



ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

THE EFFECTS OF A GESTALT GROUP COUNSELING PROGRAM THROUGH ART
ACTIVITIES ON ATTENTION OF SIXTH-YEAR PRIMARY STUDENTS OF ONE OF
THE PRIVATE SCHOOLS IN BANGKOK

วลัยพร ห่องแสง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF A GESTALT GROUP COUNSELING PROGRAM THROUGH ART
ACTIVITIES ON ATTENTION OF SIXTH-YEAR PRIMARY STUDENTS OF ONE OF
THE PRIVATE SCHOOLS IN BANGKOK



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ของ

วลัยพร ห่องแสง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปรัชญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารยา เขียวทอง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุภารา)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อ สมาธิของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	วลัยพร ห่องแขง
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการเก็บข้อมูลจากแบบวัดระดับสมาธิของนักเรียนจำนวน 408 คน และกำหนดเกณฑ์คัดเข้าของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองคือ เป็นนักเรียนที่มีระดับสมาธิอยู่ในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ร้อยละ 25 ถึง 50 และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมรวมจำนวน 20 คน และใช้การสุ่มอย่างง่ายจับฉลากเข้ากลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน โดยใช้กิจกรรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะมีจำนวน 7 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที โดยประเมินจากแบบวัดระดับการมีสมาธิในการเรียนที่มีค่าความเชื่อมั่น .950 และวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Non-parametric ด้วยสถิติ Mann – Whitney test และ Wilcoxon signed rank test ผลการศึกษาวิจัยพบว่า (1) นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯจะมีคะแนนของสมาธิที่สูงขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ($p < .05$) (2) นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนของสมาธิสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ($p < .05$)

คำสำคัญ : โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ , สมาธิ, การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์

Title	THE EFFECTS OF A GESTALT GROUP COUNSELING PROGRAM THROUGH ART ACTIVITIES ON ATTENTION OF SIXTH-YEAR PRIMARY STUDENTS OF ONE OF THE PRIVATE SCHOOLS IN BANGKOK
Author	WALAIPORN HONGSAENG
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Ungsinun Intarakamhang

The purposes of this research are to study the effects of the Gestalt group counseling program through artistic activities and research on the concentration of the participants. The sample group consisted of sixth grade students in the 2020 academic year at a private school in Bangkok. The research tool was a concentration test. The research population consisted of 408 students. The sample group consisted of students with a concentration level in the 25th to 50th percentiles each, and 20 volunteer participants, selected by the simple random sampling of 10 participants in the experimental group, and 10 in the control group. There were seven counseling sessions with art activities and a duration of 90 minutes each. The reliability alpha Coefficient of concentration test is .950 and analyzed in non-parametric with the Mann Statistics-Whitney test and the Wilcoxon signed rank test. The results revealed the following: (1) students in the experimental group had higher scores on concentration when compared to pre-program measurements at $p < .05$; and (2) the students in the experimental group had a higher score on concentration than the students in the control group who did not participate in the program ($p < .05$).

Keyword : Gestalt group counseling program, Attention, Gestalt Counseling

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากข้าพเจ้าได้รับความเมตตา กรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นทั้งผู้ให้ความรู้ คอยห่วงใย ใส่ใจความทุกข์ ความสุข คอยให้คำปรึกษา คำแนะนำ ให้กำลังใจและแรงเสริมทางบวกเสมอมาและคอยติดตามตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องของงานวิจัยเล่มนี้เป็นอย่างยิ่ง สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง ที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร. นเรศ กันธวงศ์ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนาพร หลวงแก้ว ที่กรุณาสละเวลาตรวจให้คำแนะนำในการทำเครื่องมือและโปรแกรมการให้คำปรึกษาและขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารยา เขียงทอง ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานในการสอบและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ ประธานหลักสูตรที่ให้เกียรติมาเป็นกรรมการในการสอบ ซึ่งข้าพเจ้าได้รับความเมตตาจากอาจารย์ทั้ง 2 ท่าน

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ดร.อัศรา ประเสริฐสิน คอยให้ความเมตตากรุณา คำแนะนำในการทำงานวิจัย และคอยช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องในงานวิจัยและขอกราบขอบพระคุณนางสาวจิราภรณ์ บุญเลี้ยง หัวหน้างานแนะแนว นางสาวปริยานุช ผลแก้ว หัวหน้างานพัฒนาผู้เรียนตามแนวมนุษยปรัชญาบริบทโรงเรียนเซนต์คาเบรียล นางสาวปราณี เฉลิมมิตร รองหัวหน้างานพัฒนาผู้เรียนตามแนวมนุษยปรัชญาบริบทโรงเรียนเซนต์คาเบรียล คณะคุณครูและนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่คอยให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการวิจัย กิจกรรมการวิจัย คำปรึกษาพร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือในการทำงานวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี การเรียนรู้ของผู้วิจัยในครั้งนี้จะไม่สามารถสำเร็จลุล่วงลงได้หากขาดนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่อาสาเข้าร่วมโครงการอย่างเต็มใจและเสียสละช่วงเวลาในการมาเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนสำหรับการให้ความร่วมมือและการเสียสละในการเข้าร่วมโปรแกรม

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณครอบครัวที่คอยเป็นกำลังใจสำคัญและขอขอบพระคุณโรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่มอบทุนการศึกษาและโอกาสทางการศึกษา เพื่อเพื่อสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กับข้าพเจ้า จนทำให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยจะอุทิศสิ่งที่ได้มาให้กับผู้มีพระคุณทุกท่านและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

วัลย์พร ห่องแสง

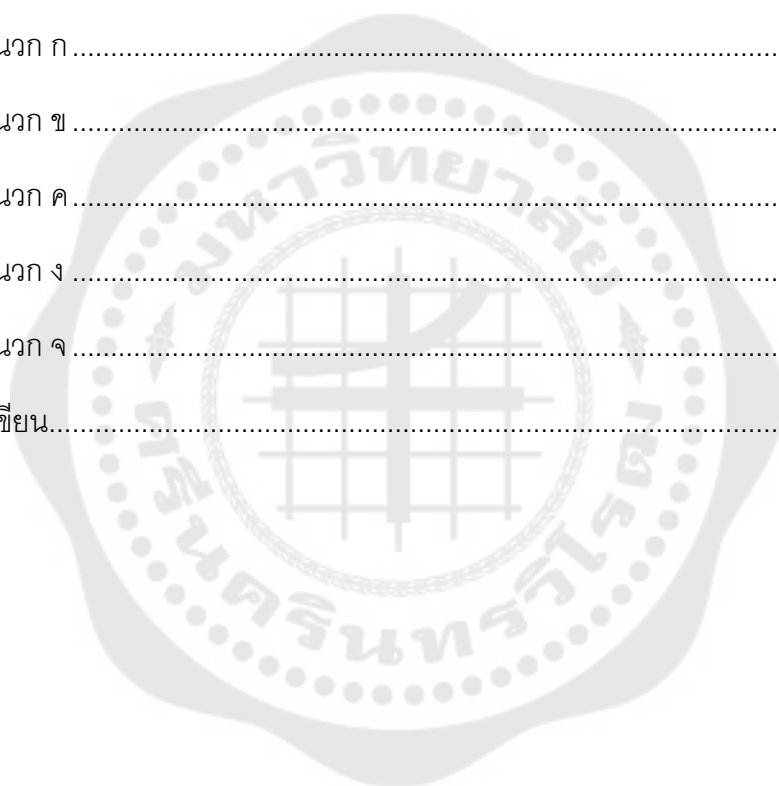
สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์.....	6
ขอบเขตการวิจัย	7
ขอบเขตตัวแปรศึกษา.....	7
ความสำคัญในการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
นิยามเชิงปฏิบัติการ	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. สมมติ: ความหมาย ความสำคัญและการวัด.....	10
1. 1 ความหมายของสมมติ (Attention)	10
1. 2 ความสำคัญของสมมติ	11
1. 3 การวัดการมีสมมติ	12
1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมมติ	13

2. ศิลปะ: ความหมาย ความสำคัญและกิจกรรมศิลปะ	14
2.1 ความหมายของศิลปะ	14
2.2 ความหมายของกิจกรรมศิลปะ	15
2.3 ความสำคัญของกิจกรรมศิลปะ	17
2.4 กิจกรรมศิลปะที่ใช้ในงานวิจัย	19
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมศิลปะ	24
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	27
3.1 ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่ม	27
3.2. ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	29
3.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ	40
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	42
3.5 กรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ	50
การดำเนินการทดลอง	61
วิธีดำเนินการทดลอง	61
จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ	63
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	64
บทที่ 4 ผลการดำเนินการวิจัย	66
1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	66
2. การวิเคราะห์ข้อมูล	67
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	72

สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผล	74
ข้อจำกัดของงานวิจัย	78
ข้อเสนอแนะ	79
บรรณานุกรม	81
ภาคผนวก.....	89
ภาคผนวก ก	90
ภาคผนวก ข	103
ภาคผนวก ค	106
ภาคผนวก ง	122
ภาคผนวก จ	149
ประวัติผู้เขียน.....	152



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 จำนวน คะแนนระดับการมีสมาธิ จำแนกตามระดับสมาธิ (N=408)	47
ตาราง 2 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ	53
ตาราง 3 จำนวน ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปจำแนกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	67
ตาราง 4 การเปรียบเทียบระดับการมีสมาธิของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ Wilcoxon signed ranks test	70
ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับสมาธิก่อนทดลอง หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Mann-Whitney-U test	71



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	44
ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการวิจัย.....	49



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุดของประเทศไทย คือ เด็กเป็นจุดเริ่มต้นของทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของการพัฒนาสังคมในอนาคต การตระหนักในการพัฒนาศักยภาพเด็กนักเรียนและได้กำหนดวิสัยทัศน์ของแผนการศึกษาแห่งชาติไว้ว่า “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพสามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” ให้เด็กได้รับโอกาสทางการศึกษาและโอกาสเข้ารับการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานเพิ่มสูงขึ้น เป็นผลสืบเนื่องจากนโยบายโครงการเรียนฟรี 15 ปีของรัฐบาลตามสิทธิที่บัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยที่ปรากฏอยู่ในแผนการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2560 – 2579 ซึ่งมีองค์ประกอบหลักคือ ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาและพัฒนาคุณภาพการศึกษาการเรียนรู้ในทุกระดับทุกประเภทการศึกษา มุ่งหวังที่จะพัฒนาคุณภาพทุกกลุ่มทุกวัยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีจิตสำนึกวัฒนธรรมที่ดีงามโดยมีเป้าหมายให้คนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ และรู้เท่าทันในเวทีโลก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) การศึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งที่ช่วยพัฒนาบุคคลให้เจริญก้าวหน้ามีความรู้และความสามารถในการเข้าใจและแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างถูกต้องสามารถนำความรู้ความเข้าใจใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพการจัดกระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ตามธรรมชาติการเรียนรู้ของและเต็มตามศักยภาพ (อุไรรัตน์ รัชมี 2553)

ดังนั้นครูผู้สอนในฐานะที่มีหน้าที่โดยตรงในการจัดการเรียนการสอนจึงต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของผู้เรียนเป็นหลัก เพื่อส่งเสริมผู้เรียนในการสร้างชีวิตให้ประสบความสำเร็จในการเรียนตลอดจนเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม อย่างไรก็ตามการที่ผู้เรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางด้านสติปัญญาและความถนัดแต่เพียงอย่างเดียว พฤติกรรมการเรียนรู้ยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สนับสนุนให้เรียนรู้จากภายนอก คือ สถาบันการศึกษาและการค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลยังไม่สำคัญเท่าหรือก่อให้เกิดผลได้ดีเท่ากับเรียนรู้จากภายใน คือ การรู้จักตนเองด้วยการทำสมาธิจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเพิ่มปัญญาของผู้เรียน (ลัดดา จุลวงศ์, 2563) ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน การเรียนอย่างตั้งใจฟัง ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานใด ๆ ให้สำเร็จต้องมีสมาธิจดจ่อ (Attention) ในเรื่องนั้นและบูรณาการให้สมองคิดสัมผัส

ด้วยมือและใจที่คล้อยตามไปพร้อม ๆ กัน ผลคือ ความรู้และความเข้าใจย่อมเกิดขึ้นในกลุ่มเด็กนักเรียนอายุ 6-15 ปี ที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้เกิดจากการเลี้ยงดูตามใจปล่อยไว้ให้เด็กเล่นแท็บเล็ตสมาร์ทโฟน เพื่อให้เด็กนั่งไม่ช่นแต่ในทางกลับกันสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อตัวเด็ก คือ ความเร็วของภาพในเกมสื่อบนมือถือที่เปลี่ยนเร็วทุก 3 วินาที ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสมองทำงานไม่ลงตัวคุณสมบัติไม่ได้ทำให้ขาดทักษะการอ่าน การเขียน ทักษะการพูดของเด็กแย่ง อารมณ์ร้อนรอคอยไม่เป็นมีปัญหากการอยู่ร่วมกับเด็กวัยเดียวกันหรือกับเด็กคนอื่น สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เด็กขาดสมาธิรวมถึงการมีสมาธิในการเรียนรู้ต่าง ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2562)

สำหรับเด็ก สมาธิคือสิ่งสำคัญมากเพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเรียนรู้รอบตัวถ้าขาดสมาธิ เช่น มีสมาธิในช่วงเวลาสั้น ไม่สามารถตั้งใจทำอะไรได้นานพอการเรียนรู้ของเด็กก็ไม่ได้ต่อเนื่อง หรือเกิดการเรียนรู้ได้เพียงเล็กน้อย เด็กจะใจลอย วอกแวกไปตามสิ่งที่อยู่รอบตัว ในหนึ่งชั่วโมงที่เด็กที่ขาดสมาธิจะเก็บความรู้ได้จากครูดคิดเป็นเปอร์เซ็นต์เพียง 5 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสมาธิในการเรียนเป็นการฝึกฝนในเรื่องระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ เริ่มฝึกฝนโดยการเพิ่มงานให้รับผิดชอบทีละน้อย มีการติดตามผลงานอย่างใกล้ชิด ให้กำลังใจ และให้โอกาสในการฝึกฝนขึ้นชมเมื่อเริ่มทำงานได้ดี ถ้ามีปัญหาทางอารมณ์ วิตกกังวล ซึมเศร้า พุดคุยปลอบโยน ระบายความตึงเครียดผ่านการใช้กิจกรรมศิลปะจะช่วยฝึกให้เด็กมีสมาธินานขึ้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2554) สมาธิมีความสัมพันธ์กับสมอง เพราะสมองสั่งการระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมทั้งการรับรู้และการเรียนรู้พัฒนาสมองให้ใช้เต็มประสิทธิภาพ โดยคลื่นสมองที่สงบจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้ของเด็กเริ่มมีปัญหาเรื่องสมาธิมากขึ้น เพราะสมาธิเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก (อุดม เพชรสังหาร, 2559)

