรารถนาภายในของตนเองได้ การรู้จักตนเอง และรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self- Knowledge + Self- Realization) จึงเป็นหลักการที่สำคัญ ซึ่งถ้าไม่มีหลักการที่สำคัญข้อนี้ การตระหนักรู้ในตนเองในความเข้าใจทางจิตวิทยา จะเป็นข้อมูลที่ไม่มี ความหมาย หรือเป็นทฤษฎีที่ไม่ครบสมบูรณ์ ทำให้ต้องใช้เทคนิคที่ต้องลองผิด ลองถูกสูง การรู้จักตนเอง ไม่ใช่ผลของการวิจัยที่สามารถวัดได้อย่างตรงไปตรงมา หากแต่มันเป็นตัวกระตุ้นภายในที่ทำให้เกิดพลังที่มั่นคง สมดุลและมีความหมายกับชีวิต ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเอง (Self- Awareness) จึงเป็นการพัฒนาจากจากการรู้จักตนเอง ด้วยวิธีการตรวจสอบตนเอง (Self- Inquiry) ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ผู้สังเกตจากภายนอก จะไม่สามารถมองทะลุผ่านไปถึงจิตสำนึกที่อยู่ ในแก่นแท้ของแต่ละบุคคลได้ ความคิดที่ว่า ความเข้าใจได้เร็ว หรือความฉลาด เป็นจุดเริ่มต้นอย่างแท้จริงของความรู้ทั้งหมด เช่นเดียวกับกับสามัญสำนึก (Common Sense) ที่เป็นที่ยอมรับ

และรู้กันมานาน โดยผู้ที่สำรวจค้นหาความเป็นจริงที่อยู่ภายใน ด้วยการใส่ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดลงไปในการปฏิบัติ ถ้ามนุษย์ไม่สังเกตตนเอง ก็เป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจกับธรรมชาติของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน จากข้อเท็จจริงนี้ จึงต้องมีการกำหนดทิศทาง และความหมายให้กับจิตวิทยาว่า ความรู้ที่ได้จากการสังเกตจากประสบการณ์อันใดนั้น ที่จะสามารถบูรณาการรวมกันเข้าเป็นข้อมูลเสริมได้ ไม่เช่นนั้นจิตวิทยาจะกลายเป็นเพียงศูนย์รวมของสมมติฐานที่ไม่สามารถเชื่อมโยงเข้าด้วยกันได้

การตระหนักรู้ในตนเอง ในความเข้าใจทางจิตวิทยา ดังกล่าวข้างต้น สรุปพอสังเขปได้ว่าการรู้จักตนเองและรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้เพราะ การตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งถ่องแท้ ด้วยวิธีการสำรวจหรือตรวจสอบตนเอง โดยพิจารณาจากข้อบ่งชี้ในการค้นหาอันยาวนานจากการที่ได้รับประสบการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการรู้จักตนเองที่มีความชัดเจน หรือมีจุดมุ่งหมายที่ตรงกับความเป็จริงที่สุดในความเป็นตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับเอกลักษณ์ หรือคุณลักษณะ ในสิ่งทีตนเองเป็นอยู่

ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ประสาท อิศรปริดา (2523, หน้า 177) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักในตนเองว่า การตระหนักในตนเองเป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก ซึ่งเกือบคล้ายความรู้ การตระหนักเป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ ความคิด ปัจจัยด้านความรู้สึก หรืออารมณ์นั้น จะมีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ความคิดเสมอ ความรู้เป็นสิ่งที่เกิดจากข้อเท็จจริง ประสบการณ์ การสัมผัส และการใช้จิตไตร่ตรอง แล้วจึงเกิดความสำนึกต่อปรากฏการณ์ หรือสถานการณ์นั้น ๆ ขึ้น การตระหนักในตนเองจะไม่เกี่ยวข้องกับความจริง แต่รู้สึกว่ามีสิ่งนั้นอยู่ หรืออาจกล่าวโดยสรุปว่า ความรู้ หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีต่อการตระหนักในตนเองนั่นเอง

ในเรื่องเดียวกันนี้ สุขฤดี รัชชถุงการสกุล (2543, หน้า 92) ได้สรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย

1. การรับรู้ คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูล หรือข้อเท็จจริง ของปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการได้รับประสบการณ์ตรง เช่น การได้สัมผัส การมีส่วนร่วม และประสบการณ์ทางอ้อม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ในเรื่องสิ่งนั้น ๆ
2. ความรู้สึก หรืออารมณ์ เป็นการใส่ใจ หรือการไตร่ตรอง คิดหาเหตุผลต่อปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับรู้มา ซึ่งจะทำให้มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น หรือเห็นคุณค่าของเรื่อง หรือสิ่งนั้น ๆ

3. เจตนาarmacy หรือความต้องการต่างๆ ของบุคคล เป็นการแสดงออก ซึ่งความสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการของบุคคลที่มีต่อเรื่อง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า การตระหนักในตนเอง เป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์หรือความรู้สึก และมีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ ความคิดเสมอ ดังนั้น ความรู้ หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นๆ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง กุณฑลี จริยาปยุกต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 20) ได้กล่าวถึง ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า ชีวิตมนุษย์เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง เมื่อชีวิตดำเนินไป มนุษย์มีประสบการณ์มากขึ้น การเรียนรู้เพิ่มขึ้น ความเป็นตัวตน หรืออัตตาของบุคคลจะค่อยๆ เปลี่ยนไปด้วย และมนุษย์แต่ละคนรู้จักตนเอง และมีการตระหนักในความเป็นตนเองในขอบเขตที่ไม่เท่ากัน บางคนตระหนักในตนเองได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และในขอบเขตที่กว้าง ในขณะที่บางคนตระหนักในตนเองแตกต่างจากความเป็นจริง โดยธรรมชาติและยังรู้จักตนเองเพียงเล็กน้อย หรือในขอบเขตที่แคบอีกด้วย

ลูฟท์ และอิงแฮม (Luft & Ingham, 1970 อ้างถึงใน กุณฑลี จริยาปยุกต์เลิศ และคณะ, 2540, หน้า 20-22) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักในตนเองของบุคคล และอธิบายแนวคิดที่ว่า การตระหนักในตนเองจะเป็นไปได้ หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น ที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในการดำเนินชีวิต หากจะเปรียบ “ตนเอง” ในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยสัมพันธ์กับความตระหนักที่บุคคลจะพึงมีต่อความเป็นตนเอง แบ่งได้เป็น 4 ส่วน ดังภาพ

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	(1) บริเวณเปิดเผย	(2) บริเวณจุดบอด
ผู้อื่นไม่รู้	(3) บริเวณความลับ	(4) บริเวณอวิชชา

ภาพที่ 2 แสดงบริเวณเปิดเผยและไม่เปิดเผยของบุคคล

ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย (Open Area) คนใน ส่วนนี้ เป็นส่วนที่เปิดเผยตนเอง ตระหนักในความเป็นตนเองอย่างดี และบุคคลอื่นก็เห็นด้วย และรู้จักตนเอง ตรงตามที่ตนเป็นอยู่ ว่าตนเองเป็นบุคคลลักษณะไหน (Public Self) และตรงกับที่ตนรู้จักตนเองด้วย ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ เช่น การรู้จักตนเองดีว่า เป็นคนใจร้อน โกรธง่าย และคนอื่น ๆ ที่ใกล้ชิด ก็รู้จักได้ตรงตามความเป็นจริงที่ว่า เป็นคนใจร้อน และโกรธง่าย เป็นต้น ตนเองในส่วนนี้ จึงเป็น ความตระหนักในตนเองที่บุคคลมีอยู่ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ความตระหนักในตนเองมีได้มากเท่าใด ก็จะเกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นมากเท่านั้น กล่าวคือ บุคคลจะปราศจากการเสแสร้ง ปกปิด แต่จะจริงใจ และเป็นธรรมชาติ การสร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่นจะเป็นไปได้โดยง่าย