ด้วยเหตุนี้เองจึงมีผู้วิจัยพยายามหาเครื่องมือในการพัฒนาหรือสร้างสมาธิให้กับเด็ก เพื่อที่จะช่วยทำให้ปัญหาทางด้านการเรียนรู้ลดน้อยลง และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ส่งผลให้เด็กมีตั้งมั่น จดจ่อ ตั้งใจและมีสมาธิในการเรียนการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (วลีฐิณี เวทย์วิชานนท์ และ วาระดี ชาญวิรัตน์, 2562) อาการขาดสมาธิมีในเด็กทุกคนอยู่แล้ว เพราะในสมองจะมีสารบางชนิดที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ซึ่งหากผู้ปกครองเลี้ยงดูอย่างผิด ๆ และผิดธรรมชาติของเด็กก็จะทำให้อาการแย่ (สุริยเดว ทรีปาตี, 2561) ซึ่งมีความสอดคล้องกับสถิติเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactive Disorder) มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากกรมสุขภาพจิตพบในเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีมีร้อยละ 5.4 แต่เข้าถึงการบริการเพียงร้อยละ 10.55 จะพบอาการตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะเด็กวัยเรียน เด็กจะขาดสมาธิจนอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่นเพราะผู้ปกครองไม่ทราบคิดว่าเด็กคือเด็กชน เมื่อปล่อยให้โตไม่แก้ไข

ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมผิดปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2561) จากสถิติผลการวิจัยพบว่าเด็กในวัยเรียนร้อยละ 5 ที่มีภาวะขาดสมาธิ (มาโนช อาภรณ์สุวรรณ, 2550) หากในห้องเรียนห้องหนึ่งมีนักเรียน 50 คน จะพบว่าเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น 2-3 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 4-6 (วินัดดา ปิยะศิลป์ และ พนม เกตุมาน, 2550) ซึ่งมีสถิติที่สูงกว่าข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติได้เสนอว่าประชากรไทย 62 ล้านคน พบเด็กที่มีภาวะขาดสมาธิจำนวน 1,469,400 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 2.37 พบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง

ปัจจุบันเด็กส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่กับกิจกรรมการเรียนพิเศษ นั่งหน้าจอโทรทัศน์ พุดคุยโทรศัพท์และใช้คอมพิวเตอร์ ดังนั้นการรับรู้สิ่งต่าง ๆ จึงถูกเปลี่ยนภาพการรับรู้อย่างรวดเร็วทำให้การทำงานของระบบประสาทของเด็กเหล่านี้เกิดการเปลี่ยนแปลงจึงขาดความสมดุลของสารสื่อประสาทในสมองส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมความสนใจ ร่างกาย และจิตใจ (อัศรภูมิ จารุภากร และ พรพิไล เลิศวิชา 2551) การขาดการกระตุ้นที่เหมาะสมจึงเป็นการสร้างภาพลบที่ติดอยู่ในความทรงจำในสมองเด็ก สอดคล้องกับการศึกษาผลของการเล่นอินเทอร์เน็ตต่อสมองของเด็กที่พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตมากไปทำร้ายสมอง โดยมีผลต่อสมาธิและความจำ ตลอดจนความสามารถในการตัดสินใจและนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ภัทริกา วงศ์อันทันนท์, 2557) ดังนั้นควรมีการจัดทำแผนดำเนินการทั้งด้านการพัฒนาระบบการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาเด็กที่มีขาดสมาธิสำหรับใช้ในเด็กและวัยรุ่นไทยอายุ 3-18 ปี (ชาญวิทย์ พรนภดล, วินัดดา ปิยะศิลป์ จิตราภรณ์ จิตวรร, และ ศิริندا จันทรพิชญ, 2557) ซึ่งผู้ปกครองก็ใช้เครื่องมือสื่อสารกับเด็ก เพื่อให้เด็กหยุดร้องไห้ หยุดดื้อ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กติดเครื่องมือสื่อสาร ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้รายงานตัวเลขว่า 1 ล้านคนของเด็กไทยในวัยอายุ 6-12 ปี กำลังเผชิญอยู่กับการขาดสมาธิ (รัชนิกร ชะตางาม 2560)

การพัฒนาสมาธิของเด็ก พบว่ามีทำการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะ การพัฒนาสมาธิสำหรับเด็ก เช่น การใช้กิจกรรมศิลปะที่มีความเหมาะสมส่งผลให้มีสมาธิโดยมีการศึกษาสาเหตุและการพัฒนาเพื่อลดการเกิดปัญหาการขาดสมาธิหรือสมาธิลดลง (ขวัญชนก เรนนี่, สุวรรณา หล่อโลหการ, และ ประพรศรี นรินทร์รักษ์, 2552) กิจกรรมการเพิ่มสมาธิให้นักเรียนจะต้องมีความเชื่อมโยงกับพัฒนาการของช่วงอายุของเด็ก จากการวิจัยทดลองการจัดกิจกรรมศิลปะ เพื่อฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการมีสมาธิภายหลังการจัดกิจกรรมศิลปะ พบว่าเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิสูงกว่าเกณฑ์ถึงร้อยละ 70 ของจำนวนเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด (ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2560) สมาธิเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสมองช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองเป็นลักษณะพึง

ประสงค์ของการเรียนรู้ในทศวรรษที่ 21 ดังนั้นกิจกรรมศิลปะจึงเป็นกิจกรรมที่สามารถเพิ่มการมีสมาธิของเด็กได้และในการสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะผสมผสานกิจกรรมศิลปะการให้คำปรึกษา เช่น กิจกรรมการใช้สีน้ำ กิจกรรมการระบายสีภาพแมนดาลา และกิจกรรมการปั้นดิน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดสมาธิ เนื่องจากพื้นฐานของศิลปะเป็นกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นและกว้างขวางทำให้เด็กได้เรียนรู้ สำนวน และได้มีความคิดที่เป็นอิสระ กิจกรรมศิลปะสามารถทำให้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กที่ขาดสมาธิมีสมาธิที่ดีขึ้น (พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ 2547) ได้กล่าวไว้ว่าเด็กในวัยนี้เป็นวัยของการค้นพบว่าตนประสบความสำเร็จ หรือรู้สึกด้อย (Sense of Industry vs. Sense of Inferiority) เด็กจะมีการเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อน รวมทั้งมีความกลัวและวิตกกังวลว่าตนเองจะด้อยกว่าผู้อื่นเด็กจะใช้โอกาสที่เขาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสังคมด้วยการกระทำหรือทดลองโดยใช้ทักษะเบื้องต้นของตัวเอง พบว่า การเรียนรู้ด้วยวิธีนี้ได้ทำให้เขากลายเป็นคนที่มีความสามารถมากขึ้น เด็กวัยนี้มักจะภูมิใจในตนเองสามารถทำได้สำเร็จ มุ่งแก้ไขความคิดให้สอดคล้องตามความจริง เพื่อเพิ่มสมาธิในการเรียนหรือการทำกิจกรรมให้กับเด็ก (Rubin, 2009) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมศิลปะสามารถส่งเสริมให้เด็กได้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์จะช่วยให้เด็กตระหนักรู้ในตนเอง มีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดจากการขับข้องใจและความขัดแย้งภายในใจ ในการสร้างสรรค์งานกิจกรรมศิลปะ จึงเป็นวิธีการนำไปสู่การแสดงซึ่งตัวตน ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย เรียนรู้ รู้จักตนเองเป็นการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ สติและปัญญา มีจินตนาการอย่างอิสระการติดต่อสื่อสารและการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มสมาธิให้กับตนเอง กระบวนการทางศิลปะจะช่วยให้เด็กค้นพบโลกส่วนตัวภายในของตนเอง โดยการแสดงออกหรือถ่ายทอดผ่านงานศิลปะ

กิจกรรมศิลปะยังคงอยู่ในความสนใจของนักวิชาการอย่างต่อเนื่องในการนำมาประยุกต์ใช้ในการช่วยเพิ่มสมาธิเช่นเดียวกับงานวิจัยของศรียา นิยมธรรม (2559) ได้ใช้ศิลปะการวาดเส้น SNIGO เพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงานและการควบคุมตนเองของเด็กสมาธิสั้นด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลการใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิของเด็กเป็นข้อสรุปได้ว่า ศิลปะสามารถปรับพฤติกรรมได้ เนื่องจากเด็กจะได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดภายในใจผ่านการใช้กิจกรรมศิลปะ ได้ค้นพบการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อเพิ่มสมาธิมีนักวิชาการได้ประยุกต์และปรับลักษณะของการใช้กิจกรรมศิลปะนี้ถูกปรับและนำมาใช้ร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยา เพื่อให้เด็กมีสมาธิสามารถแสดงความรู้สึก จัดการกับปัญหาด้านการขาดสมาธิในการเรียนที่เกิดขึ้น ดังเช่นศิลปะกับการรักษาคุณภาพชีวิตภายใน เป็นกิจกรรมศิลปะแนวมนุษยปรัชญาที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย รู้จักตัวตน เป็นการพัฒนาจิตใจและพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะ

สร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิ (คุณชากุล สิ้นไชย, 2551) การพัฒนาการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกสมาธิให้กับเด็กผ่านกิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัยและการจัดประสบการณ์เรียนรู้ อย่างมีคุณภาพและมีความสุขกับการเรียนรู้มุ่งให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นสมาธิจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ การเน้นปัญหาหรือสถานการณ์ของเด็กเป็นศูนย์กลางของการจัดกิจกรรมให้หลายศาสตร์ และจิตวิทยาการให้คำปรึกษาร่วมกัน (มณีรัตน์ ภูทะวัง, 2562)

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้นจึงยืนยันได้ว่าการให้คำปรึกษากับเด็กในการกิจกรรมศิลปะ จะส่งผลต่อความตั้งใจและการใส่ใจในการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งมีความสอดคล้องกับ จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ มุ่งการค้นพบตนเอง อยู่กับสภาวะปัจจุบัน สามารถรับรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง จึงเป็นวิธีการที่สำคัญที่ช่วยให้เด็กมีการจดจ่ออยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันของตนเองได้ จากการศึกษาวิจัยและการทบทวรรณกรรมข้างต้นทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัจจุบัน (Here and now) ให้ความสำคัญต่อทางเลือกและความรับผิดชอบและเชื่อว่ามนุษย์สามารถพัฒนาเพื่อให้เกิดความงอกงาม เกสตัลท์ยังเป็นวิธีการด้านประสบการณ์ (Experiential) และสามารถทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก (Corey, 2016) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เน้นการมีสติและการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเอง เป็นการทำงานร่วมกับความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำการทำกิจกรรมศิลปะนั้นให้เกิดการเพิ่มสมาธิและตรงกับความต้องการของเด็กได้มากขึ้นและยังช่วยเพิ่มความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะของเด็กมีผลต่อเนื่องส่งผลต่อการคงสมาธิไว้ได้อย่างต่อการฝึกสมาธิผ่านกิจกรรมศิลปะให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลด้วยการพูดคุยที่มีเป้าหมายชัดเจนในบรรยากาศของสัมพันธภาพที่ดีโดยใช้ทักษะขั้นตอนและทฤษฎีของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้ถึงปัญหาและสาเหตุการขาดสมาธิในการเรียนของตนเองและผู้รับคำปรึกษาจะมีความรู้สึกอุ่นใจ ไว้วางใจได้รับการยอมรับและเกิดความรู้สึกวางใจพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตนเกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่จนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหานั้นที่เกี่ยวข้องกับการเรียนได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม (มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ, 2552) จึงเชื่อได้ว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จะช่วยให้การเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะนั้นส่งผลให้มีสมาธิจดจ่อตั้งใจทำกิจกรรมและตั้งใจเรียนได้นานขึ้นกว่าการใช้กิจกรรมศิลปะเพียงอย่างเดียว

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวข้างต้นผลกระทบมาจากพฤติกรรมของเด็กที่ใช้แท็บเล็ต โทรศัพท์ดูสื่อภาพเคลื่อนไหวนาน ๆ โดยขาดการมีปฏิสัมพันธ์ หรือกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัวส่งผลให้สติเด็กมีสมาธิสั้นจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการเจริญ ความก้าวหน้าและการเจริญเติบโตของเด็กและสังคม (อภิรพี เศรษฐรักษ์ ต้นเจริญวงศ์, ศรีรัฐ ภัคดิธรณชิต, และ เสวตติติกุล, 2561) จึงมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มสมาธิในเด็กจำนวนมากและมีการสำรวจระดับการมีสมาธิของนักเรียนทั้งในภาพรวมและบางโรงเรียนที่มีซึ่งจะมีปัญหา ความซุกซนของนักเรียนที่ขาดสมาธิในการเรียนอยู่ในช่วงร้อยละ 2-6 แต่งานวิจัยในการพัฒนา นักเรียนให้มีสมาธิเพิ่มขึ้นด้วยการบูรณาการหลายศาสตร์ยังพบน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ในการพัฒนาระดับกศสตรทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและศิลปกรรมศาสตร์เข้าด้วยกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ออกแบบงานวิจัยเชิงทดลองด้วยการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เพื่อเพิ่มสมาธิให้กับผู้เรียนที่มีปัญหาทางพฤติกรรม ไม่ตั้งใจเรียนส่งผลให้ขาดสมาธิในการเรียน ทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ชอบเหม่อลอย มองไปนอกหน้าต่าง ชอบหยิบของคนอื่นขึ้นมาขณะครูสอน ชวนเพื่อนคุย ไม่อยู่นิ่ง และนักเรียนจะต้องก้าวข้ามการเรียนรู้ในช่วงชั้นที่สูงขึ้น เนื้อหาความรู้จะมีความซับซ้อน มากขึ้น ต้องมีการปรับตัวในการเรียนหากเด็กได้รับการกระตุ้นหรือมีกิจกรรมให้เด็กได้พัฒนา ศักยภาพของตนเอง จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะมีประสิทธิผลต่อสมาธิ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครหรือไม่

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อ สมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร (Populations)

ประชากร (Populations) สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 408 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง (Sampling)

คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่มีผลของระดับการมีสมาธิน้อยมีเปอร์เซ็นต์ไทม์อยู่ในระดับช่วงที่ร้อยละ 25 ถึง 50 ของการสำรวจระดับการมีสมาธิในกลุ่มประชากร เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนของพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้นและเด็กปกติจึงทำให้ได้จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คนและทำการสุ่มอย่างง่ายจับฉลากเลขทะเบียนนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยพร้อมได้รับความยินยอมของผู้ปกครอง

ขอบเขตตัวแปรศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ระดับการมีสมาธิของนักเรียน

ความสำคัญในการวิจัย

1. เชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการบูรณาการศาสตร์ในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแบบเกสต์ลท์และแนวคิดทางด้านศิลปะเข้าด้วยกัน

2. เชิงปฏิบัติ ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถพัฒนานักเรียนที่มีระดับการมีสมาธิน้อยหรือมีสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ ให้สามารถมีสมาธิที่เพิ่มขึ้นที่จะนำไปสู่ผลการเรียนที่ดีขึ้นได้

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนที่มีระดับสมาน้อย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ตอบแบบสำรวจวัดระดับการมีสมาธิแล้วผลของระดับการมีสมาธิอยู่ในเปอร์เซ็นต์ไทล์ในช่วงร้อยละ 25 ถึง 50 เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่มีความแตกต่างกันมากของพฤติกรรมในเด็กของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. สมาธิ หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนที่มีความเอาใจใส่ จดจ่อ ตั้งมั่น แน่วแน่ ผักผี ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีความอดทนอดกลั้น ไม่แสดงอาการส่ายไปส่ายมา ไม่พูดคุย ขณะเรียน ไม่เหม่อลอย ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าภายนอก วัดจากแบบวัดระดับการมีสมาธิจำนวน 30 ข้อ ซึ่งเป็นแบบวัดมาตรฐานส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยพัฒนาขึ้นมาจากนิยามเชิงปฏิบัติการและปรับปรุงมาจากแบบวัดของสมทรง สุวรรณเลิศ และ วันชัย ไชยสิทธิ (2540) โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai youth checklist) และนักเรียนที่ตอบได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีสมาธิมากกว่านักเรียนที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ หมายถึง ชุดกิจกรรมที่ยึดหลักการเรียนรู้ในกิจกรรมในการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะรวมจำนวน 7 กิจกรรม ๆ ละ 90 นาที ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาระดับการมีสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วยกิจกรรมให้คำปรึกษาและกิจกรรมศิลปะตามขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษาดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นเป็นกิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการแนะนำกิจกรรมให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิ โดยผู้วิจัยจะแจ้งข้อมูลให้กับนักเรียนรับทราบถึงวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่ทำ เป้าหมายของกิจกรรม ข้อตกลงในการเข้าร่วมการดำเนินการวิจัย นอกจากนี้ยังให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างการดำเนินกิจกรรมและเพื่อสร้างทักษะพื้นฐานของการมีสมาธิในการเรียนของผู้ร่วมวิจัย เป็นการสร้างความคุ้นเคย ความรู้สึกที่ปลอดภัย เกิดการยอมรับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

2.2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการโดยมีกิจกรรมโปรแกรม ขั้นนี้ผู้วิจัยจะต้องประเมินและสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน การทำกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลากิจกรรมละ 90 นาที โดยใช้กิจกรรมดังนี้

- 1) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการแนะนำกิจกรรมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ด้วยเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ
- 2) กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ด้วยเทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) ร่วมกับกิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ เล่นกับสีน้ำ
- 3-4) กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ด้วยเทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ร่วมกับกิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การระบายสีภาพแมนดาลา ศิลปะสร้างสมาธิโดยให้นักเรียนลงมือทำกิจกรรมการระบายสีภาพแมนดาลา ศิลปะสร้างสมาธิแล้วนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้
- 5) กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ด้วยเทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ส่วนกิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การปั้นดิน ดินแดนแห่งความเปื้อนเพื่อสร้างสมาธิเพื่อสร้างสมาธิ โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงมือทำกิจกรรมการปั้นดิน
- 6) กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ด้วยเทคนิควิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approaches) ร่วมกับกิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การปั้นดิน ดินแดนแห่งความเปื้อน เพื่อสร้างสมาธิเพื่อสร้างสมาธิ โดยให้นักเรียนลงมือทำกิจกรรมการปั้นดิน
- 7) กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ด้วยเทคนิคที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and now)

2.3 ขั้นยุติ หลังจากการประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการให้ปรึกษากลุ่มร่วมกับการใช้กิจกรรมศิลปะ ผู้วิจัยได้มองเห็นในเชิงประจักษ์แล้วว่านักเรียนมีความเปลี่ยนแปลงทางความคิด และพฤติกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงยุติกระบวนการดำเนินการวิจัย และควรให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะ รวมถึงให้นักเรียนได้ร่วมกันแชร์ประสบการณ์เพื่อแลกเปลี่ยนกระบวนการคิด รวมถึงการการให้ข้อเสนอแนะย้อนกลับ (Feedback) กับกลุ่มและนักวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สมาธิ : ความหมาย ความสำคัญและการวัด
2. ศิลปะ : ความหมาย ความสำคัญและกิจกรรมศิลปะ
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
 - ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
4. กรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย

1. สมาธิ: ความหมาย ความสำคัญและการวัด

1. 1 ความหมายของสมาธิ (Attention)

สมาธิเป็นประตูแห่งการเรียนรู้ ถ้าประตูแห่งการเรียนรู้ไม่เปิดความรู้ต่าง ๆ จึงไม่สามารถไหลเข้าสู่สมองได้จึงไม่สามารถนำเข้าสู่ระบบความจำและประมวลผลได้ และได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิว่าเป็นความสามารถและเป็นการแสดงออกของบุคคลไว้อย่างใกล้เคียงกันดังนี้

พระธีรราชูปถัมภ์ สารธมโม (2550) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตเป็นภาวะที่สงบ ไม่กระเจายฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นหนึ่ง เป็นภาวะของจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เป็นจิตที่มั่นคงไม่หวั่นไหว

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (2557) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งใจ ไม่คิดฟุ้งซ่านออกไปนอกเรื่องมีความพยายาม มีความอดทนอดกลั้น มีความตั้งใจ

พรพนธิดา สายตา (2553) สมาธิคือ การที่มีจิตที่ตั้งมั่น สงบนิ่ง ใจจดจ่อ มีความแน่วแน่ไม่หวั่นไหวและสามารถควบคุมตนเองได้ดี ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียว

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) สมาธิ หมายถึง ไว้ว่าความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญา

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ (2555) สมาธิ หมายถึง มีจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ว่า ความตั้งใจมั่น มีความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการ การที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน

รชต ถนอมกิตติ (2560) สมาธิ หมายถึง การที่เรามีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่วอกแวกไปตามกิเลส สามารถควบคุมสติ พุติกรรม และอารมณ์ของตนเองได้ สมาธิสามารถอยู่กับปัจจุบันหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราตั้งไว้ได้นาน

มณีนรัตน์ ภูทะวัง (2562) สมาธิ หมายถึง การที่มีจิตที่ตั้งมั่น สงบนิ่งใจจดจ่อมีความแน่วแน่มั่นใจและสามารถควบคุมตนเองได้ดี ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียวหากได้รับการฝึกฝนจะทำให้สมาธินั้นมากขึ้นกว่าเดิม

จากการที่ผู้วิจัยศึกษาความหมายของสมาธิ สามารถสรุปได้ว่า สมาธิ (Attention) หมายถึง การมีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเอาใจใส่ จดจ่อ แน่วแน่มั่นใจ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีความอดทนอดกลั้น สามารถควบคุมตัวเองรวมถึงพฤติกรรมและอารมณ์ได้อย่างมีสติ

1. 2 ความสำคัญของสมาธิ

การเพิ่มสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นของบุคคลและผู้วิจัยได้ทำการการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมของความสำคัญของสมาธิไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือการปฏิบัติธรรม ในการศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การฟังคำบรรยายของครูอาจารย์ ต้องใช้สมาธิ ดังนั้นได้มีผู้ให้ความสำคัญของสมาธิไว้ดังนี้

พระราชวรสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) (2541) ความสำคัญของสมาธิ คือ สมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้มีความมั่นใจในการศึกษาการทำงานทุกอย่าง

กัญญชลี บุญสอน (2542) ความสำคัญของสมาธิ คือ สมาธิมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคนเป็นอย่างยิ่งเช่น ด้านการศึกษาเล่าเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น

ภูริช รอดวินิจ (2545) ความสำคัญของสมาธิ กล่าวว่า สมาธิมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นการศึกษาการทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมใดถ้าขาดสมาธิจะมีการจดจ่อก็จะทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จในชีวิต เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นในการกระทำ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2554) ความสำคัญของสมาธิ คือ สำหรับเด็กแล้วสมาธิเป็นปัจจัยทำให้เด็กสามารถเกิดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งรอบตัวได้ การขาดประสบการณ์เรียนรู้

จนจบและขาดทักษะนี้ถ้าเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ก็จะมีผลให้เด็กขาดสมาธิในการเรียนรู้ และส่งผลให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากการเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปความสำคัญของสมาธิ ได้ว่า สมาธิช่วยพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ เป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำกิจกรรม การทำงาน เป็นต้น เป็นสิ่งที่คอยช่วยเหลือในการทำงานและการปฏิบัติในหน้าที่ทั้งหลายให้สำเร็จมีความเข้มแข็งและทำให้เกิดประสิทธิภาพและการทำงานที่ดี แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่มีสมาธิหรือมีสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ จะส่งผลให้การเรียนรู้หรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ ของเด็กก็จะไม่ต่อเนื่องหยุดชะงักลงจึงยากที่จะเกิดความสำเร็จได้

1. 3 การวัดการมีสมาธิ

1.3.1 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2547) การสังเกตพฤติกรรม คือ การสังเกตและประเมินพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กว่า เป็นวิธีการประเมินตามสภาพจริงเกี่ยวกับบุคคล ครูจะบันทึกสิ่งที่สังเกตเห็นและประเมินภาพเกี่ยวกับเด็กในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพพฤติกรรม สมาธิในการทำกิจกรรม เพื่อเป็นหลักฐานในการช่วยเหลือ

สุภางศ์ จันทวานิช (2547) ประเมินพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กคือ การสังเกตพฤติกรรม อย่างใส่ใจและมีระเบียบวิธีการ เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและสิ่งที่เกิดขึ้น

จากการศึกษาเอกสารการวัดการมีสมาธิ คือ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ เป็นการประเมินพฤติกรรมตามสภาพจริงที่ผู้วิจัยสังเกตจากการทำกิจกรรม พร้อมทั้งทำการบันทึกลงในตารางบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะ

1.3.2 การใช้แบบวัดระดับการมีสมาธิ

แบบวัดระดับการมีสมาธิที่ผู้วิจัยได้จากทบทวนวรรณกรรมและการค้นคว้าจากเอกสารต่าง ๆ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนได้รับคำแนะนำจากคณะผู้เชี่ยวชาญเพื่อการนิยามสิ่งที่ต้องการวัด การกำหนดรูปแบบการวัดและเกณฑ์การวัด ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการวัดผลของการสำรวจจากการพัฒนาแบบสำรวจขึ้นมาจากนิยามเชิงปฏิบัติการและปรับปรุงมาจากแบบวัดของสมทรง สุวรรณเลิศ และ วันชัย ไชยสิทธิ (2540) โดยใช้แบบ

สำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai youth checklist) โดยปรับปรุงเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของ Likert Scale 4 ระดับ ดังนี้

4 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนมากที่สุด

3 หมายถึง ข้อความตรงกับคุณพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนมาก

2 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนน้อย

1 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนน้อยที่สุด

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

มณีนรุตน์ ภูทะวัง (2562) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรรมศิลปะสร้างสรรค์ เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย 1) เพื่อพัฒนากิจกรรรมศิลปะสร้างสรรค์ในการฝึกสมาธิเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ และ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัยหลังการใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์กับเกณฑ์ร้อยละ 70 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ห้อง 1/1 จำนวน 30 คน มาโดยการสุ่มแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพการจัดประสบการณ์การพัฒนากิจกรรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับดีมาก และ 2) ผลการเปรียบเทียบผลพฤติกรรมที่มีสมาธิของเด็กปฐมวัยหลังเรียนโดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โอม สุขสมยศ (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์นกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมของพฤติกรรมเชิงบวกในชั้นเรียนสูงขึ้นและคะแนนรวมของพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิลดลง แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Elaheh Hosseini, Otmar Bock, และ Monika Thomas (2016) ได้ศึกษาการแสดงผลการขาดความสนใจแบบขาดสมาธิขาดความสนใจโดยไม่รู้ตัวของผู้ป่วยสมาธิสั้น ผลการวิจัยพบว่าความสนใจและเพิ่มสมาธิและความสนใจให้กับกลุ่มทดลองมีสมาธิและความสนใจสูงขึ้นและสามารถปรับเปลี่ยนความสนใจของเด็กสมาธิสั้นได้

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยต่าง ๆ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสมาธิของเด็กเป็นพฤติกรรมที่สามารถทำให้เด็กได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก หลังจากการที่เด็กได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมเด็กจะมีสมาธิที่สูงขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานที่กำลังจะทำการวิจัยต่อไปนี้เป็นผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิ

2. ศิลปะ: ความหมาย ความสำคัญและกิจกรรมศิลปะ

2.1 ความหมายของศิลปะ

ศิลปะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกที่ช่วยให้เด็กได้เกิดการผ่อนคลาย ให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม สติปัญญา มุ่งให้เกิดการพัฒนากระบวนการคิด กระตุ้นให้เด็กได้แสดงออกตามความรู้สึก ความคิด เกิดสมาธิ ดังนั้นได้มีผู้ให้ความหมายของศิลปะดังนี้

Peterson H.T (1958) ศิลปะ หมายถึง ศิลปะเป็นแนวทางในการแสดงออกของเด็กซึ่งเด็กต้องการโอกาสได้แสดงออก สามารถถ่ายทอดกระบวนการคิด ความรู้สึก บุคลิกภาพ และเป็นความอิสระ เพราะศิลปะเป็นกระบวนการที่สามารถนำมาประสานต่อความเข้าใจพฤติกรรม และเป็นการพัฒนาศักยภาพให้เกิดแก่เด็กและมีการแสดงออกอย่างเสรี

มานพ ถนอมศรี (2546) ศิลปะ หมายถึง ศิลปะเป็นการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาของมนุษย์ที่แสดงออกมาผ่านสื่อเทคนิควิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การตัดสินใจ การแสดงออกถึงความสามารถของเด็กความรู้สึก การนึกคิด โดยการถ่ายทอดผ่านผลงานผ่านรูปภาพจะใช้ศิลปะ เพื่อเป็นการสื่อสารความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่เด็กได้เห็นได้รับรู้โดยใช้จินตนาการและผ่านประสบการณ์ของแต่ละคน

อุทิศ ชูช่วย (2551) ศิลปะ หมายถึง ผลผลิตของมนุษย์ที่แสดงออกมาเพื่อบ่งบอกถึงความต่างของมนุษย์จากสัตว์อื่น ๆ ศิลปะจรรโลงระบบการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ให้มีความมั่นคง จึงเป็นสิ่งที่มิใช่ผลต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คนในแต่ละสังคม และเป็นการพัฒนาอารมณ์ ความคิด

สรวยพร กุศลส่ง (2553) ศิลปะ หมายถึง การเลียนแบบธรรมชาติ การแสดงออกทางความงามการแสดงออกทางบุคลิกภาพ การแสดงออกทางสังคม อารมณ์ และสติปัญญา และมีการถ่ายทอดความรู้ผ่านจินตนาการผ่านการรับรู้และการมองเห็น

อารีรัตน์ มุกตามนตรี (2558) ศิลปะ หมายถึง ศิลปะการแสดงออกทางความสามารถ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดทักษะ ทักษะคิด ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการสื่อสารในการถ่ายทอดความรู้สึกและความเข้าใจที่ผลึกอยู่ในจิตใจและยังช่วยในการพัฒนาการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะร่างกายและสมอง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2562) ศิลปะ หมายถึง ศิลปะการปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ตามความต้องการของแต่ละคน เป็นความต้องการสิทธิ เสรีภาพความเป็นอิสระที่จะแสดงออกมาที่จะพัฒนาศักยภาพของตัวเองในด้านการเรียน การเล่น การสื่อสารและการแสดงออกในด้านต่าง ๆ

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของศิลปะหมายถึง จินตนาการที่เด็กได้สะท้อนและแสดงออกมาถึง ความคิด ความรู้สึก จินตนาการการรับรู้ การแสดงออก ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการสื่อสารที่สามารถมองเห็น โดยมีการถ่ายทอดออกมาผ่านงานศิลปะเป็นการถ่ายทอดความรู้ความคิดประสบการณ์เดิมตลอดจนความรู้สึกของตนเองที่มีอยู่ภายในนำมาสร้างงานเลียนแบบธรรมชาติหรือสร้างสรรค์งานใหม่ที่มีความหลากหลายเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาการมีสมาธิของเด็กได้

2.2 ความหมายของกิจกรรมศิลปะ

กิจกรรมศิลปะเป็นงานศิลปะต่าง ๆ ที่สามารถส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาและเพิ่มความพร้อมตามศักยภาพได้แสดงออกตามความรู้สึกและความสามารถของตนเอง ไว้ดังนี้

ดนุ จีระเดชากุล (2541) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง เป็นสิ่งที่จะช่วยเป็นแนวทางให้เด็กได้แสดงความสามารถ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาในรูปของกิจกรรมที่เด็กมีจินตนาการ เป็นสื่ออธิบายในสิ่งที่เขาได้กระทำทดลองและสื่อความคิดของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2546) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรม การวาดภาพระบายสี การปั้น การพิมพ์ภาพ การพับตัด การฉีก การปะ และประดิษฐ์เศษวัสดุต่าง ๆ ที่มุ่งพัฒนาและส่งเสริมการกระตุ้นให้เด็กแต่ละคนได้แสดงออกตามความรู้สึกและความสามารถของตนเอง สามารถ ฝึกให้เด็กได้รู้จักการสังเกตหาเหตุผลรู้จักการสร้างสรรค์ลักษณะนิสัยที่ดีและความพร้อมในการเรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2546) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการ โดยใช้ศิลปะ เช่น การเขียนภาพ การปั้น การฉีก-ปะ การตัด-ปะ การพิมพ์ภาพ การร้อย การประดิษฐ์ หรือวิธีการอื่นที่เด็กได้คิดสร้างสรรค์ และเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก

ศรีแพร จันทราภิรมย์ (2550) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมศิลปะที่เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการรับรู้อาศัยประสบการณ์สิ่งแวดล้อม จนเกิดความเข้าใจทำให้เกิดความคิดจินตนาการ และมีความกล้าแสดงออก โดยใช้การถ่ายทอดผลงานแสดงความรู้สึกแสดงออกมาผ่านทางความคิด ความรู้สึก ปัญญา อารมณ์ และทำให้ศักยภาพที่อยู่ในตัวบุคคลให้มีการพัฒนาสร้างสรรค์สิ่งแปลกใหม่ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้านให้มีความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ประพิมพ์พักร์ พละพงศ์ (2550) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมศิลปะมีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กในด้านต่าง ๆ เป็นการพัฒนาเด็กในด้านสติปัญญา สมาธิ ร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะการส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา ทำให้เด็กมีเหตุผล กล้าคิด กล้าตัดสินใจ รู้จักสังเกต รวมถึงการคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

จิราภรณ์ แจ่มใส (2558) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมศิลปะของการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการที่เกิดขึ้นจากความสนใจ การรับรู้ ศิลปะเป็นเครื่องมือถ่ายทอดความรู้สึก และจินตนาการของตนเอง

วิรุณ ตั้งเจริญ (2559) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมศิลปะมีจุดมุ่งหมายให้เด็กทำงานเพื่อความสวยงามและช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมือให้แข็งแรงให้จับดินสอขีดเขียนได้ดีเป็นการฝึกประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาเพื่อให้มีพื้นฐานการเขียนที่ดี ตลอดจนช่วยพัฒนาอารมณ์จิตใจ มีความอดทนมีสมาธิในการเรียนและการทำงานรู้จักรับผิดชอบทำให้เด็กรู้จักคิดมีเหตุผลในการทำงานกล้าคิดกล้าแสดงออกอย่างเต็มที่

สรวงพร กุศลสง (2559) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้แสดงออกทางความรู้สึกนึกคิด การจินตนาการที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิดริเริ่ม ความคิดยืดหยุ่น ความคิดหลายทิศทาง นำไปสู่การคิดเชิงเหตุผลและการแก้ไขปัญหา และเป็นการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

กึ่งกาญจน์ หมายถึง (2561) กิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมศิลปะเป็นการจัดประสบการณ์ เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกอย่างอิสระ ตามความรู้สึก ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการส่งเสริมกระบวนการความคิด การสังเกต เพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้ทางร่างกาย และสมอง ช่วยให้ส่งผลที่ดีในการเรียนต่อไป

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของกิจกรรมศิลปะ หมายถึง กิจกรรมที่จะมุ่งเน้นกระบวนการคิดสร้างสรรค์ เกี่ยวกับการรับรู้ ความคิด อารมณ์ ปัญญา ความงามที่ส่งเสริมการแสดงออกตามความรู้สึกและความสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิที่ดีขึ้น เช่น การวาดภาพ การปั้น การมัดย้อม การปะ การฉีก เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของผู้เรียน ดังนั้นการทำกิจกรรมศิลปะพบว่าช่วยเสริมสร้างสมาธิให้ดีขึ้นได้ชัดเจน และที่สำคัญได้สนุกกับกิจกรรมที่ทำและเป็นการฝึกฝนให้เรียนรู้ประสบการณ์ของการทำกิจกรรมอย่างมีสมาธิ

2.3 ความสำคัญของกิจกรรมศิลปะ

กิจกรรมศิลปะช่วยส่งเสริมและพัฒนาร่างกาย จิตใจ ความรู้สึก ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายใน ดังนั้นความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมศิลปะไว้ ดังนี้

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2550) ได้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของศิลปะไว้ 5 ด้าน ดังนี้

1. ศิลปะพัฒนาร่างกาย ศิลปะช่วยตอบสนองความต้องการของร่างกายได้เป็นอย่างดีและช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กช่วยให้มีการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อต่าง ๆ
2. ศิลปะพัฒนาสติปัญญา ศิลปะช่วยพัฒนาทักษะการคิดช่วยกันแก้ไขปัญหา ช่วยส่งเสริมให้สามารถเรียนรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี ช่วยจัดระบบความคิดและทำให้สามารถเชื่อมโยงความคิดที่กระจัดกระจายเข้าหากันอย่างเป็นเอกภาพยิ่งขึ้น เกิดการเรียนรู้และในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะชิ้นหนึ่งจำเป็นต้องบูรณาการประสบการณ์เรียนรู้ทั้งหมดที่มีอยู่ในคลังสมอง ถ่ายทอดผ่านการประมวลผลของสมองส่วนต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่แตกต่างกันจนเป็นงานออกมาอย่างสร้างสรรค์ผลงานศิลปะมากเท่าไรสมองส่วนต่าง ๆ ก็จะได้ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการมากยิ่งขึ้น

3. ศิลปะพัฒนาสมาธิ ช่วยเสริมสร้างสมาธิให้ดีขึ้น เป็นการฝึกให้เรียนรู้ประสบการณ์ของการทำกิจกรรมอย่างมีสมาธิ

4. ศิลปะจะช่วยพัฒนาอารมณ์และจิตใจได้ระบายปัญหาสิ่งที่ติดค้างอยู่ภายใน แสดงออกมาผ่านงานศิลปะ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง สามารถยับยั้งและควบคุมได้ดี เมื่อมีสมาธิจะสามารถลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลได้ ศิลปะยังช่วยขัดเกลาจิตใจให้อย่างละเอียดอ่อนลดความความกดดันทางอารมณ์ ลดความก้าวร้าวที่มีอยู่ สามารถยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน และควบคุมตนเองในกรอบของเหตุผลได้ดี ความภาคภูมิใจยังเป็นผลพลอยได้ที่เกิดขึ้นระหว่างการสร้างสรรค์งาน ศิลปะให้เกิดความสุขตระหนักในคุณค่าของตนเองความมั่นใจกล้าคิดกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น

5. ศิลปะพัฒนาสังคมศิลปะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ใช้ทักษะผ่านการทำศิลปะรู้จักการรอคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยสร้างมิตรภาพทางสังคมดำเนินไปอย่างเป็นสุข

ตรีวิทย์ พิจิตรพลากาศ (2551) ได้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของศิลปะไว้ดังนี้

1. ศิลปะพัฒนาสมาธิ
2. ศิลปะพัฒนาจิตใจศิลปะจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจงานศิลปะให้เกิดความสุขตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีความมั่นใจ กล้าคิด
3. ศิลปะช่วยพัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. ศิลปะช่วยพัฒนาการทางด้านกาย
5. ศิลปะช่วยพัฒนาการทางด้านสังคมพัฒนาการทางสังคมของเด็ก
6. ศิลปะช่วยพัฒนาการทางด้านสุนทรีย์

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมศิลปะเปิดโอกาสรับรู้เรียนรู้และตอบสนองความต้องการเป็นแสดงออกถึงความรู้สึกความคิดจินตนาการส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกด้าน เช่น ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ทั้งทางตรงทางอ้อม ด้านสังคมและระดับ ทำให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก กิจกรรมศิลปะพัฒนาสมาธิด้านความรู้ที่มีการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส การพัฒนากล้ามเนื้อ สมองให้มีประสิทธิภาพในการรับรู้และการแสดงออกของพื้นฐานทางศิลปะเป็นวิธีทางที่ดัดงานวิจัยที่มีความสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้มากที่สุดคือประโยชน์ของศิลปะช่วยพัฒนาสมาธิ

กิจกรรมศิลปะการสร้างสมาธิสำหรับเด็ก

กิจกรรมศิลปะสร้างสมาธิสำหรับเด็กได้กล่าวถึงการสร้างสมาธิสำหรับเด็กไว้ดังนี้

1. สร้างระเบียบวินัยระเบียบวินัยอันจะส่งผลให้เกิดสมาธิ
2. การสร้างมุมสงบ มุมการเรียนรู้ภายในบ้านภายในบ้าน
3. การสร้างบรรยากาศกิจกรรมการครอบครัว เช่น เดินตามเส้นสมาธิตามทาง ช่วยฝึกให้มีสมาธิได้
4. กิจกรรมสนุกมีการส่งเสริมการเพิ่มสมาธิ เช่น วาดรูป ปั้นดินน้ำมัน หรือดินเหนียว ปั้นแป้ง
5. วาดรูปเสริมสร้างสมาธิความเป็นอิสระ ปลดปล่อยความคิดและจินตนาการของตัวเอง

จากการศึกษาข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วิธีการสร้างสมาธิให้กับเด็กนั้นมีวิธีการหลากหลาย เช่น การลดสิ่งกระตุ้น การสร้างระเบียบวินัย การเดินตามเส้นทาง กิจกรรมศิลปะ การสร้างบรรยากาศ ที่ดีภายในบ้าน ซึ่งทุกกิจกรรมมีประโยชน์ทั้งนั้นเพราะแต่ละกิจกรรม สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่าง ๆ และถ้าเป็นสิ่งที่เขาสนใจก็ยิ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการฝึกสมาธิ เพราะคนเราหากมีความสนใจสิ่งไหนก็จะทำให้มีสมาธิกับสิ่งนั้นมากขึ้น การวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มสมาธิในเด็ก

2.4 กิจกรรมศิลปะที่ใช้ในงานวิจัย

Edwards D (2004) ได้กล่าวถึงกิจกรรมศิลปะว่ากิจกรรมศิลปะหรือจิตบำบัดเชิงศิลปะมีการวาดภาพและคุณค่าของศิลปะบำบัดเป็นการการที่จิตใจมีการปล่อยพลังงานสร้างสรรค์ ศิลปะได้พัฒนาไปตามกระบวนการสร้างงานศิลปะ การใช้กิจกรรมศิลปะในงานวิจัยในครั้งนี้มีรายละเอียดดังนี้

นภวรรณ มั่นพรรษา, สุชีรา ภัทราวุฒวรรตน์, และ เขียรชัย งามทิพย์วัฒนา (2563) การระบายสีภาพแมนดาลาเป็นการพัฒนาทักษะและพัฒนาสมาธิให้ยาวนานขึ้นและสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน กระตุ้นการใช้จินตนาการ