ส่วนที่ 2 บริเวณจุดบอด (Blind Area) เป็นตนเองในส่วนที่ผู้อื่นมองเห็นอยู่ว่า เราเป็นคนอย่างไร แต่ตัวเราเอง ไม่รู้ หรือ ไม่ได้ตระหนักว่า เราเป็นดังเช่นที่ผู้อื่นมอง ทั้งด้าน ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ บริเวณนี้ จึงเป็นจุดบอด (Semi Public Area) เช่น เราเป็นคนอคติ เห็นแก่ตัว และเอาเปรียบผู้อื่น แต่เราไม่เคยตระหนักในธรรมชาติส่วนนี้เลย หากแต่ผู้อื่น ได้มองเห็นในสิ่งเหล่านี้อย่างชัดเจน เป็นต้น ความตระหนักในตนเอง ในส่วนนี้จะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อบุคคลได้รับทราบจากการบอกกล่าวของบุคคลอื่น โดยที่เจ้าตัวจะต้องรับฟัง พิจารณา และยอมรับ

ส่วนที่ 3 บริเวณความลับ (Hidden Area) ธรรมชาติของความเป็นตนเอง บางส่วนของเรา เราซึ่งเป็นเจ้าของตระหนักเป็นอย่างดี หากแต่บุคคลอื่นไม่รู้ ไม่เคยรับทราบ และเราเองก็ พยายามปกปิดไม่ให้ผู้อื่นรู้ เพราะคิดว่า ความรู้สึก หรือพฤติกรรมบางอย่างไม่เป็นที่ยอมรับใน สังคม เจ้าตัวจึงปิดไว้เป็นความลับ (Private Self) เช่น เจ้าตัวตระหนักดีว่าเราเป็นคนชอบอิจฉา ริษยา แต่เราพยายามปกปิดความรู้สึกเช่นนั้น ไว้อย่างมิดชิด ไม่ให้ผู้อื่นรู้ เพราะความรู้สึกดังกล่าว เป็นสิ่งที่สังคมไม่นิยมยกย่อง เป็นต้น บุคคลที่มีตนเองในส่วนนี้มาก จะเป็นคนเข้าใจยาก และ ควบคุมในมีสิ่งซ่อนเร้นปกปิด การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นก็เกิดขึ้นได้ยาก ตัวตนในส่วนนี้ จะเปิดเผยต่อผู้อื่นก็ต่อเมื่อ เจ้าตัวบอกให้ผู้อื่นทราบ

ส่วนที่ 4 บริเวณอวิชชา (Unknown Area) เป็นตนเองที่อยู่ในส่วนลึกของบุคคลที่เรียก ว่า Inner Self เป็นส่วนประกอบของธรรมชาติส่วนที่เป็นพื้นฐานเดิม ซึ่งยังซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึก ตัวเองก็ไม่รู้ และบุคคลอื่นก็ไม่รู้ อาจจะปรากฏออกมาให้เห็นได้ โดยที่เจ้าตัวไม่ได้ตระหนัก เช่น พฤติกรรม หรือสัญชาตญาณดั้งเดิมที่บุคคลมีอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก เป็นต้น ตนเองในส่วนนี้จะ เป็นที่เปิดเผยได้ อาจต้องใช้วิธีการทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์ เพื่อดึงขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก

ความตระหนักในตนเองของมนุษย์แต่ละคนมีไม่เท่ากัน คนที่มีความตระหนักในตนเองน้อย คือ บุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง บริเวณเปิดเผยส่วนที่ 1 จะแคบ บริเวณอื่น ๆ จะกว้าง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความตระหนักในตนเองอย่างดี บริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 จะกว้าง แต่บริเวณอื่น ๆ จะแคบ นั่นคือ บุคคลนั้นเป็นผู้รู้จักตนเองดี ไม่มีอะไรที่ตนเองไม่รู้เกี่ยวกับธรรมชาติของตน และไม่มีอะไรที่ตนเองจะต้องปิดบังซ่อนเร้นไว้ให้เป็นความลับ เป็นต้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความตระหนักในตนเองได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักและเข้าใจในตน โดยมีบริเวณในส่วนที่ 1 กว้าง และบริเวณอื่น ๆ จะแคบ

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง กรมอนามัย (2539, หน้า 14-16) ได้เสนอแนวทางการปฏิบัติ และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาความตระหนักในตนเอง ดังนี้

วิธีการแรก คือ ศึกษาค้นคว้าตนเอง สามารถปฏิบัติได้ โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้ และการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นตัว อยู่เสมอ การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเอง โดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อคนทำให้ทราบว่า คนอื่นมองตนอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน และการบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักในตนเอง

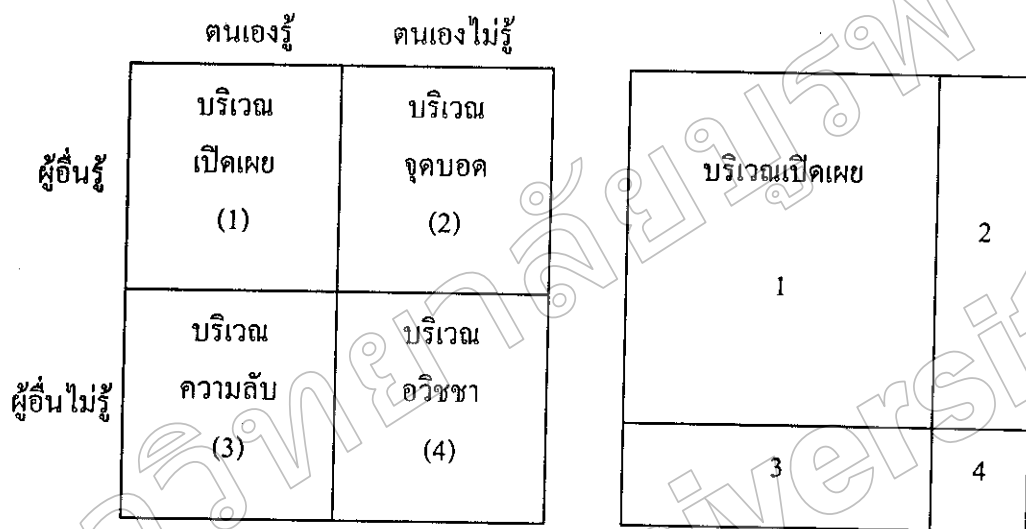
วิธีการที่สอง คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationships) ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรกและแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้ จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ เพื่อน ผู้ร่วมงาน

การพัฒนาความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝน หรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเอง มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้จากขั้นตอนและกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้สึกร่วม ประกอบด้วยการใช้สื่อ ทำให้เกิดความรู้สึกร่วม เช่น บทความจากหนังสือพิมพ์ วิดีโอเทป โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือกิจกรรมโดยใช้เกม
2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

นอกจากนี้ กุลเชลลี จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 22-25) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความตระหนักในตนเอง โดยกล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ และวิธีการ

พัฒนา คือการพยายามค้นหาตนเองให้พบ (Self Discovery) และตอบคำถามให้ได้ว่า ตนคือใคร โดย ลูฟท์ และอิงแฮม (Luft & Ingham, 1970 อ้างถึงใน กุณฑล จริยาบุคค์เลิศ และคณะ, 2540) ได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนาความตระหนักในตนเอง จากหน้าต่างโจ-แฮร์รี (Jo-Harri Window) ว่าเป็น การพยายามขยายบริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 ออกไป ให้กว้างที่สุด หากบุคคลสามารถขยาย ส่วนที่ 1 ให้กว้างออกไปได้ บริเวณส่วนอื่น ๆ จะแคบลง ดังภาพ



ภาพที่ 3 แสดงแนวทางในการตระหนักในตนเอง โดยขยายบริเวณเปิดเผยให้กว้างขึ้น

หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักในตนเอง อาจกระทำได้ ดังวิธีการต่อไปนี้

1. การพิจารณาตนเองหรือการประเมินตนเอง (Self Assessing) เป็นการตรวจสอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเอง อาจทำได้ ในสิ่งต่อไปนี้

1.1 ตนเองทางด้านร่างกาย (Physical Self) หมายถึง เจตคติ การรับรู้ และ ความรู้สึกของบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับตนเองด้านสรีรวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ ของร่างกาย ซึ่งบุคคล แต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น ผู้หญิง มักให้ความสำคัญกับใบหน้า มากกว่าส่วนอื่น เป็นต้น ความรู้สึกต่อบุคคลที่มีต่อตนเองในด้าน ร่างกายจะมีผลต่อความรู้สึกที่มีต่อความเป็นตนเองโดยรวม ดังเช่น บุคคลที่มีความพอใจต่อรูปร่าง หน้าตาของตน มักจะมีมโนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

1.2 ตนเองด้านอุดมการณ์หรือปณิธาน (Self Ideal) ซึ่งรวมกับตนเองในทาง ศีลธรรมจรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเอเองในทางส่วนตัว

1.3 ตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self Esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึก การมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมินได้จากการเปรียบเทียบจากเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือโดยการ เปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ หากความรู้สึกที่มีบุคคลที่มีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวัง ที่บุคคลได้ตั้งไว้ ระดับของความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนจะต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากความรู้สึกที่ บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบัน เป็นไปตามที่ตนได้ตั้งปณิธานไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและ ยอมรับนับถือตนเอง เป็นต้น

2. การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้จักตนเองจะสมบูรณ์ไม่ได้หากปราศจากความ สัมพันธ์ที่ต้องมีกับบุคคลอื่น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้จักตนเอง ได้ชัดเจน ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลอื่น เป็นกระจกเงาที่ดีที่สุด” นั่นก็คือ บุคคลไม่สามารถ รู้จักตนเองได้หมด มีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบและไม่ได้ตระหนัก หากแต่ บุคคลอื่นมองเห็นชัดเจน ตามที่เรียกว่าเป็นบริเวณจุดบอดในบุคคล ตามการวิเคราะห์โดยหน้าต่าง โจ-แฮร์รี่ ดังกล่าวแล้ว ธรรมชาติในส่วนนี้เจ้าตัวจะรับทราบได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องมีใจกว้างและ รับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่าผู้อื่นเขามองเห็นเราอย่างไร บางทีข้อมูลที่ได้อาจเป็นข้อมูลใหม่ ซึ่งบุคคล นั้นรับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเสียหน้า เกิดความละอาย และการที่บุคคลไม่ ยอมรับฟังข้อมูลจากคนอื่น เป็นเพราะวิธีการให้ข้อมูลไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องตามกาลเทศะ เป็นต้น การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น เราสามารถทำได้ทั้งในลักษณะของการรับฟังข้อเสนอแนะ หรือ ข้อมูลป้อนกลับทั้งแบบเป็นรายบุคคล หรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งในการพัฒนาความตระหนักใน ตนเองโดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นนั้น จึงมีความสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงทั้ง 2 ด้าน คือ

2.1 ด้านผู้รับฟัง จะต้องใจกว้างในการที่จะรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองอย่าง เป็นกลาง พร้อมทั้งจะนำไปพิจารณา ไม่จำเป็นเสมอไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะต้องถูกต้อง ทั้งหมด การพิจารณาอย่างเป็นกลาง จะช่วยให้ความตระหนักของบุคคลถูกต้อง ชัดเจนตรงตาม ความเป็นจริง ได้มาก

2.2 ด้านผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้นนั้น ไม่ถือว่าเป็นการประเมิน บุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลตามที่ตนได้สังเกต ได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การให้ข้อมูลป้อนกลับ” (Feed Back) ซึ่งมีข้อควรระวัง คือ ควรกระทำด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งทำลายบุคคล การให้ข้อมูลจะต้องถูกต้องชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เข้าใจได้ไม่คลุมเครือ บอกข้อมูลตามที่เห็นและสังเกตได้ ไม่ใช้การตัดสิน พฤติกรรมตามความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การให้ข้อมูลให้เหมาะสมกับ กาลเทศะ และความเป็นจริง ให้ภาษาง่าย ๆ เป็นต้น

3. การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosing) การพัฒนาความตระหนักในตนเองส่วนหนึ่ง นั้นได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตนได้ตระหนัก ในความเป็นตนเอง และพร้อมที่พัฒนา และเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัว เพราะการเปิดเผยตนเองนี้เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของหน้าต่างใจ-เฮรี่ หรือบริเวณปิดบังซ่อนเร้น กล่าวคือ ความเป็นตนเองในส่วนนี้ มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้ และปกปิดได้ตลอดเวลา ผู้อื่นไม่ได้รับรู้ การเปิดเผยตนเองจะทำให้ผู้อื่น ได้รู้จักตนเองมากขึ้น และในทางกลับกันตนเองจะได้ตระหนัก ในความเป็นตนเองมากยิ่งขึ้น

การเปิดเผยตนเองโดยปกติแล้วอาจกระทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ การแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่ผู้อื่นทราบ และที่ผู้อื่นไม่ทราบ และการให้ข้อมูล ในส่วนที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้งสามประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความคิด ความรู้สึก และค่านิยม ของผู้เปิดเผยโดยตรง ดังนั้น การแสดงออกเหล่านี้จึงถือว่าการเปิดเผยตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องระลึกในการเปิดเผยตนเองนี้คือ จะต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์ ต่อความรู้สึก ความคิดของตนเอง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยความรู้สึกไว้นั้นเชื่อใจ และเชื่อมั่นใน บุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากการเปิดเผยตนเองได้กระทำในลักษณะเช่นนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึก ใกล้เคียงและเป็นกันเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลคืออย่างยิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เรียนรู้จากกันและกันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเป็นบันไดสำคัญ ต่อการพัฒนาความตระหนักในตนเองเพิ่มขึ้น

4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง (Self Intervcing) การพัฒนา ความตระหนักในตนเอง เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ซึ่งจะต้องกระทำอยู่เสมอ จากกระบวนการใน 3 ขั้นตอน ดังที่ได้ กล่าวมาแล้ว คือ การประเมินตนเองและพิจารณาตนเองอยู่เสมอ การรับฟังข้อมูล จากบุคคลอื่น และการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนที่ผู้อื่นไม่ทราบ ให้ผู้อื่นได้รับทราบนั้นเป็นเพียง กระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นเพียงดัชนีให้บุคคลได้ ค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นเพียงส่วนประกอบของความตระหนักในตนเอง ส่วนสำคัญที่เป็นเครื่องยืนยัน ให้ประจักษ์ว่า บุคคลมีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง นั่นคือการทำที่บุคคลจะต้องนำข้อมูลที่ ได้มานั้นมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด และหาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Self-Designed Change) และลงมือปฏิบัติเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้อาจกระทำ ได้ตั้งแต่ การปรับปรุงวิถีคิด การควบคุมความรู้สึก และการเลือกสรร การกระทำที่ตนได้พึงใจ พิจารณาแล้วอย่างผู้ที่มีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง

หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักในตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาความตระหนักในตนเองได้โดยการพิจารณาตนเอง การรับฟังจากบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเอง และการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง การที่บุคคลจะเกิดความตระหนักในตนเองนั้น จะต้องนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

ปัจจัยหรือแนวทางในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้น สามารถกระทำได้หลายแนวทาง เช่น การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง เกี่ยวกับความรู้ บุคลิกภาพ อารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนทักษะความสามารถต่าง ๆ ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534, หน้า 246-247) กล่าวว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นจุดสำคัญในการพัฒนาตนเองต่อไป บุคคลจึงควรจะได้ศึกษาดูตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะท่าทาง การยืน นั่ง พุด รวมตลอดไปถึงรูปร่างหน้าตาของเรา ควรจะเรียนรู้ว่าเราเป็นอย่างไร เพราะบุคลิกลักษณะ สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้นได้
2. การแต่งกาย การเลือกใช้เสื้อผ้า เครื่องประดับ สี สัน ความสะอาด รูปแบบ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงรสนิยม นิสัยใจคอ วัฒนธรรม ตลอดจนสถานะทางสังคม
3. สุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เราควรจะรู้จักตัวมองว่าเราเป็นคนที่มีความสุขอนามัยอย่างไร อ่อนแอ แข็งแรง มีโรคประจำตัวหรือไม่ เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดีหรือไม่
4. ความรู้ คือ ความรอบรู้ และค่านิยมของเราในเรื่องต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่ เพราะเจตคติของเรามีผลเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมของเราด้วย

จากนั้นให้นำเอาสิ่งที่เราค้นพบเกี่ยวกับตนเอง มาวิเคราะห์หาคุสาเหตุ จะสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในการเรียนรู้เพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 การเรียนรู้ (To Know) เป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง บุคคลต้องรู้จักตนเองเสียก่อน ว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะ นิสัยใจคออย่างไร