รัชนีกร ชะตางาม (2560) อธิบายว่าภาพมันดาลาหรือเรียกว่า จุดศูนย์กลาง ซึ่งกล่าวได้ว่าศิลปะแบบแมนดาลาจะเชื่อมโยงตัวตนของผู้วาดแมนดาลา Carl G. Jung นักจิตวิทยาพบว่า แมนดาลาเป็นเสมือนภาชนะที่สะท้อนภาวะจิตของผู้วาดเป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคล การวาด การระบายสี หรือแม้กระทั่งการฝันถึงแมนดาลาถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่เป็นธรรมชาติในการเข้าสู่สภาวะการเป็นปัจเจก โดยการวาดแมนดาลา

ลาให้วาดตามจินตนาการ มันทาลา คือวงกลมหรือวงกลมมหัศจรรย์ ที่สะท้อนความเป็นตัวตน มันทาลายังช่วยส่งเสริมการสร้างสมาธิหรือการพัฒนาสมาธิและความจดจ่อ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเรียนรู้และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสติปัญญา นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ได้สื่อสารผ่านการวาดภาพหรือสร้างภาพมันทาลาจะทำให้เกิดความตั้งใจ จดจ่อ สมาธิเกิดขึ้น สามารถแบ่งได้ 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) Form mandala คือ การทำมันทาลาตามรูปแบบที่กำหนดไว้ 2) Free mandala คือ การทำมันทาลาอย่างอิสระ นอกจากนี้เราสามารถเรียกชื่อมันทาลาตามวัตถุประสงค์ที่เรานำมาสร้างสรรค์มันทาลาได้ด้วย เช่น ถ้าใช้อุปกรณ์จากธรรมชาติรอบตัวมาสร้างสรรค์มันทาลา เช่น ต้นไม้ ใบไม้ เปลือกไม้ กิ่งไม้ เปลือกหอย ก้อนหิน เมล็ดพืช เป็นต้น เราเรียกสิ่งที่เราสร้างสรรค์มันทาลานี้ว่า Nature mandala ถ้าการระบายสีเราเรียกว่า Color mandala

Fincher (2010) ได้กล่าวว่า การสร้างสรรค์แมนดาลาเป็นการทำสมาธิแบบตื่นตัว เพื่อผลลัพธ์ คือ การเติบโตทางจิตวิญญาณของบุคคลเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ได้สังเกตตนเองในสถานะที่จิตสงบและจดจ่อสามารถทำได้ทั้งเดี่ยวหรือกลุ่มและสร้างสรรค์โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ศิลปะได้อย่างหลากหลายไม่มีแบบแผนตายตัวประโยชน์โดยตรงของแมนดาลาช่วยสร้างความสมดุลภายในใจ การทำงานศิลปะเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างความสุขให้กับชีวิตด้วยศิลปะเกี่ยวข้องกับความงามความฝัน ความเบิกบานใจ เป็นการสื่อสารอารมณ์ความคิด ความรู้สึกภายในใจ ออกมาผลงานศิลปะสะท้อนตัวตนของผู้สร้างสรรค์งาน นอกจากนี้ศิลปะยังนำพาให้ผู้สร้างสรรค์ได้ค้นพบศักยภาพภายในตนเองตลอดจนการเผชิญอุปสรรคและข้อจำกัดแห่งตนศิลปะเป็นประสบการณ์ทางกายและจิตควบคู่กันไปเพื่อการตื่นรู้ของจิตวิญญาณเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ที่มีต่อโลกรอบตัวและเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพให้รู้จักและเข้าใจตนเองเปิดรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น กระบวนการทางศิลปะเป็นกระบวนการอิสระไม่มีการตัดสินโดยทำงานเชื่อมโยงระหว่างความคิดความรู้สึกและเจตจำนงหรือการลงมือกระทำ (ศศิลักษณ์ ขยันกิจ และ อัญชนา สุนทรพิทักษ์, 2551) การวาดแมนดาลาเป็นการทำงานศิลปะรูปแบบหนึ่งซึ่งส่งผลในการเยียวยาแก่ผู้วาดด้วยการทำงานกับสี เส้นและรูปร่าง ที่สัมพันธ์กับวงกลมบนกระดานสีขาวปราศจากการถูกตีกรอบ ไร้แบบแผน ไม่มีผิด ไม่มีถูก โดยอาศัยการทำงานด้วยหัวใจและการวางความคิดยึดติด การไม่พยายามบีบคั้นความคิดทำให้สิ่งที่ปรากฏขึ้นบนกระดานที่มีวงกลมอยู่ตรงกลาง สามารถสะท้อนตัวตนของผู้ที่วาดแสดงให้เห็นถึงธรรมชาติภายในของผู้วาดที่สะท้อนผ่านสี เส้น รูปร่าง และสัญลักษณ์ต่าง ๆ เมื่อมองกลับเข้าไปในมันทาลา จะเห็นแบบแผนวิธีคิดและตัวตนของคน ๆ นั้น แมนดาลาจะนำไปสู่การสังเกตตัวเองเมื่อเรา

สังเกตเห็นตัวตนของเราชัดเจนมากขึ้นจนนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและการพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

Chaudhary (2021) แมนดาลาปรากฏอยู่ในธรรมชาติรอบตัว ได้แก่ ผลไม้ ต้นไม้ สัตว์ วงกลม ซึ่งเป็นตัวกลางเรขาคณิตสะท้อนความหมายเชิงสัญลักษณ์ของการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณของมนุษย์ การวาดเป็นการปฏิบัติสมาธิแบบหนึ่งซึ่งทำให้ผู้วาดก้าวข้ามถ้าทวิภาวะ คือ การแบ่งแยกตัวตน (Ego) ออกจากสิ่งต่าง ๆ เปรียบเสมือนการสร้างพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์รอบตัวเราเป็นพื้นที่ที่ปกป้องตัวตนของเรารูปร่างเส้นสีและสัญลักษณ์ที่ปรากฏในแมนดาลาเปิดเผยความเป็นตัวตนของเราในขณะนั้นนั้นไม่ว่าจะเป็นความสบายใจหรือแม้ความขัดแย้งภายในจิตใจ สามารถกล่าวได้ว่าการเยียวยาการค้นพบตนเองการเติบโต ส่วนของบุคคลเกิดขึ้นเมื่อผู้นั้นได้สร้างสรรค์สีและรูปร่างภายในวงกลมแมนดาลาถูกนำมาใช้ในการบำบัดรวมทั้งการศึกษาในบุคคลทุกวัยตั้งแต่วัยอนุบาลจนถึงผู้ใหญ่ผลของการวาดแมนดาลาส่งให้เกิดความผ่อนคลายสงบมีสมาธิการตระหนักรู้ในตนเอง

แมนดาลาเป็นการใช้การระบายสีในวงกลม จิตของผู้ระบายสีจะไม่พุ่งชนจึงทำให้รู้สึกสงบขึ้น ที่สำคัญยังทำให้เกิดภาวะ “ความนิ่ง” หรือหยุดอยู่กับที่กำลังจะมาถึง ที่สำคัญงานศิลปะที่ผู้สูงทำยังช่วย “แก้ปมชีวิต” หรือนำไปสู่การเยียวยารักษาโดยผู้เชี่ยวชาญต่อไป เช่น หลังจากการที่ได้พูดคุยกับนักศิลปะบำบัด จะวาดรูปตามจินตนาการของตนเอง เช่น ถ้าหากท่านระบายสีธรรมชาติโดยการหยิบ “สีเขียวเข้ม” มาระบาย ซึ่งโทนสีดังกล่าวจะสื่อถึงพลังงานแปลว่าท่านกำลังเหนื่อยและต้องการการเยียวยา แต่ถ้าหยิบ “สีชมพู” ขึ้นมาระบาย แปลว่าท่านกำลังต้องการความรัก หรือกำลังเสียใจ และต้องการคนมาดูแล หรือแม้แต่หยิบ “สีแดง” แปลว่า ต้องการสื่อให้รู้ว่าตัวเองยังอยู่ตรงนี้และอยู่บนโลกใบนี้จึงต้องการการเยียวยาหรือการเอาใจใส่ เปรียบเสมือนการโอบอุ้มและประคับประคอง หรือนำพาชีวิตของผู้ที่เรียนรู้ไปสู่การทำชีวิตให้สมดุลและมีพลัง ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานของ (ศศิลักษณ์ ขยันจิต 2559) ที่ได้ทำการศึกษาการใช้แมนดาลา เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองแมนดาลาทำให้บททวนตัวเองได้ฝึกฝนการสะท้อนตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นและการยอมรับตนเองและรู้จักและเข้าใจผู้อื่น แมนดาลาทำให้เข้าใจการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กนักเรียนซึ่งมีความสอดคล้องกับงานของ (อังคณา ธัญญวรการ 2558) ที่ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์โดยใช้ภาพแมนดาลาที่มีต่อความสามารถในการเล่าเรื่อง ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองเด็กกลุ่มเป้าหมายที่จัดกิจกรรมสร้างสรรค์โดยใช้เทคนิคแมนดาลามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเล่าเรื่องสูงกว่าก่อนทดลอง

กิจกรรมสีน้ำ

จากการทบทวนวรรณกรรมได้มีผู้ที่ศึกษากิจกรรมการใช้สีน้ำ ดังข้อมูลต่อไปนี้

โชติก ศรชัยชนะ (2551) สีน้ำ หมายถึง สีน้ำเป็นวัสดุที่ใช้เป็นสื่อถ่ายทอดความรู้สึกของมนุษย์ด้วยลักษณะในตัวของมันเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับบทความของ ศรียา นิยมธรรม (2561) ที่กล่าวว่าสีน้ำช่วยให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวา ส่งผลต่อพฤติกรรมและความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น สีมียุทธพิพลต่อความคิด ทศนคติ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก การใช้สีจึงต้องเข้าใจถึงผลกระทบทางจิตวิทยาที่ว่าสีสามารถเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเราในด้านจิตใจ การตัดสินใจสีช่วยให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวา ส่งผลต่อพฤติกรรมและความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

ภาณุพันธ์ ยะอนันต์ (2551) สีน้ำ หมายถึง สีชนิดหนึ่งที่ใช้ผสมกับน้ำระบายบนกระดาษเป็นศิลปะแขนงหนึ่งในสาขาทัศนศิลป์หรือเรียกโดยตรงว่า จิตรกรรมสีน้ำเป็นสีที่มีลักษณะโปร่งใส ไม่ทึบตันเหมือนสีโปสเตอร์ หรือน้ำมัน ภาพสีน้ำ

อภิญญา สิทธิวงศ์ (2558) สีน้ำ หมายถึง สีน้ำเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดความรู้สึกของมนุษย์และช่วยประกอบให้การวาดเขียนและการพิมพ์มีความสมบูรณ์ เช่น การวาดเขียน การพิมพ์ สีน้ำเสริมสร้างบรรยากาศให้รูปแบบที่ถ่ายทอดมีเสน่ห์มากขึ้น ซึ่งมีความเชื่อมโยงถึงทฤษฎีสี หมายถึง หลักวิชาเกี่ยวกับสีที่มองเห็นได้ด้วยสายตา ซึ่งเกี่ยวกับแม่สี คือ สีที่นำมาผสมกันแล้วทำให้เกิดสีใหม่ มีลักษณะแตกต่างไปจากสีเดิม สามารถที่จะผสมสีใหม่ขึ้นมาโดยใช้แม่สีผสมตามขั้นตอน โดยที่แม่สีมี 2 ชนิด ได้แก่ 1) แม่สีของแสง เกิดจากการหักเหของแสงผ่านแท่งแก้วปริซึม มี 3 สี คือ สีแดง สีเหลือง และสีน้ำเงิน ในรูปของรังสีของแสง เป็นพลังงานชนิดเดียวที่มีสีและ 2) แม่สีวัตถุธาตุ เป็นสีที่ได้มาจากธรรมชาติ และจากการสังเคราะห์โดยกระบวนการทางเคมี มี 3 สี คือ สีแดง สีเหลือง และสีน้ำเงิน เป็นแม่สีที่นำมาใช้ในวงการศิลปะ (เฉลิมชัย สุวรรณวัฒนา, 2553)

Wassily Kandinsky (2019) กล่าวว่า “สีมีอิทธิพลต่อ จิตวิญญาณ” การสร้างบรรยากาศ เช่น แสงทองของพระอาทิตย์ สีเขียวของน้ำทะเล รู้สึกอบอุ่นและเป็นสุข ดังนั้นจึงนับว่าสีมีอิทธิพลต่อมนุษย์และอาจนำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น นำไปใช้ประโยชน์ในเชิงบำบัดเพื่อรักษาอาการทางกายหรือทางจิตได้ด้วย

เฉลิมชัย สุวรรณวัฒนา (2553) กล่าวว่า สีตามหลักจิตวิทยาสามารถแบ่งออกเป็นอิทธิพลของสีที่มีต่อความรู้สึกของมนุษย์มีความเชื่อมโยงกัน สีเป็นสื่ออารมณ์เพราะบุคคลจะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของสิ่งต่าง ๆ จากการเลือกใช้สีจึงมีผลโดยตรงกับอารมณ์ของบุคคล ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สีฟ้า หมายถึง ความรู้สึกสงบ สุขุม สุภาพ หนักแน่น เคร่งขรึม ละเอียดรอบคอบ แต่ถ้ามีสีน้ำเงินเข้มเกินไปก็จะทำให้รู้สึกซึมเศร้า
2. สีเขียว หมายถึง ความรู้สึกเย็นสบาย สงบ เจียบ ร่มรื่น ร่มเย็น ความสุข ความสุขุม เยือกเย็น
3. สีเหลือง หมายถึง สีแห่งความเบิกบาน ร่าเริงอารมณ์ ความรู้สึกแจ่มใส ความสดใส ความร่าเริง ความเบิกบานสดชื่น เหมือนมีชีวิตใหม่
4. สีแดง หมายถึง ความกล้าหาญ ความรัก ความสำคัญ ความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง ความรู้สึกรุนแรง ให้ความรู้สึกร้อน ทำท่าย ตื่นเต้น ร่าเริง มีพลัง
5. สีม่วง หมายถึง ให้ความรู้สึก ผิดหวัง เศร้า มีเสน่ห์ น่าติดตาม เร้นลับ ซ่อนเร้น มีอำนาจ มีพลังแฝงอยู่ ความรัก ความเศร้า ความผิดหวัง ความสงบ
6. สีส้ม หมายถึง ให้ความรู้สึก ร้อน ร่าเริง สนุกสนาน ความอบอุ่นมีชีวิตชีวา วัยรุ่น ความคึกคะนอง ความเปรี้ยว
7. สีน้ำตาล หมายถึง ให้ความรู้สึกอบอุ่น
8. สีเทา หมายถึง ให้ความรู้สึก เศร้า อล้า ท้อแท้ ความลึกลับ ความหดหู่ ความเจียม สุภาพ สุขุม ถ่อมตน
9. สีขาว หมายถึง ให้ความรู้สึก บริสุทธิ์ สะอาด สดใส เบาบาง ว่างเปล่า ให้ความรู้สึกหว่าเหว อ่อนโยน
10. สีเขียวเหลือง หมายถึง ให้ความรู้สึกเจริญงอกงาม อ่อนเยาว์
11. สีดำ หมายถึง ให้ความรู้สึกหดหู่ เศร้าใจ และเป็นสีแห่งความลึกลับ
12. สีน้ำเงิน หมายถึง เป็นสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย สงบ สุขุม