ระยะที่ 2 การเข้าใจ (To Understand) หลังจากที่บุคคลรู้แล้วว่าตนเองเป็นอย่างไร ก็ควรจะได้ทำความเข้าใจว่า ทำไมตนจึงเป็นเช่นนั้น เพราะสภาพแวดล้อม หรือเพราะการอบรมสั่งสอน หรือเพราะสภาพทางร่างกายของตนเอง

ระยะที่ 3 การยอมรับ (To Accept) การที่ตนเองยอมรับว่าตน ไม่สวย หรือไม่แข็งแรง ก็เท่ากับว่าตนยอมรับความจริง การยอมรับจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ เพราะเมื่อยอมรับแล้วบุคคลก็จะไม่ปิดบังตัวเองต่อไป บุคคลจะสามารถค้นหาสาเหตุและแก้ไขได้ในที่สุด

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง จะเป็นแนวทางให้บุคคลได้ รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านพฤติกรรม รวมทั้งแรงผลักดันภายใน

ของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และในส่วนที่บกพร่อง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ได้มากขึ้น และเป็นแนวทางให้บุคคลได้มีโอกาสปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

คุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ในการศึกษาเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกพิจารณาในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ควรได้รับการส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และด้านทักษะ โดยผู้วิจัย ได้เสนอรายละเอียดพอสังเขป ไว้ดังนี้

การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) นันทา สุรักษา (2544, หน้า 125-132) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย สามประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่า ตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตน ดังนี้ คือ
 - 1.1 รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
 - 1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ
 - 1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
 - 1.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาวะการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
2. การเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self Assessment) เป็นการเข้าใจตนเองถึงข้อจำกัดของตน ทั้งจุดแข็ง และจุดอ่อน บุคคลควรสามารถเข้าใจตนเอง ดังนี้
 - 2.1 รู้จักจุดอ่อน และจุดแข็งของตน
 - 2.2 สามารถสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตน
 - 2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับทางความรู้สึก อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพลัง แห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
 - 2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขัน และมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นความมั่นใจ และตระหนักในคุณค่า และความสามารถในตน บุคคลพึงปฏิบัติ ดังนี้
 - 3.1 แสดงตนถึงหลักประกัน และจุดยืนแห่งตนได้
 - 3.2 กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้
 - 3.3 กล้าตัดสินใจ แม้ในท่ามกลางความกดดัน และความไม่แน่นอน

นอกจากนี้ ทศพร ประเสริฐสุข (2543, หน้า 89-120) ได้กล่าวถึง สมรรถนะส่วนบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ว่าเป็นความตระหนักรู้ความรู้สึก และความ

โน้มน้ำแข็งของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้มีสติสามารถขังรู้ โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย

1. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้
 2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง
 3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเอง
 4. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี
- จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนนั้น ต้องมีการขังรู้ในอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง ยอมรับและจัดการกับความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง นันทนา วงษ์อินทร์ (2543, หน้า 131-147) กล่าวว่า ขั้นตอนของการพัฒนา การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า การมีสติ ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุการแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิด เกี่ยวกับอารมณ์ โดยปกติ เมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใด ประเภทหนึ่งใน 3 ประเภท ต่อไปนี้ คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไป ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่า เรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเลยไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้ แสดงว่า มีระดับของการรู้ตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1
3. รู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์จะทำเช่นไร จึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดี ไม่ใช่การเลือกที่จะแสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์ หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย การรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น ซึ่งแนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

3.1 ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่ มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตาม สิ่งแวดล้อมภายนอก โดยทบทวนอารมณ์ ดังนี้

- 3.1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ เราได้แสดงอาการใดออกไป
- 3.1.2 ทบทวนผลย้อนกลับ จากการแสดงอารมณ์ของเรา
- 3.1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- 3.1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- 3.1.5 ถ้ารู้สึกว่าไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราว

ต่อไป

3.1.6 ถ้ารู้สึกว่าพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเอง หรือ หลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

3.2 ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้จักตัว ได้แก่

- 3.2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว
- 3.2.2 รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- 3.2.3 คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น
- 3.2.4 ความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

ด้านบุคลิกภาพ (Personality) คำรงค์ศักดิ์ ชัยสนิท และสุนีย์ เลิศแสวงกิจ (2542, หน้า 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะพิเศษเฉพาะของแต่ละบุคคล อันทำให้บุคคลนั้นแตกต่าง จากบุคคลอื่น ๆ บุคลิกภาพประกอบด้วยรูปร่างสัณฐานและคุณสมบัติ รูปร่างสัณฐาน หมายถึง รูปร่างหน้าตา และการแต่งกาย คุณสมบัติ หมายถึง ลักษณะนิสัยต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความสุภาพ ความกระตือรือร้น เป็นต้น

เพราะพรหม เปลียนภู (2542, หน้า 60) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ สิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นตัว บุคคล ซึ่งเนื่องมาจากแรงผลักดันทางสังคม พฤติกรรม ความสามารถทางสมอง ทักษะสติ แรงจูงใจ วิธีการตัดสินใจ รูปร่างลักษณะ อารมณ์ กำลังงานในร่างกาย ศีลธรรม และจรรยาความประพฤติ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ผสมผสานกันเป็นตัวบุคคลขึ้น

มาลินี จุฑะรพ (2543, หน้า 24) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของ บุคคล ทั้งทางร่างกาย รูปร่างหน้าตา ท่าทาง การแต่งกาย คำพูด ความรูสึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ และวิธีการปรับตัว

รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง (2543, หน้า 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะต่าง ๆ ที่รวมกันแล้วทำให้บุคคลนั้นแตกต่างกับบุคคลอื่น ลักษณะต่าง ๆ เหล่านั้นได้แก่ อุปนิสัยใจคอ ทักษะคติ ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2544, หน้า 105) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ รูปแบบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่ค่อนข้างเด่นชัดและถาวร บุคลิกภาพเป็นคำอธิบายลักษณะของแต่ละบุคคลว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ลักษณะที่เด่นที่สุดของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร

วรรณ พรหมบุรุษย์ (2540, หน้า 38) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ การแสดงตนตามภาพที่ตนเข้าใจตนเอง ในด้านต่าง ๆ เช่น เข้าใจว่าตนสนใจอะไร มีจุดอ่อน จุดแข็งอะไร มีความคิด ความรู้สึกอย่างไร มีความต้องการอะไร และมีค่านิยมใดในการดำรงชีวิต

แซมมวล (Samuel, 1981, p. 3) ให้นิยามความหมายว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะทางจิตวิทยาเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งแสดงออกมาให้เห็นด้านของพฤติกรรมและความคิด

จากความหมายของบุคลิกภาพที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึงผลรวมของคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่าง ๆ ภายในตัวบุคคล รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผย และซ่อนเร้นอยู่ภายใน เช่น ลักษณะทางด้านร่างกาย ลักษณะท่าทาง อุปนิสัย อารมณ์ และการปรับตัว

ลักษณะของบุคลิกภาพในการแสดงออกของบุคคล ริเรื่องรอง รัตนวิไลสกุล (2540, หน้า 55-56) ได้จำแนกบุคลิกภาพในการแสดงออกของบุคคลได้ 7 ลักษณะดังนี้

1. บุคลิกภาพทางกาย เช่น รูปร่าง หน้าตา สีผิว ความสูง ฯลฯ
2. บุคลิกภาพทางใจ เช่น ความจำ การลืม ความสนใจ ความตั้งใจ การตัดสินใจ ฯลฯ
3. บุคลิกภาพทางความสามารถ ในที่นี้ หมายถึง ความสามารถในการทำงานอันเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล เช่น การแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า ทักษะ ไหวพริบ ความคิดริเริ่ม เป็นต้น
4. บุคลิกภาพทางอุปนิสัย หมายถึงความประพฤติ ศีลธรรม จรรยาต่าง ๆ เช่น ความสุภาพ อ่อนโยน ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ เป็นต้น
5. บุคลิกภาพทางสังคม หมายถึงพฤติกรรมที่แสดงต่อผู้อื่นในลักษณะของอากัปกริยาและความประพฤติ เช่น การคบหาสมาคม ชอบเก็บตัว ชอบแสดงตัว สงบเสงี่ยม เป็นต้น
6. บุคลิกภาพทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดการแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตื่นเต้น ตกใจง่าย กล้าหาญ ใจเย็น เป็นต้น
7. บุคลิกภาพทางกำลังใจ หมายถึงความสามารถที่จะควบคุม หรือบังคับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กระทำลงไปโดยเจตนา เช่น การต่อสู้อุปสรรค