การปั้นดิน

จากการทบทวนวรรณกรรมศิลปะการปั้นดินเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมือ และช่วยส่งเสริมการสร้างสมาธิ ดังนี้

คำวัง สมสุวรรณ (2551) การปั้นดินเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของกล้ามเนื้อเล็กของเด็กการจัดกิจกรรมการปั้นดินใช้กล้ามเนื้อ นิ้วมือ และการประสานสัมพันธ์กันระหว่างมือกับตา ในการปั้นดินให้เป็นรูปร่างตามต้องการ และกิจกรรมการปั้นดินยังได้ส่งเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อฝ่ามือ ข้อมือ และนิ้วมือในการบีบ ดึง นวด ซึ่งส่งผลให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

สาธิต สุวรรณธรรารื่อง (2558) บัณฑิตนั้นให้ประโยชน์ 2 ด้าน คือ 1) ด้านกายภาพ เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก 2) ด้านอารมณ์ งานปั้นจะช่วยฝึกสมาธิทำให้เด็กชน สามารถนั่งและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้นานขึ้น และยังจะช่วยในเรื่องของมิติสัมพันธ์ทำให้เด็กสามารถมองภาพที่เป็น 3 มิติได้ดีขึ้น ในการเตรียมเนื้อดินหรือการผสมดิน (Mixture) เข้าด้วยกันโดยการผสมดินกับวัตถุดิบอย่างอื่น ทั้งนี้เพื่อให้เนื้อดินมีคุณสมบัติที่ถูกต้องและคุณภาพที่ดีตามความต้องการ เช่น การควบคุมการหดตัวของดิน (Shrinkage) การเพิ่มความเหนียวในเนื้อดิน (Plasticity) ต้องการผลิตภัณฑ์ชนิดสีขาว (White ware bodies) ต้องการความโปร่งแสง (Translucent) ต้องการผลิตภัณฑ์ชนิดเนื้อหยาบหรือละเอียดหรือผลิตภัณฑ์ที่ทนต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประเภทภาชนะตั้งไฟ (Thermal properties) เป็นต้น ต้องมีการเตรียมและทดสอบเนื้อดินทุกครั้งเพื่อความเหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่ากิจกรรมศิลปะที่ใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ การระบายสีภาพแมนดالا การใช้สีน้ำ และการปั้นดิน ทั้ง 3 ล้วนส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด สิ่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง พัฒนาดนเองด้านสมาธิให้ยาวนานขึ้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมศิลปะ

จากการทบทวนเอกสารงานกิจกรรมศิลปะที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดของข้อมูลดังนี้

ณัฐฐวิดี สุขธยารักษ์ (2553) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาช่วงอายุ 8-12 ปี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กก่อนและหลังใช้กิจกรรมศิลปะ พบว่า ปัญหาด้านพฤติกรรมสมาธิสั้น แบบรอคอยไม่เป็น ขาดการยับยั้ง ด้านวิตกกังวลและสมาธิสั้นแบบไม่นิ่ง หลังการใช้กิจกรรมศิลปะต่ำกว่าก่อนใช้กิจกรรมศิลปะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการใช้กิจกรรมศิลปะทำให้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กสมาธิสั้นลดลง ส่วนด้านปัญหาด้านการเรียนรู้และด้านออกอาการทางร่างกาย หลังการใช้กิจกรรมศิลปะต่ำกว่าก่อนการใช้กิจกรรมศิลปะ

สการินทร์ บุตรโพธิ์ (2556) ได้ศึกษาการพัฒนาการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้าง ผลการวิจัยพบว่า การจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.98/87.23 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ การจัดประสบการณ์

กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิทำให้เด็กมีสมาธิเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิญญา สุรเสน (2557) ได้ศึกษาการพัฒนาสติปัญญาโดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ด้วยวัสดุในท้องถิ่นตามแนวคิดพหุปัญญาของเด็กปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพัฒนาการทางสติปัญญาในการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ด้วยวัสดุในท้องถิ่นตามแนวคิดพหุปัญญาของเด็กปฐมวัย 2) เปรียบเทียบพัฒนาการทางสติปัญญาก่อนและหลังในการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ด้วยวัสดุในท้องถิ่นตามแนวคิดพหุปัญญาของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่าพัฒนาการทางสติปัญญาในการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ด้วยวัสดุในท้องถิ่นตามแนวคิดพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ย 1.86 ระดับพัฒนาการอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการจัดกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ย 2.89 ระดับพัฒนาการอยู่ในระดับสูงและเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการทางสติปัญญาหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ด้วยวัสดุในท้องถิ่นตามแนวคิดพหุปัญญาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธาสิณี จันทนา (2558) ได้ศึกษาการพัฒนาความพร้อมด้านคณิตศาสตร์ด้วยกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ในการพัฒนาความพร้อมด้านคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียน ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพ ตามเกณฑ์ 80/80 2) ศึกษาค่าดัชนีประสิทธิผลของความพร้อมด้านคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 3) ศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์สำหรับนักเรียน ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ในการพัฒนาความพร้อมด้านคณิตศาสตร์สำหรับ มีประสิทธิภาพเท่ากับ 90.60/93.85 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ ดัชนีประสิทธิผลของความพร้อมด้านคณิตศาสตร์มีค่าเท่ากับ 0.9035 แสดงว่านักเรียนได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 90.35 และพฤติกรรมการเรียนรู้ต่อการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

Krall E (1982) ได้ศึกษาเรื่องการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์โดยใช้ศิลปะของครูโรงเรียนคริสต์ศาสนาในการจัดประสบการณ์ภาคปฏิบัติ ผลการวิจัยพบว่าครูสามารถช่วยเด็กให้เกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้ได้ดีขึ้น โดยใช้สื่อทางศิลปะและความคิดสร้างสรรค์ ส่งผลให้เด็กเกิดสมาธิแห่งการเรียนรู้มากขึ้น

ศรียา นิยมธรรม (2560) ได้ศึกษาผลการใช้ศิลปะการวาดลายเส้น "SNIGO" เพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงานและการควบคุมตนเองของเด็กสมาธิสั้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผลการใช้ศิลปะการวาดลายเส้น "SNIGO" สามารถนำมาใช้ในการฝึกสมาธิในการทำงานและการควบคุมตนเองได้ ความสามารถทั้ง 2 ด้าน คือ สมาธิในการทำงานและการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณีนีรัตน์ ภูทะวัง (2562) ได้ศึกษาการพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย ซึ่งจากการศึกษาพบว่ากิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิอยู่ในระดับมาก หลังการจัดกิจกรรมนักเรียนมีพฤติกรรมมีสมาธิที่สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วลีฐิณี เวทย์วิชานันท์ และ วาระดี ชาญวิรัตน์ (2562) ได้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพัฒนาความสามารถ ในการจดจ่อตั้งใจทำงานของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น กลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ขั้นประถมศึกษาที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และมีคะแนนติดด้านภาวะสมาธิสั้น (ADHD) จากแบบคัดกรอง Kus-si Rating Scale: ADHD/LD/Autism ตั้งแต่ 51 คะแนนขึ้นไป จำนวน 4 คน โดยครูประจำชั้นเป็นผู้ตอบแบบคัดกรอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยชุดกิจกรรมศิลปะและแบบสังเกตความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานที่ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้บันทึกและเก็บข้อมูลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ใช้การวิจัยในรูปแบบ Single Subject Design ประเภทการทดลองแบบสลับกลับ ABA Design วิเคราะห์ข้อมูลจากจำนวนนาฬิกาของพฤติกรรมการจดจ่อตั้งใจทำงานที่เกิดขึ้น ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น หลังการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยในระยะทดลอง (B) พบว่า มีจำนวนนาฬิกาของความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานเพิ่มมากขึ้นไปในทิศทางเดียวกัน และเมื่อหยุดการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะในระยะหยุดยั้ง (A2) พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีจำนวนนาฬิกาของความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานเพิ่มมากขึ้นกว่าในระยะเส้นฐาน (A1) ซึ่งเป็นระยะที่ยังไม่ได้นำกิจกรรมศิลปะมาใช้

Zeynep Cetin และ Miray Ozozen Danacl (2015) ได้ศึกษาผลกระทบของการศึกษาศิลปะต่อทักษะการตั้งใจเลือกและการพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนที่อายุ 4-5 ปี ผลการวิจัยพบว่า ศิลปะช่วยให้เด็กได้แสดงความรู้สึกและความคิดของตนได้และเสริมสร้างทักษะทางปัญญาและร่างกาย งานวิจัยนี้กล่าวถึงโปรแกรมการศึกษาศิลปะแบบผสมผสานในสถานศึกษาก่อนวัยเรียน พบว่า ทักษะการเอาใจใส่แบบเฉพาะเจาะจงของเด็กอายุ 4 - 5 ปี

ตัวอย่างการวิจัยประกอบด้วยเด็กชายและหญิง จำนวน 90 คน ผลการวิจัยพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมการศึกษาศิลปะจะต้องรวมอยู่ในการศึกษาในระบบเพื่อพัฒนาทักษะการเอาใจใส่เฉพาะตัวของเด็กอายุ 4-5 ปี

จากการศึกษาและทบทวนวรรณทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมาธิของนักเรียนทำให้เป็นสภาวะที่จิตใจจดจ่อใส่ใจ แน่วแนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน ส่งผลทำให้เกิดการรับรู้ที่ชัดเจนคิดมีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาเด็กในทุกด้าน เช่น พัฒนาการทางด้านร่าง ด้านกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยอาศัยการแสดงออกผ่านกิจกรรมศิลปะซึ่งเป็นการปูพื้นฐานอันสำคัญต่อการเพิ่มพลังและทักษะในการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ให้ชัดเจนและเมื่อเด็กได้คิดและได้ลงมือทำในสิ่งที่ส่งเสริมความคิดที่จะทำให้อายุได้พัฒนาในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะการมีสมาธิและเมื่อเด็กมีสมาธิที่ดีก็จะก่อให้เกิดปัญญาซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิ

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

3.1 ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการจำลองสภาพการอยู่และช่วยให้คนเรียนรู้ต่อการปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริงเพราะปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเน้นความจริงใจ ไว้วางใจ เคารพกันและกัน ทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง เรียนรู้ที่รับในความแตกต่าง อยู่ร่วมกันแบบช่วยเหลือร่วมมือกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนื่องจากเกิดการเรียนรู้ใหม่ อาภา จันทรสกุล (2009) ได้มีคนให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2563) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่มผ่านการตั้งคำถาม และคำตอบ ได้ดังนี้

1) อะไร (What) การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การพัฒนา

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เป็นการสร้างบรรยากาศและสภาพกลุ่มให้เหมาะสมแก่การช่วยเหลือ ซึ่งประกอบด้วย ความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความมั่นใจ ความอบอุ่น ความเป็นมิตร ตลอดจนการติดต่อสื่อสารสองทาง เพื่อสามารถสื่อสารความคิด ความต้องการและความเข้าใจที่ตรงกัน

2) ใคร (Who) บุคคลที่เกี่ยวข้องมี 2 ฝ่าย คือ ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ในบทบาทของผู้นำกลุ่ม (Leader) เป็นผู้ที่ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปตามขั้นตอนอย่างราบรื่นและบรรลุเป้าหมาย และผู้รับคำปรึกษา (Counselee) หรือสมาชิกกลุ่ม (Member) ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และเป็นผู้ที่ประสบปัญหาที่ต้องการให้ช่วยเหลือ

3) ทำไม (Why) จัดการเพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เผชิญกับสิ่งที่ไม่สบายใจ หรือมีปัญหาในชีวิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาอมรวัธ และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้ เป็นการค้นพบศักยภาพแห่งตนที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2556) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง 1)

แก้ไขปัญหาข้อขัดถลระหว่างกรให้คำปรึกษารายบุคคลกับการให้คำปรึกษากลุ่มประการหนึ่ง 2) การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาปกติ 3) การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งช่วยเหลือที่มีสภาพปกติ หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่มจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ (Mental Disorder)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา มีสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายคลึงกัน สมาชิกกำลังเผชิญกับปัญหาหรือความไม่สบายใจ มีความกังวล ความเครียด เป็นต้น โดยทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เช่น สัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่น ลักษณะภายในของบุคคล ทักษะต่าง ๆ เช่น การแก้ไขปัญหา เป็นต้น การลดหรือบรรเทาอาการแสดงทางอารมณ์ เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจัดขึ้นเพื่อการป้องกันและการบำบัดรักษาหรือเยียวยาเป็นการจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ให้หายไป โดยมีผู้ให้รายละเอียดดังต่อไปนี้

Posthuma (2002) จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม เช่น กลุ่มแนะแนวเพื่อการให้ข้อมูล การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นต้น โดยมีสมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดทิศทางของกลุ่ม ทำให้แต่ละกลุ่มมีคุณ

ลักษณะเฉพาะ และมีจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจง กลุ่มทุกกลุ่มมีเป้าหมายเดียวกัน คือ ช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทัศนคติทางบวก

Corey (2016) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายเพื่อเรียนรู้วิธีการที่จะไว้ใจตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมและพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน เกิดการตระหนักและการยอมรับความต้องการและปัญหาต่าง ๆ เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง (Self-Direction) ความเป็นตัวของตัวเอง ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการตระหนัก (Awareness) ในการตัดสินใจ

จากการศึกษาเอกสารจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และมีความเข้าใจตนเอง สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดทิศทางในการดำเนินการ และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