จากลักษณะของบุคลิกภาพ ในการแสดงออกของบุคคลทั้ง 7 ลักษณะ จะเห็นได้ว่า บุคคลย่อมมีบุคลิกภาพ ในการแสดงออกได้หลายลักษณะ ซึ่งผลรวมของคุณสมบัติ หรือคุณลักษณะ ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป

กระบวนการปรับปรุงบุคลิกภาพด้วยตนเอง ฉันทนิช อิศวนนท์ (2543, หน้า 112) ได้กล่าวถึง กระบวนการเสริมสร้าง ปรับปรุงบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย ซึ่งจะส่งผลต่อการตระหนักรู้ในด้านบุคลิกภาพ ดังนี้

1. การสำรวจตนเอง การสำรวจตนเองทางบุคลิกภาพภายนอกเป็นเรื่องไม่ยากนัก เพราะมีกระจกเงาสะท้อนภาพตัวเอง สามารถมองเห็นได้ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใคร สิ่งที่เป็นปัญหาในการสำรวจตัวเอง คือ ลักษณะนิสัย ซึ่งเป็นบุคลิกภาพภายในที่ปรากฏแก่สายตาบุคคลภายนอกทางพฤติกรรม ในการสำรวจตัวเองทำได้ 2 แนวทาง คือ

1.1 การวิเคราะห์ตนเอง เพื่อค้นหาองค์ประกอบบุคลิกภาพของตน แล้วประเมินสรุปบุคลิกภาพของตนไว้ หรืออาจใช้แบบทดสอบบางประเภท เช่น แบบทดสอบด้าน EQ (Emotional Quotient) หรือแบบทดสอบนิสัยส่วนตัวบางเรื่อง และต้องยอมรับข้อบกพร่อง เพื่อแก้ไขต่อไป

1.2 การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น บางทีการวิเคราะห์อาจไม่พบข้อบกพร่อง ในบางเรื่อง แต่คนอื่นที่อยู่ใกล้ชิดกับตัวเองจะเป็นผู้บอก หรือสะท้อนภาพของเราได้เป็นอย่างดี

1.3 การรู้จักตัวเอง หมายถึง รู้ว่าตนเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำงานอะไร มีบทบาทต่องานหรือสังคมที่ตัวเองอยู่อย่างไร โดยสรุปออกมาเป็น 3 แนวทางคือ นิสัยส่วนตัว ลักษณะนิสัยส่วนตัว ลักษณะนิสัยโดยรวมของตนเองที่แสดงต่อสาธารณชน

2. การรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเองมาทบทวนและตรวจตรา หากพบข้อบกพร่องก็เต็มใจรับไปปรับปรุง โดยมองหาลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบอย่างที่ดี แล้วคอยเตือนตนเองให้ละทิ้งบุคลิกลักษณะเดิม

สรุปได้ว่า กระบวนการปรับปรุงบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัยตนเอง เป็นการวิเคราะห์บุคลิกภาพตนเอง เพื่อปรับปรุงแก้ไข บุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ และส่งเสริมพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในด้านบุคลิกภาพได้ดียิ่งขึ้น

ด้านค่านิยม (Values) คำว่า “ค่านิยม” หรือคุณค่า มีผู้ให้ค่านิยมแตกต่างกันไป แม้จะเป็นการศึกษาค้นคว้าทางด้านนี้เหมือนกัน แต่มีแนวคิดที่ไม่ตรงกันเสมอไป ทั้งนี้ อาจจะขึ้นอยู่กับมุมมอง ของสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

สถิต วงศ์สวรรค์ (2540, หน้า 213) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ดีงามที่บุคคลในสังคมยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติ และมีอิทธิพล ต่อการคิด การกระทำ ค่านิยมจึงเป็นความนิยมชมชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่ง หรือต่อสภาพการณ์ ใดสภาพการณ์หนึ่ง

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541, หน้า 367) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนสนใจปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลายมาเป็นสิ่งที่คนถือว่าต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คนบูชายกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมจึงเป็น “วิถีของการจัดรูปความประพฤติ” ที่มีความหมายต่อบุคคล จะเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่น สำหรับยึดถือ และปฏิบัติตนในสังคมและชีวิต หรือเลือกปฏิบัติเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ และสถานการณ์นั้น ค่านิยมจึงรวมถึงจุดมุ่งหมาย หรือความต้องการ ในชีวิตและสิ่งทีบุคคลชอบ

มาลี จูฑา (2542, หน้า 269) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งทีบุคคลยึดถือประจำใจ ที่ช่วยตัดสินใจในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลเลือกสรรว่าดีแล้ว และชอบมากกว่าสิ่งอื่น เพื่อยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ค่านิยมจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม

ธีระพร อุวรรณโณ (2543, หน้า 571) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งทีบุคคลได้เลือกอย่างเสรี จากทางเลือกหลายทางเลือก หลังจากที่ได้ พิจารณาไตร่ตรองแล้ว ถึงผลกรรมของทางเลือกแต่ละทาง ชอบและมีความชินกับทางเลือกที่เลือกแล้ว เต็มใจจะเปิดผยทางเลือกของตนให้คนอื่นทราบ ทำบางสิ่งบางอย่างกับทางเลือกที่เลือกแล้ว และทำซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 127) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกต่อความเชื่อที่สังคมเห็นว่า ดี-เลว มีความสำคัญ-ไม่สำคัญ พึงปรารถนา-ไม่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นอุดมการณ์ หรือวิถีชีวิตของมนุษย์

กิลแพตทริก (Killpatrick, 1973, p. 636) กล่าวว่า ค่านิยมหมายถึง ความต้องการ ที่ได้ประเมินอย่างดีแล้ว และพบว่า มีคุณค่าที่จะเลือก ซึ่งค่านิยมของแต่ละบุคคลนั้น เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับแตกต่างกัน

จากความหมายของ ค่านิยม ที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึก นึกคิด หรือพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือ โดยการพิจารณาเลือกสรรแล้วอย่างรอบคอบ ด้วยเหตุผลและประเมินว่ามีคุณค่า ถูกต้อง ควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เกิดการชื่นชมและมุ่งมั่นที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

ความสำคัญของค่านิยม ปรีชา วิหคโต (2539, หน้า 444-446) กล่าวว่า เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มักจะถูกมองว่าเป็นผลมาจากนักเรียนมีค่านิยมไม่ดี ไม่ถูก ไม่ควร

ทั้งนี้เนื่องจาก ค่านิยมมีบทบาทสำคัญ ในการกำหนดหรือผลักดันให้แสดงพฤติกรรม ค่านิยมจึงมีความสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ค่านิยมเป็นตัวนำทางในการดำเนินชีวิต การที่นักเรียนใช้กระบวนการทางปัญญา ในการเลือก ได้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เลือก แล้วลงมือปฏิบัติสิ่งนั้น ๆ และยึดสิ่งนั้นเป็นตัวนำในการดำเนินชีวิต เช่น บางคนมีค่านิยม “ต้องการมีชื่อเสียง” ก็จะพยายามที่จะทำให้ตนมีชื่อเสียงขึ้นมา

2. ค่านิยมจะเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น ค่านิยมจะเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจของตนเอง เมื่อประสบปัญหาที่จะต้องเลือก หรือตัดสินใจ พฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่ง นักเรียนจะต้องใช้ค่านิยมของตน มาเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจ

3. ค่านิยมเป็นตัวก่อหรือขจัดความขัดแย้งทั้งในตนเองและกับผู้อื่น ค่านิยมเป็นตัวก่อหรือ ขจัดความขัดแย้งในตนเองมี 3 แบบ (ธีระพร อุวรรณโณ, 2533, หน้า 402)

3.1 ความขัดแย้งแบบรักพี่เสียดายน้อง เกิดเมื่อต้องการสองสิ่ง แต่เลือกได้เพียงสิ่งเดียว เช่น ทำข้อสอบไม่ได้ จะลอกเพื่อนหรือส่งกระดาษเปล่า

3.2 ความขัดแย้งแบบหนีเสือปะจระเข้ เกิดเมื่อต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสิ่งที่ไม่ปรารถนาทั้งคู่ เช่น อยู่บ้านถูกคุณแม่ดุ หากมาโรงเรียนครูก็ดุ

3.3 ความขัดแย้งแบบเกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหล กินน้ำแกง เกิดเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างที่นักเรียนชอบ แต่มีข้อผูกพันบางอย่างที่ไม่ชอบอยู่ด้วย เช่น ชอบวิชาคณิตศาสตร์แต่กลัวครู ความขัดแย้งทั้งสามแบบ จะสร้างความวุ่นวายใจให้แก่ นักเรียน เกิดความสับสนในการตัดสินใจว่าจะเลือกทำอะไรดี หากนักเรียนมีค่านิยมที่กระจ่าง ก็จะมีมาตรฐานในการขจัดความขัดแย้งในตนเองได้ทันที และไม่เกิดความวุ่นวายใจหลังจากตัดสินใจลงไปแล้ว

ซึ่งสอดคล้องกับ ธีระพร อุวรรณโณ (2543, หน้า 572-573 อ้างอิงจาก Raths, Harmin, & Simon, 1966, pp. 175-177) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความสับสนในเรื่องค่านิยม หรือมีความไม่กระจ่างในเรื่องค่านิยมใน 8 ลักษณะ คือ

1. เฉยเมย บุคคลเช่นนี้ขาดความสนใจสิ่งต่าง ๆ อย่างจริงจัง อาจจะทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่คนอื่นบอกให้ทำได้ แต่ก็ไม่สนใจสิ่งที่ทำ จะเฉื่อยชาและไม่ยึดติดต่อสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องใด ๆ เลย ซึ่งเป็นนักเรียนที่งูเงี้ยวใจได้ยากมาก และมักจะต้องออกโรงเรียนกลางคัน

2. จับจด บุคคลเช่นนี้สนใจหลายสิ่งหลายอย่างแต่เพียงชั่วคราวช่วยยาม และเปลี่ยนความสนใจได้ง่ายเพราะมีช่วงความสนใจสั้น

3. มีความไม่แน่ใจ บุคคลเช่นนี้ตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ บางครั้งมีทางเลือกง่าย ๆ ให้เลือกก็ยังตัดสินใจไม่ได้ ชอบให้คนอื่นตัดสินใจให้ตนเอง และไม่ชอบเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ต้องมีการตัดสินใจ

4. มีความไม่คงเส้นคงวา เป็นบุคคลที่มีการกระทำหลายอย่างขัดกันเอง เช่น วันนี้ทำอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้ทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม หรือทำสิ่งที่ขัดกันเองในเวลาเดียวกัน เช่น คนที่มีความเอื้อเฟื้อ แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความเห็นแก่ตัวด้วย

5. เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นบุคคลที่มีการกระทำโดยปราศจากการวางแผน เปลี่ยนจากเรื่องนี้ไปเรื่องนั้น เหมือนเรือที่ขาดหางเสือ ไม่มีความกังวลในสิ่งต่าง ๆ ไม่มีสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญ

6. คล้อยตามจนเกินกว่าเหตุ เป็นบุคคลที่คล้อยตามคนอื่นเป็นนิตย์ เป็นบุคคลที่ไม่มีจุดยืนในเรื่องต่าง ๆ เป็นของตัวเอง มักใช้จุดยืนหรือทรรศนะของคนอื่นมาชี้แนะตนเอง

7. มีความคิดเห็นขัดแย้งกับคนอื่นเกินกว่าเหตุ เป็นบุคคลที่มีความขัดแย้งกับคนอื่นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่มีอำนาจเหนือกว่าตน เช่น นักเรียนที่มักมีความขัดแย้งกับครู หรือพ่อแม่ในหลาย ๆ กรณี ซึ่งเป็นความขัดแย้งกับผู้อื่นเพียงเพื่อให้ได้ขัดแย้งเท่านั้น

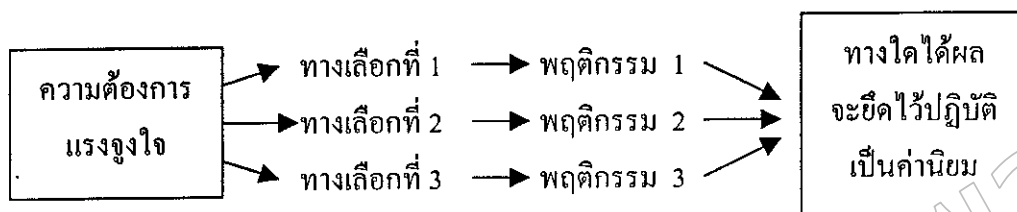
8. เป็นนักแสดงบทบาท เป็นบุคคลที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองโดยการแสดงบทบาทเป็นคนอื่น ๆ หากเป็นนักเรียนก็อาจเป็นคนที่ชอบแสดงเป็นตัวตลกในชั้น เป็นวีรบุรุษ หรือผู้เสียสละ แต่ลักษณะที่แสดงทั้งหลายก็มักไม่ใช่ลักษณะที่แท้จริงของตนเอง

จากความสำคัญของค่านิยม และลักษณะของบุคคลที่มีความสับสนในค่านิยม สรุปได้ว่า ค่านิยม มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะ ค่านิยมเป็นตัวนำทางในการดำเนินชีวิต และเป็นมาตรฐานในการตัดสินบุคคล ทั้งเป็นตัวก่อ หรือขจัดความขัดแย้ง ดังนั้นบุคคลที่มีความสับสนในค่านิยม ควรได้รับการช่วยเหลือให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองในด้านค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตต่อไป

กระบวนการสร้างเสริมค่านิยม ช่อศักดิ์ดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 154) กล่าวว่า การเสริมสร้างค่านิยม หมายถึง กระบวนการต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลได้รวบรวมความคิดรวบยอดในด้านความดีงาม และความถูกต้อง ของตนที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ และตัดสินใจเลือกได้ว่า ความคิดใดมีความสำคัญ หรือมีคุณค่ามากกว่าความคิดอื่น ๆ อย่างชัดเจน เพื่อช่วยให้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ และดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข

ทั้งนี้ได้สอดคล้องกับความคิดเห็นของ วรณา พรหมบุรุษย์ (2540, หน้า 32-34) กล่าวว่า ค่านิยมเป็นผลสะท้อนให้เห็นความต้องการแต่ละบุคคลและเห็นลำดับความสำคัญของค่านิยมการเลือกตัดสินใจอะไร ๆ เหมือนเดิมหลาย ๆ ครั้ง เป็นเครื่องแสดงถึงระบบค่านิยมในตัวบุคคลซึ่งย่อมจะเลือกแนวปฏิบัติ ที่ตนสามารถแสดงออกซึ่งค่านิยมส่วนตัวได้ โดยการสำรวจค่านิยมของตน ทั้งนี้เพราะ มนุษย์เราเรียนรู้จักตนเอง จากการใช้กลวิธีในการหาทางเลือกปฏิบัติหลาย ๆ ทางเพื่อขจัดความกังวล เพราะมีความต้องการส่วนตนเป็นแรงจูงใจ (เหตุ) เมื่อ

ทางเลือกใดแสดงออก (พฤติกรรม) แล้วได้ผลสำเร็จตามเป้าประสงค์ก็จะยึดทางเลือก (พฤติกรรม) นั้น ๆ ไว้เป็นค่านิยม ดังภาพ



ภาพที่ 4 แสดงลำดับขั้นตอนในการเลือกค่านิยมของบุคคล

ซึ่งแนวคิดของ วรรณา พรหมบุรุษย์ นี้ได้มีความสอดคล้องกับ วีระพร อุวรรณโณ (2543, หน้า 576 อ้างอิงจาก Raths, Harmin, & Simon, 1966, pp. 38-39) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไป สำหรับช่วยให้นักเรียนมีค่านิยมที่กระจ่าง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาค่านิยม 7 ข้อ โดยสังเขป คือ

1. ช่วยให้นักเรียนมีโอกาเลือก
2. ช่วยให้นักเรียนค้นพบ และไตร่ตรองทางเลือกต่าง ๆ เมื่อถึงคราวจะต้องเลือก
3. ช่วยให้นักเรียนได้พิจารณาผลกระทบ ของทางเลือกแต่ละทาง โดยรอบคอบ
4. สนับสนุนให้นักเรียนได้ตระหนักว่า ตัวเขาชอบ และเห็นคุณค่าในสิ่งใด
5. ส่งเสริมให้นักเรียนได้เปิดเผยทางเลือกของตน ให้คนอื่น ๆ ได้ทราบ
6. สนับสนุนให้นักเรียนได้กระทำให้สอดคล้องกับทางเลือกที่เลือกแล้ว
7. ช่วยให้นักเรียนได้กระทำให้สอดคล้องกับทางเลือกที่เลือกแล้ว จนกลายเป็นแบบแผน

ในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ วีระพร อุวรรณโณ (2543, หน้า 576 อ้างอิงจาก Raths, Harmin, & Simon, 1966, pp. 195-196) ได้เสนอเกณฑ์ในการเลือกเรื่องที่เหมาะสมจะทำให้เป็นค่านิยมที่กระจ่างไว้ 7 ข้อ เพื่อพิจารณาว่าเรื่องใดเหมาะสมสำหรับนักเรียนโดยสังเขป ดังนี้

1. เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับนักเรียน
2. เป็นเรื่องที่มีทางเลือกให้เลือกหลายทางเลือก
3. เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนจำนวนมาก
4. เป็นเรื่องที่มีผลต่อแง่มุมของชีวิตหลายแง่มุม
5. เป็นเรื่องที่นักเรียนควบคุมตนเองได้
6. เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่น ๆ ได้มาก
7. เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อยมากกว่าเกิดขึ้นชั่วคราว

จากกระบวนการเสริมสร้างค่านิยมดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ตนเองอย่างต้องแท้ในด้านค่านิยม โดยผ่านกระบวนการ ครบทั้ง 7 ขั้นตอน และการใช้เกณฑ์พิจารณาเลือกเรื่องที่เหมาะสมให้นักเรียนพิจารณาตัดสินใจกระทำพฤติกรรมที่มีความหมาย ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนมีมาตรฐานที่ดีในค่านิยม และใช้เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป

ด้านความสนใจ (Interest) วิถี ชิดเชิดวงศ์ (2537, หน้า 55) กล่าวว่า ความสนใจ คือ ความรู้สึก จดจ่อ อยากรู้ อยากเห็น กระทำสิ่งที่ตนสนใจนั้น ความสนใจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียน หรือการทำงาน การสำรวจความสนใจจะเป็นเครื่องช่วยในการพิจารณาวางแผน การศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ โดยพิจารณาประกอบกับข้อมูลอื่น

มาลินี จุฑะรพ (2543, หน้า 56) กล่าวว่า ความสนใจ คือ ความโน้มเอียงที่บุคคลจะเลือก หรือจะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนเองชอบ เช่น บางคนสนใจกล้วยไม้ บางคนสนใจการอ่านหนังสือพิมพ์ และบางคนสนใจวิทัศน์ เป็นต้น ความสนใจจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง และรู้จักเลือกอาชีพที่เหมาะสม

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 24) กล่าวว่า ความสนใจ หมายถึง ความรู้สึกชื่นชอบกิจกรรมหนึ่ง มากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ เป้าของความรู้สึกเป็นกิจกรรม ดังนั้น ความรู้สึกใด ๆ ที่มีต่อเป้าที่เป็นกิจกรรมที่เขาชื่นชอบ จากการกระทำที่เขาชอบอย่างโดดเด่น หรือประพฤติปฏิบัติกับสิ่งนั้นเป็นประจำ นั่นก็คือ สิ่งที่เขาสนใจ

โรว์ (Roc, 1964, p. 85) กล่าวว่า ความสนใจมีความสำคัญต่อวิชาการงานอาชีพ เพราะการประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่ง ข้อมขึ้นอยู่กับความสนใจที่มีต่ออาชีพนั้น ความสนใจเป็นสิ่งที่บุคคลชอบ ให้ความสนใจ สังเกต นึกถึง หรือกระทำด้วยความพอใจ และสนุกสนานเพลิดเพลิน

จากความหมายของความสนใจดังกล่าว สรุปได้ว่า ความสนใจ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคล รู้สึกพอใจ ต้องการอยากจะรู้ อยากจะเห็น และมีความโน้มเอียงที่จะเลือก หรือพยายามทำในสิ่งนั้นให้สำเร็จ

ธรรมชาติของความสนใจ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 24) กล่าวว่า ความสนใจ เป็นความรู้สึก การเกิดความสนใจจึงเริ่มจากการรับรู้ก่อน การไม่รับรู้สิ่งใด ก็จะไม่เกิดความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ ความสนใจก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย การรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่ประกันว่าเมื่อรับรู้สิ่งใดแล้วต้องสนใจสิ่งนั้น เพราะเมื่อรับรู้แล้ว อาจจะไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งนั้น หรือสิ่งเร้านั้นไม่กระตุ้นให้นำรับเอาไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ การรับรู้ก็จะผ่านไป ความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไม่ต่อเนื่องมลายหายไปจากจิตนาการ เสมือนกับไม่ได้สัมผัสรับรู้สิ่งนั้นเลย ความสนใจก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ แต่ถ้าสิ่งเร้าทำให้จิตรับรู้อย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น และถ้าความรู้สึกเกิดการตอบสนองอย่างเต็มใจ เกิดความพึงพอใจ ความสนใจก็จะเกิดตามมา การเร้าเพื่อให้จิตตอบสนอง

จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสนใจ แต่จะมีมากน้อยหรือนานขนาดไหนขึ้นอยู่กับสภาวะของจิต หรือความรู้สึก

จากธรรมชาติของความสนใจดังกล่าว สรุปได้ ดังนี้ เมื่อมีสิ่งเร้า บุคคลรับรู้ เกิดความสนใจ หรือไม่สนใจ ถ้าสิ่งเร้าทำให้บุคคลรับรู้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดความรู้สึก และเกิดการตอบสนองอย่างเต็มใจ ซึ่งเป็นความพึงพอใจ และกลายเป็นความสนใจในที่สุด

ลักษณะความสนใจของเด็กวัยรุ่น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540, หน้า 361-362) ได้กล่าวถึงลักษณะความสนใจของเด็กวัยรุ่น ว่ามีลักษณะขอบข่ายกว้างขวาง สนใจหลาย ๆ อย่าง และยังไม่ลึกซึ้งมาก เพราะเด็กยังไม่เข้าใจตนเอง ยังเป็นระยะลองผิดลองถูก ระยะเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต ความสนใจของเด็กนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีกหลายประการ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมรอบตัว บุคคลที่เด็กชมชื่น อย่างไรก็ตามความสนใจโดยรวม ของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ได้แก่

1. สนใจการศึกษา
2. สนใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
3. สนใจกิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมที่เป็นของใหม่และมีประโยชน์
4. สนใจวัฒนธรรมประเพณี
5. สนใจศาสนา ปรัชญา อุดมคติ
6. สนใจที่จะมีเพื่อนสนิทต่างเพศ ซึ่งสืบเนื่องมาจากทางกายบรรลุนิติภาวะทางเพศ

จากการศึกษาลักษณะและความสนใจของเด็กวัยรุ่น สรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นยังไม่มีความเข้าใจตนเอง ความสนใจจึงมีลักษณะแบบกว้าง ๆ ไม่ลึกซึ้ง และเป็นไปในลักษณะแบบลองผิดลองถูก โดยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวของเด็กวัยรุ่นนั่นเอง

วิธีประเมินความสนใจ พาวเวลล์ (Powell, 1963, pp. 337-338) ได้กล่าวถึงวิธีประเมินความสนใจ ดังต่อไปนี้

1. ใช้แบบสำรวจความสนใจ (Interest Inventories) แบบสำรวจนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ในอาชีพต่าง ๆ โดยให้บุคคลแสดงความรู้สึก ชอบ หรือไม่ชอบ ในข้อความต่าง ๆ เหล่านั้น
2. ใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open - End Questionnaire) โดยให้แต่ละบุคคลมีอิสระที่จะตอบคำถามต่าง ๆ ตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
3. ใช้การสัมภาษณ์ (Interview) ซึ่งจะช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ ได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้

ทั้งนี้ วิธีประเมินความสนใจดังกล่าว ได้สอดคล้องกับ แจกเกอร์ และโฟรลิช (Jager & Froeblick, 1947, pp. 12-14) ซึ่งกล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินความสนใจ ไว้ดังนี้

1. สังเกตความเป็นไปของแต่ละบุคคล
2. พิจารณาความสนใจต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลแสดงออก
3. ศึกษากิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นกระทำ
4. ใช้แบบสำรวจความสนใจ วัดโดยตรง

จะเห็นได้ว่า วิธีประเมินความสนใจ มีหลายวิธี และหลายลักษณะ ซึ่งจะใช้วิธีใด ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและจุดมุ่งหมายในการศึกษานั้น ทั้งนี้วิธีประเมินดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในด้านความสนใจของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

ด้านทักษะ (Skill) เป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้บุคคลปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความคล่องแคล่ว ซึ่งมีนักการศึกษา นักวิชาการ ให้ความหมายของทักษะไว้ ดังนี้

มาลี จูทา (2542, หน้า 127) กล่าวว่า ทักษะ หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรม การเคลื่อนไหว ของบุคคลที่ประสานสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2544, หน้า 230) กล่าวว่า ทักษะ คือ ความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว ชำนาญ และมีประสิทธิภาพ

ครอนบัค (Cronbach, 1977, p. 640) กล่าวว่า ทักษะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากการเรียนรู้ สามารถกระทำได้โดยแทบจะไม่ต้องใช้ความคิด

ฮารอ (Harrow, 1980 อ้างถึงใน เพราพรธม เปลี่ยนภู, 2542, หน้า 286) กล่าวว่า ทักษะ หมายถึง ความสามารถ ดังนี้

1. ทักษะการเคลื่อนไหวทั้งร่างกาย
2. การเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยการประสานของสัมผัสต่าง ๆ เช่น มือและนิ้ว มือและตา มือ ตา และเท้า มือ เท้า ตา และหู เป็นต้น
3. การสื่อสาร โดยใช้ท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้า ท่าทาง และการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการสื่อสาร
4. พฤติกรรมทางการพูด เป็นพฤติกรรมในการใช้ภาษา อันได้แก่ การแยกเสียง การออกเสียงคำ ความสัมพันธ์ระหว่างเสียงกับท่าทาง

จากความหมายของทักษะดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะ หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และพัฒนา จนเกิดความคล่องแคล่ว ต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ

ประเภทของทักษะ เบอ์นาร์ด์ (Bernard, 1972, p. 64 อ้างถึงใน มาลี จูทา, 2542, หน้า 128) ได้แบ่งทักษะไว้ 2 ประเภท คือ

1. ทักษะทางกลไกการสัมผัส (Sensor Motor Skill) เป็นทักษะที่เกี่ยวกับการใช้กลไกกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นการเคลื่อนไหวทางกลไกโดยอัตโนมัติ เช่น การเดิน การขับซัลดิจรยาน การใช้เครื่องครัวของแม่ครัว การเดินรำ ฯลฯ

2. ทักษะทางกลไกการรับรู้ (Perceptual-Motor Skill) เป็นทักษะในระดับที่ซับซ้อนขึ้น ต้องอาศัยทั้งการรับรู้และการเคลื่อนไหวทางกลไก มักจะเป็นการเรียนรู้ความสัมพันธ์ (Associative Learning) ของสิ่งต่าง ๆ และเกี่ยวข้องกับงานจำและความคิด ตัวอย่าง เช่น ในขณะที่เราใช้นิ้วมือเขียนหนังสือ เราจะต้องใช้การเคลื่อนไหวของนิ้วและมือ การจำ การคิด และสายตา เป็นต้น

คำที่ใช้แสดงออกถึงพฤติกรรมด้านทักษะ เพราะพรหม เปลี่ยนภู (2542, หน้า 289)

ได้กล่าวถึง การแสดงออกทางด้านทักษะ ว่ามีคำที่ใช้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นหรือวัดการแสดงผลออกนั้นได้ เช่น ถอด ประกอบ ออกแบบ ปฏิบัติ เดิน ทดลอง สานิต ซ่อม ผสม วัด จับ ปรับแต่ง ปิด เลื่อน เลียบสาย ถ่ายแบบ ตัด อ่าน วาด เขียน ขัด ต่อ เจาะ ใส ใช้ ติดตั้ง เปลี่ยน ผลิต รวบรวม ดำเนินการ เลือก ประคิษฐ์ สร้าง ทำความสะอาด รักษา รมั้ดระวัง แสดง และแก้ไข เป็นต้น

ซึ่งสอดคล้องกับ สถาบันพัฒนาการศึกษาและอาชีพ อัลเบอร์ต้า (Alberta Advanced Education and Career Development, 1998, p. 44-54) ซึ่งได้แยกลักษณะ ของกลุ่มงานอาชีพ ไว้ 7 กลุ่มอาชีพ แต่ในที่นี้ ผู้วิจัยได้คัดแยกเฉพาะคุณลักษณะทางด้านทักษะ ที่มีอยู่ในแต่ละกลุ่มงานเท่านั้น โดยนำคำที่ใช้แสดงออกทางพฤติกรรม ที่เกี่ยวกับทักษะมานำเสนอ เช่น แกะ ซ่อม คัดแปลง เก่งด้านกีฬา แข็งแรง ใช้มือได้ดีในงานฝีมือ ทำงานเกี่ยวกับตัวเลขดี ทำแบบทดสอบ เกี่ยวกับเครื่องยนต์ดี คิด เก่งตัวเลขและวิจัย ฟัง ดู จับ คม มีวิธีแปลกใหม่ในการทำสิ่งต่าง ๆ สื่อสารช่วยเหลือ การจูงใจ ความเป็นผู้นำ การติดต่อสื่อสาร การเขียน การคิดอย่างมีเหตุผลการจดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ เป็นต้น

จากคำที่แสดงออกถึงพฤติกรรมหรือคุณลักษณะทางด้านทักษะ สรุปได้ว่า เป็นคำที่บ่งชี้ถึงคุณลักษณะ หรือการกระทำของบุคคล ที่เกิดจากทักษะ ความชำนาญ ของตนเอง ดังนั้นการให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง โดยการสังเกต และวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมด้านทักษะของตนเองย่อมจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเองในด้านทักษะต่าง ๆ ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองดังกล่าว ไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง ที่เกิดจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยตรง แต่มีงานวิจัยที่ศึกษาในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ดังนี้

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2537, หน้า 371) ได้ศึกษาผลการใช้คู่มือและแบบฝึกกิจกรรมการเรียนรู้จักตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 10 โรงเรียน ผลปรากฏว่า นักเรียนของโรงเรียนส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับตนเองในด้านความคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และมีคุณธรรมด้านการอดออม อดกลั้นสูงมากขึ้นกว่าเดิม

ณัฐพงศ์ พุดกล้า (2540, หน้า ๖) ได้ศึกษาการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมทักษะชีวิต คือ ความตระหนักในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลอง

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540, หน้า ก-ข) ศึกษาผลการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 86 คน เป็นกลุ่มทดลอง 44 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 42 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตศึกษา ขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับนำทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์จริงของคอล์บมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โรเจอร์ส (Rogers, 1970, pp. 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบ (Gibb) พบว่า วิธีการกลุ่มให้ผลสร้างสรรค์ทางจิตวิทยา กล่าวคือ มีผลให้บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตน สามารถควบคุมความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมได้ตรงกับความรู้สึกของตน มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลจะยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่มีต่อบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการใช้อำนาจกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกพึงพอกัน และเชื่อในความสามารถของบุคคล และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี

ควินแนน และฟูลด์ (Quinan & Fould, 1970, pp. 145-149) ได้ศึกษาผลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อความเข้าใจตนเอง ของผู้รับการฝึก โดยการใช้การฝึกแบบกลุ่มทบทวน

(Marathon Group) ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปราย ใช้เวลาฝึก 30 ชั่วโมง ติดต่อกัน พบว่า ผู้ที่รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ด้วยความสามารถในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa & Fricke, 1972, pp. 466-468) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 11 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง และความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt, 1977, p. 3957-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้ากลุ่มการสัมมนา ที่เปิดโอกาสให้แต่ละคน ได้แสดง ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้น ไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัย สรุปได้ว่า การใช้วิธีการกลุ่ม กิจกรรม หรือ โปรแกรมต่าง ๆ สามารถส่งผลให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ที่มีต่อการรู้จักตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเองได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน โดยนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือชุดกิจกรรมแนะแนว และแบบสอบถาม เพื่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนขึ้น