3.2. ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) หมายถึง การพูดคุยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้มารับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ที่มีสภาพปัญหาและความต้องการที่คล้ายคลึงกัน โดยผู้มารับคำปรึกษาแต่ละคนจะพูดความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น ความซับซ้อนใจของตนเอง ให้ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มได้ฟัง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสร้างบรรยากาศในการพูดคุย ให้สมาชิกกลุ่มยอมรับและกล้าพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงและในระหว่างการพูดคุยผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นวิธีการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกหรือผู้มารับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงสภาพความเป็นจริงของตนในปัจจุบัน (Here and Now) รับรู้ถึงศักยภาพ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้เทคนิคเน้นความรับผิดชอบ (Responsibility)

Nizar ALI และ Yagmur CERKEZ (2020) การบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) หมายถึง ประสบการณ์และการกระทำโดยตรง การบำบัดช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความเครียดของตนเองมากขึ้น เพื่อปลุกจิตสำนึกภายในสมาชิกในกลุ่ม เน้นประสบการณ์ปัจจุบันซึ่งรวมถึงการรับรู้ พฤติกรรม การสร้างโอกาสที่แตกต่างกัน สร้างความตระหนักรู้

Kim Sung-Bong (2009) การบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) หมายถึง การบำบัดแบบเกสตัลท์เป็นการบำบัดทางจิตซึ่งคล้ายกับการทำสมาธิแบบมีสติที่เน้นการรับรู้ถึงปรากฏการณ์การมีอยู่เน้นการรับรู้ที่เป็นปัจจุบัน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เน้นการการบำบัดที่มีการเชื่อมโยงกับจิตวิทยาเกสตัลท์ เป็นแนวคิดแบบการรับรู้แบบองค์รวม เพื่อปรับพฤติกรรมของผู้มารับการรักษาให้รับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญจะเน้นและยึดหลักกระบวนการเรียนรู้และการรับรู้ มีดังนี้

1) ความเป็นองค์รวม (Holism) ผู้นำกลุ่มเกสตัลท์ให้ความสนใจต่อบุคคลในลักษณะที่เป็นองค์รวม โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณค่าของลักษณะเฉพาะเพียงอย่างเดียว หนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังนั้นความเป็นองค์รวมจึงมีความสำคัญยิ่งกว่าส่วนต่างๆ ที่สำคัญซึ่งมารวมกันเป็นองค์รวม จำเป็นที่จะต้องความเข้าใจถึงมิติทั้งหมดในการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะมนุษย์ ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญกับการ บูรณาการวิธีการต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสมพอดีซึ่งกันและกัน และวิธีการที่บุคคลสื่อสารสิ่งแวดล้อมของตนเอง

2) ทฤษฎีสนาม (Field Theory) ยึดหลักการที่ว่า การทำความเข้าใจบุคคล จำเป็นที่จะต้องมองจากสภาพแวดล้อมหรือบริบทของบุคคลดังกล่าว อันเป็นส่วนหนึ่งของสนามที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาอย่างเป็นกระบวนการ ดังนั้นผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์จึงให้ความสนใจเป็นพิเศษระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

3) กระบวนการรับรู้ภาพ (The Figure formation Process) เป็นการอธิบายถึงวิธีการที่บุคคลจัดระบบสิ่งแวดล้อมของตนเอง ณ ขณะต่อขณะ บริเวณที่ไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างได้นั้นเรียกว่า พื้นหลังหรือพื้น (The Background or Ground) จุดความสนใจที่ปรากฏขึ้น เรียกว่า ภาพ (The Figure formation) ซึ่งเป็นกระบวนการในการค้นหาวิธีการที่ลักษณะบางอย่างในสนามสิ่งแวดล้อม ปรากฏขึ้นจากพื้นหลัง และกลายเป็นจุดรวมของความใส่ใจและความสนใจของบุคคล ความต้องการของบุคคล ณ ขณะเวลาหนึ่งนั้นมีอิทธิต่อกระบวนการนี้

4) การกำกับควบคุมตนเอง (Organismic Self-regulation) เป็นธรรมชาติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่สามารถนำมาผสมผสานกับหลักการของกระบวนการสร้างภาพ (Figure formation Process) เมื่อความสมดุลระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมถูกก่อกวนเนื่องจากความต้องการ การสัมผัส หรือความสนใจ อินทรีย์จะทำการ

แยกแยะวิธีการที่จำเป็นในการตอบสนองต่อความต้องการ และพยายามที่จะกำกับตนเองให้ดีที่สุด โดยใช้ทั้งความสามารถของตนเองและศักยภาพที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะทำให้เกิดกลุ่มพยายามที่จะกำกับตนเองด้วยการใส่ใจต่อสิ่งที่จะเกิดเป็นภาพ (Figure)

5) การตระหนักรู้ (Awareness) ภารกิจของสมาชิกกลุ่มเกสตัลท์คือการให้ความใส่ใจกับโครงสร้างประสบการณ์ของตนเอง และการตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังเผชิญและวิธีการในการเผชิญ ผู้นำกลุ่มเกสตัลท์มักใช้คำถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” ในทุก ๆ ขณะต่อขณะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความใส่ใจกับการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในช่วงของการเผชิญ และการแสดงให้เห็นถึงวิธีการจัดการกับสิ่งแวดล้อม กระบวนการสร้างภาพจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อภาพที่ชัดเจนมากขึ้นในสิ่งที่ตนเองคิด รู้สึก และกระทำอยู่ ผู้นำกลุ่มเกสตัลท์มักจะใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การอยู่กับปัจจุบัน เช่น

“คุณกำลังเผชิญกับอะไรอยู่ในขณะนี้”

“เกิดอะไรในตัวคุณ เมื่อคุณกำลังพูด”

“เกิดอะไรขึ้นกับคุณ เมื่อคุณพูดกับพ่อของคุณตอนนี้” เป็นต้น

6) ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (The Here and Now) คุณประโยชน์ที่สำคัญมากที่สุดของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ คือ การให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าและเผชิญหน้ากับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ ทั้งนี้เพราะปัจจุบันขณะเป็นโอกาสที่จะสร้างความงอกงามและการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง อดีตมีความสำคัญก็เฉพาะที่มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้นในการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สมาชิกกลุ่มจะนำสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาในอดีตมาสู่ปัญหาขณะ ด้วยการแสดงสถานการณ์ดังกล่าว ราวกับสถานการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันการทดลองแนวเกสตัลท์ จะทำให้สมาชิกได้สัมผัสอย่างใกล้ชิดมากยิ่งขึ้นกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะต่อขณะ

7) ภาระค้างใจและการหลีกเลี่ยง (Unfinished Business and Avoidance) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ยังไม่ได้การระบาย เช่น ความขุ่นเคืองใจ ความโกรธ ความเดือดดาล ความเจ็บปวด ความเสียใจ ความรู้สึก ความละอายใจ และความโศกเศร้า เป็นต้น นอกจากนั้นยังเป็นสถานการณ์หรือความทรงจำต่าง ๆ ที่ยังวนเวียนอยู่ในพื้นหลัง (Background) และต้องการที่จะเกิดความสมบูรณ์ ถ้าหากสถานการณ์ที่ยังค้างคาใจและอารมณ์ที่ยังไม่ได้ระบายออกมา โดยแสดงให้เกิดภาพ และยังไม่ได้รับการจัดการแล้ว สถานการณ์และอารมณ์ดังกล่าวจะยังคงก่อกวนการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพได้ นอกจากนี้มนุษย์มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าและการเผชิญอย่างเต็มที่กับความวิตกกังวล ความโศกเศร้า ความรู้สึก

ผิด ความละเอียด และอารมณ์ต่าง ๆ จะแฝงซ่อนเร้นอยู่อย่างยาวนาน และเป็นสิ่งที่ขัดขวางการดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ สมาชิกกลุ่มแบบเกสตัลท์จะได้รับการกระตุ้นให้แสดงความรู้สึกที่ตึงเครียด ที่ไม่เคยแสดงออกมาก่อน การที่สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและเผชิญอย่างแท้จริงกับความรู้สึกที่ลึกซึ้ง การจัดการกับการหลีกเลี่ยงจะสามารถจัดการระคายเคืองและเป็นการมุ่งไปสู่ความสมบูรณ์และการบูรณาการได้

8) การติดต่อและการต่อต้านการติดต่อ (Contact and Resistance to Contact) การติดต่อสำหรับการให้การรักษาแบบเกสตัลท์เกิดขึ้นจากการมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและบุคคลอื่น ส่วนการต่อต้านการติดต่อ หมายถึง การขัดขวางการพัฒนา เพื่อไม่ให้บุคคลเผชิญหรืออยู่กับปัจจุบันขณะที่ได้อย่างแท้จริง และเต็มที่ สิ่งที่ขัดขวางดังกล่าวคือ กลไกในการป้องกันตนเอง (Eco defense Mechanisms) การกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ต่อรูปแบบของการติดต่อที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง สมาชิกจำเป็นต้องทำความเข้าใจการต่อต้าน เพื่อที่จะให้เกิดการตระหนักรู้มากขึ้น

9) พลังและการปิดกั้นพลัง (Energy and Blocks to Energy) พลังเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับสมาชิกกลุ่มเกสตัลท์ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จึงให้ความสนใจเป็นอย่างมากกับแหล่งของพลังงาน

หลักการพื้นฐานตามทฤษฎีเกสตัลท์

จิตวิทยาเกสตัลท์จะเน้นหรือยึดหลักกระบวนการเรียนรู้และการรับรู้ (Perceptual and Learning Processes) หลักการจิตวิทยาแบบเกสตัลท์เป็นวิธีการบำบัดเป็นการบำบัดแนวเกสตัลท์ แพสสันต์ (Passon, 1975) ได้ระบุว่าหลักการสำคัญ 5 ประการของการบำบัดตามแนวเกสตัลท์

- 1) บุคคลมีแนวโน้มจะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะที่มีความสมบูรณ์หรือสิ้นสุด
- 2) ความต้องการในปัจจุบัน กล่าวคือ เมื่อการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดความสมบูรณ์ ต้องอาศัยความต้องการในปัจจุบันของบุคคลด้วย เช่น ถ้าเรานำเอาวัตถุกลม ๆ ให้เด็กได้ดูอย่างรวดเร็ว เด็กที่ชอบเล่นก็อาจจะบอกว่าฟุตบอล
- 3) พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมา
- 4) บุคคลจะมีประสบการณ์ต่าง ๆ ในโลกใบนี้ โดยอาศัยกฎของภาพ (Figure) และฉาก (Ground) ซึ่งหมายความว่าคนเรามองอะไรจะให้ความสำคัญ ซึ่งเราเรียกว่าเป็นภาพ แต่สิ่งที่อยู่ด้วยกันก็จะไม่เด่นชัดขึ้นมากกลายเป็นฉาก หรือส่วนประกอบไป เช่น การมองภาพบนฝาผนัง

หากเราสนใจในสีส้มและรูปร่างของภาพ ก็ทำให้เป็น “ภาพ” ส่วนกรอบรูปตลอดจนฝาผนัง ก็จะเป็นฉากไป ในทางตรงข้ามถ้าความสนใจไปอยู่ที่กรอบรูปหรือรูปก็จะเป็นภาพ และรูปภาพก็จะกลายเป็น “ฉาก” จากบทความข้างต้นได้กล่าวถึงหลักการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

หลักการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีอยู่ 5 ประการด้วยกันคือ

1. เน้นที่ผู้มารับคำปรึกษาสามารถเกิดการรับรู้ซึ่งก็ได้จากการรับรู้ของบุคคลในลักษณะการให้ความหมายในลักษณะของส่วนเติม
2. เน้นหลักของการเติมให้สมบูรณ์ กล่าวคือเมื่อบุคคลได้รับสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ไม่สมบูรณ์ บุคคลนั้นก็จะต่อเติมสิ่งนั้นภายในจิตใจและจะรับรู้สิ่งนั้นในภาพที่สมบูรณ์
3. หลักของความใกล้ชิด เป็นการเกิดความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าที่เรารับรู้ สิ่งเร้า อะไรก็ตามที่อยู่ใกล้ชิดกันบุคคลจะรับรู้หรือจัดแบบแผนของสิ่งนั้นเข้าด้วยกัน
4. หลักของความเหมือนความเหมือนกันของสิ่งเร้าทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะจัดประเภทของสิ่งๆ ที่เหมือนกันเข้าเป็นพวกเดียวกัน
5. หลักภาพพื้น เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวเราที่อยู่มากมายจะอธิบายโดยหลักภาพพื้น สิ่งเร้าที่ทุกคนให้ความสนใจรับรู้เด่นชัดในเวลาใดเวลาหนึ่งจะเป็นภาพ (Figure) สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏอยู่โดยรอบจะเป็นพื้น (Ground) สิ่งเร้าใดจะเกิดเป็นภาพขึ้นในการรับรู้ของบุคคลได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของบุคคลนั้น ๆ

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะและความเจริญงอกงาม ความมีวุฒิภาวะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงจากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มาเป็นความสามารถในการพึ่งตนเองได้ การพิจารณาว่าบุคคลสามารถพึ่งตนเองได้หรือไม่ นั้น จะสามารถสังเกตจากความรับผิดชอบของตนเอง
2. ส่งเสริมให้บุคคลมีการบูรณาการแห่งชีวิต (Integration) หมายถึง การที่บุคคลมีภาวะภายในจิตใจสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ทั้งนี้พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้งความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ และสามารถสนองความต้องการของเขาได้ ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ จึงเป็นการสอนให้บุคคลสามารถมีความรับผิดชอบ และเอื้ออานวยให้บุคคลสามารถใช้ “ตัวเอง”

ในการพัฒนาตนได้อย่างเต็มที่ การที่จะประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษานั้น จะต้องมีการใช้กระบวนการบูรณาการอย่างเต็มที่ ตั้งแต่กระบวนการก่อนรับการปรึกษา กระบวนการระหว่างการปรึกษาและกระบวนการหลังการรับการปรึกษา จะถูกบูรณาการเข้ากับประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลและบุคคลจะเป็นผู้เลือกเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ด้วยการบูรณาการจากการเรียนรู้จากสิ่งที่เขาได้รับ และสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเขาเอง สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกสตัลท์เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นการสอนให้บุคคลสามารถมีความรับผิดชอบ และเอื้ออำนวยการให้บุคคลสามารถใช้ “ตน” ได้อย่างเต็มที่และมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างบูรณาการ ดังนั้น หากพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นกับบุคคลมาจากการเรียนรู้ หรือการรับรู้ของบุคคลนั้น ๆ จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์จึงเป็นกรอบที่จะกำหนดแนวทางในการให้การช่วยเหลือตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ได้

กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ได้มีการศึกษาดังต่อไปนี้

ชนิสรา ไกรสิทธิ์ (2551) ได้ศึกษาการบำบัดตามแนวเกสตัลท์และสรุป

กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์นี้ไว้ว่าจะเป็นประสบการณ์ระหว่างฉัน (I) และท่าน (Thou) ในสถานการณ์ปัจจุบัน ที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือให้บุคคลได้ค้นพบว่า เขาหลีกเลี่ยงอะไร และหลีกเลี่ยงอย่างไร โดยวิธีการพิจารณาความตระหนักรู้ การทดลองโดยตรง การขยายพฤติกรรมและความรู้สึกและการสร้างความคับข้องใจโดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีทักษะ รวมทั้งการให้การสนับสนุนสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลได้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการรับรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ และการรับเอาสิ่งต่าง ๆ ภายนอกมาเป็นส่วนของบุคลิกภาพซึ่งไม่เป็นที่พอใจของตน และกระบวนการอื่น ๆ ที่มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่เป็นสุขและชีวิตที่เป็นที่น่าพอใจของบุคคลในการที่จะเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้นจะต้องเน้นใน เรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ของผู้รับคำปรึกษามารวมจะมีเหตุการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นเท่านั้น ถึงแม้ว่ามนุษย์จะสามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ในอดีต และสามารถคาดหวังสิ่งต่าง ๆ ในอนาคตได้ แต่ก็ไม่สามารถจะทำอะไรโดยตรงกับสิ่งเหล่านั้น เราจะมีชีวิตอยู่และกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ในปัจจุบันเท่านั้น ในปัจจุบันขณะมนุษย์จะต้องใส่ใจพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ามีการหลีกเลี่ยงภาระกิจที่ไม่เสร็จสิ้น (Unfinished Business) สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คนเราสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ และจะมีผลทำให้บุคคลมีเสรีภาพ ตนก็จะทำหน้าที่ปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ต่อสิ่งแวดล้อม

จากบทความข้างต้นได้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ซึ่งสรุปได้ดังนี้ กระบวนการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์นั้น ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่จะต้องใช้การรับรู้เพื่อทำความเข้าใจในตัวผู้มารับคำปรึกษาโดยปราศจากการวิเคราะห์ตีความ อคติ พังอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสิน เห็นอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเป็น เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้บริการปรึกษาให้มากที่สุด พร้อมกับช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ตลอดจนใช้กระบวนการการสังเกตความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาแล้วป้อนกลับ (Feedback) ไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมและอารมณ์ของเขาในขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้เป็นกระจกสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง และช่วยเป็นกำลังใจแก่ผู้มารับคำปรึกษาในสถานะที่เหมาะสม โดยช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาประจักษ์แก่ตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะตีความหมาย ประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาหรือคาดคะเนอนาคตให้ผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

1. เทคนิคทั่วไป (General Techniques) มีดังนี้

1.1 การเริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษา (Initiating the Process) ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริการที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับยกตัวอย่างเช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้ผู้มีปัญหาได้ค้นพบตนเองและมีความเจริญงอกงามขึ้นแต่จะไม่สามารถทำการเปลี่ยนแปลงให้กับผู้มีปัญหา โดยการเริ่มต้นการให้คำปรึกษานั้น จะต้องทำทนายให้ผู้มีปัญหาได้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจจะต้องใช้เทคนิคการเผชิญความจริงในเรื่องการที่ผู้มีปัญหาพยายามทำให้ปัญหาต่าง ๆ คงอยู่ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังต้องช่วยให้ผู้ปัญหาสามารถเปิดเผยตนเองและมีปฏิสัมพันธ์อย่างซื่อสัตย์ในสถานการณ์การให้คำปรึกษา ไม่มีการเล่นเกมต่าง ๆ เงื่อนไขที่กล่าวไปแล้วจะช่วยให้มีการเจริญงอกงาม และการพัฒนาการตระหนักรู้ของผู้มีปัญหาได้

1.2 การทำให้ผู้มีปัญหาเน้นเรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now Orientation) จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไม่ใช่การจัดโครงสร้างใหม่ให้กับอดีต แต่จะเน้นเรื่องปัจจุบันเป็นสำคัญ เพลิส์กล่าวว่าบุคคลที่มักจะใช้เหตุผลในการพูดถึงอดีตและอนาคตมีความยุ่งยากในปัจจุบัน ดังนั้นการใช้การอภิปรายทั้งหลายเพื่อต่อต้านไม่ให้ผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงปัจจุบันในที่นี้มีได้หมายความว่าอดีตจะไม่สำคัญ แต่จะสำคัญเฉพาะการที่เขามี

ประสบการณ์เหล่านั้นในปัจจุบันขณะนั้นเท่านั้น ดังนั้นข้อมูลที่สำคัญที่สุดคือข้อมูลที่ผู้ให้คำปรึกษาได้รับจากการสังเกตระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้มีปัญหานั้นเองผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ดีกว่าผู้มีปัญหา ดังนั้นจึงต้องตระหนักรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้มีปัญหาแสดงร่องรอยออกมาให้เห็นถึงเรื่องความต้องการและบุคลิกภาพของเขา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการสื่อสารและการใช้ภาษาด้วยจึงต้องสามารถมองเห็นความแตกต่างระหว่างการสื่อสารด้วยคำพูด และท่าทางของผู้มีปัญหว่าสอดคล้องกันหรือไม่ หลังจากนั้นก็สามารถชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้มีปัญหาแตกต่างกัน ซึ่งผู้มีปัญหาจะต้องตระหนักรู้ นอกจากนี้แล้วผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องกระตุ้นให้ผู้มีปัญหานึกถึง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” โดยการถามคำถาม เช่น “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างในขณะนี้” หรือ “เท่าที่คุณกำลังทำอะไรอยู่ขณะนี้” ข้อสังเกตประการหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ถามคำถามว่า “ทำไม” เพราะจะทำให้บุคคลหาเหตุผลมาตอบคำถาม แต่ถ้าถามว่า “อย่างไร” หรือ “อะไร” จะทำให้เน้นในเหตุการณ์ปัจจุบันทั้งสองกรณี ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้มีปัญหาได้มีการตระหนักรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกพฤติกรรม อารมณ์ และการรับรู้ความรู้สึกทั้งหลายในช่วงขณะปัจจุบันในขณะเดียวกันก็จะพยายามค้นพบว่าผู้มีปัญหากำลังหลีกเลี่ยงอะไรและเขามีความทุกข์ภายในจิตใจในด้านใด

2. เทคนิคประสบการณ์ (Experiential Techniques)

2.1 การใช้สรรพนามของตนเอง (Use of Personal Pronouns) ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้มารับคำปรึกษาใช้สรรพนาม “ฉัน” (I) ในการสนทนา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมนั้นเป็นของตนเอง เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไรขณะนี้” ผู้รับคำปรึกษาอาจจะตอบว่า “สบายดี” ผู้ให้คำปรึกษาถามต่อไปอีกว่า “อะไรสบายดี” จนกว่าผู้มารับคำปรึกษาจะตอบว่า “ฉันสบายดี”

2.2 การทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Converting Question to Statements) ผู้มีปัญหามักจะใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อให้ความสนใจพ้นจากตนเองหรือซ่อนความจริงในสิ่งที่เขากำลังคิดอยู่ในขณะนั้น เช่น ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มต้นคำถามว่า “คุณเชื่อไหม” ว่า.....?” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เรียบเรียงคำพูดใหม่เป็นประโยคบอกเล่า เช่น “ฉันไม่เชื่อว่า ” เพื่อทำให้เขาพูดถึงความเชื่อของเขาเอง

2.3 การให้มีความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกเสร็จสิ้นหมดแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น” นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำสนทนาจากคำว่า “คุณจะ

ทำอย่างนี้ได้ไหม?” “คุณจะทำไหม” มาเป็น “ฉันทำไม่ได้” “ฉันจะไม่ทำ” เพราะจะช่วยให้เขามีความรับผิดชอบ และนอกจากนี้ยังเป็นข้อตกลง เบื้องต้นว่า จะทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งภายในจิตใจ แทนที่จะขึ้นอยู่กับการควบคุมพฤติกรรมจากภายนอก

2.4 การแสดงความรู้สึกว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้น (Sharing Hunches) โดยปกติผู้ให้คำปรึกษามักจะมีแนวโน้มในการแปลความหมายในสิ่งที่เขามองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา วิธีการที่ดีในการที่จะบอกผู้รับคำปรึกษา คือ การแสดงความรู้สึกว่ามีอะไรกำลังเกิดขึ้น เช่น “ฉันมองเห็นคุณขยับเท้า ฉันจินตนาการเองว่าคุณกำลังจิตใจวุ่นวายตื่นเต้น” ในการพูดเช่นนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าไม่ถูกกล่าวหาเกินไป แต่เป็นการจินตนาการซึ่งไม่ใช่การแสดงให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษารู้ความจริง ซึ่งจะช่วยให้ผู้มีปัญหามองเห็นสิ่งที่เขาแสดงพฤติกรรมออกมา

2.5 การแสดงบทบาทที่สะท้อนออกไป (Playing the Projections) ในบางกรณีผู้รับคำปรึกษาไม่ตระหนักรู้ถึงการสะท้อนพฤติกรรมของตนเองออกไปสู่คนอื่น ๆ เช่น การที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่ามีบุคคลที่พูดเกินความเป็นจริง ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้เขาแสดงบทบาทดังกล่าวซึ่งให้ใกล้ความเป็นจริงมากที่สุด

2.6 การแสดงความรู้สึกไม่พอใจและความรู้สึกซาบซึ้ง (Expressing Resentment and Appreciations) ผู้รับคำปรึกษาบางคนจะมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีอย่างรุนแรงกับบุคคลที่เขาต้องเกี่ยวข้อง ในทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่า ถ้าเขาไม่มีความรู้สึกที่ดีอยู่บ้างเลย เขาจะไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลเหล่านั้นได้เลย ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้เขาเห็นว่าเขาได้รับอิทธิพล จากความรู้สึกในทางลบเป็นอย่างมากและถ้าจะให้มีการปรับปรุงสัมพันธภาพได้นั้นเขาจะต้องพยายามมองบุคคลในแง่ดีบ้าง

2.7 การแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of Reversal) เป็นการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามกับที่เป็นจริง หรือตรงข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับของผู้รับคำปรึกษา เช่น การเป็นคนก้าวร้าวมาก ผู้ให้คำปรึกษาจะให้เขาแสดงเป็นคนที่ยิ้มแย้ม สุภาพ ไม่ค่อยพูด

2.8 การแสดงบทบาทซ้ำ ๆ (Role of Rehearsal) ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงบทบาทที่เขาจะนำไปแสดงจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน นอกสถานการณ์การให้คำปรึกษา การแสดงบทบาทนี้จะเป็นการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้น เขาสามารถกระทำได้

2.9 เกมการสนทนา (Game of Dialogue) ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์การให้คำปรึกษา ทำให้ผู้ให้คำปรึกษารู้ว่ามีความขัดแย้งในตัวผู้รับคำปรึกษา เช่น

การมีความรู้สึกก้าวร้าว และเฉื่อยชา ผู้ให้คำปรึกษาจะ让他แสดงบทบาทของทั้งสองลักษณะ โดยให้ออกมาในลักษณะการสนทนาการสนทนานั้นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษานำความขัดแย้งมาเปิดเผย และความขัดแย้งนั้นอาจจะถูกนำมาพิจารณาและดำเนินการแก้ไขต่อไป

2.10 เกมการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Game of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตบุคลิก การใช้คำพูด ท่าทาง การแสดงออกของผู้มาขอรับคำปรึกษา เช่น ในขณะที่ผู้มารับคำปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ ลักษณะมือเป็นอย่างไร บีบมือไปมาหรือไม่ หรือมือกำหมัดอยู่ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาผ่านมือของเขา เป็นต้น แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้ามองตนเองว่า ควรจะ (Should Do) แต่ไม่ใช้ความต้องการที่แท้จริงไปที่มืออีกข้าง แล้วให้มือซ้ายสนทนาโต้ตอบกับมือขวาของเขา ลงไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เรียกร้องให้ตัวเองทำตามความต้องการของผู้ปกครอง เพื่อการเป็นลูกที่ดี ลงไปที่มือขวา

2.11 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า(The Empty Chair Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวของผู้มารับคำปรึกษากระจ่างขึ้นโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้สองตัวตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้มารับคำปรึกษาแสดงบทบาท และคำพูดที่เป็นส่วนของความต้องการที่แท้จริงเมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกว่าตนเองควรจะทำอะไร แล้วให้ผู้มารับคำปรึกษาย้ายไปนั่งที่เก้าอี้ตรงกันข้าม และสวมบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่แล้วได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนเองมีอยู่ได้กระจ่างไม่ต้องพยายามกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่

กล่าวโดยสรุป คือ การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์นี้มีเทคนิค และวิธีการมากมายที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง พึงพาตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำและความรู้สึกของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ อย่างไรก็ตามผู้ให้การปรึกษาต้องตระหนักว่าเทคนิคต่างๆ จะใช้ได้ต้องมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายของการให้การปรึกษาได้นั้น จะต้องอิงอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีของการให้การปรึกษา จึงทำให้ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้มีปัญหาแสดงร่องรอยออกมาให้เห็นถึงเรื่องความต้องการและบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับการสื่อสารและการใช้ภาษาด้วย เพราะจะช่วยให้สามารถทำให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างการสื่อสารด้วยคำพูด และท่าทางของผู้มีปัญหว่าสอดคล้องกันหรือไม่หลังจากนั้นก็สามารถชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้มีปัญหแตกต่างกัน ซึ่งผู้มีปัญหาจะต้อง

ตระหนักรู้ นอกจากนี้แล้วผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องกระตุ้นให้ผู้มีปัญหานึกถึง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ในทางเทคนิคที่เป็นประสบการณ์นั้นก็จะมีความใช้สรรพนามแทนตนเอง เทคนิคการทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า เทคนิคการให้ความรับผิดชอบ เทคนิคแสดงความรู้สึกว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้น เทคนิคการแสดงบทบาทที่สะท้อนออกไป เทคนิคการแสดงความไม่รู้สึกพอใจและความรู้สึกทราบบ้าง เทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม เทคนิคการแสดงบทบาทซ้ำๆ เทคนิคเกมการสนทนา เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง และเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า จากเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์นั้นผู้ให้คำปรึกษาควรเน้นในเรื่องของการรับรู้ของผู้มารับคำปรึกษาอย่างมีบูรณาการ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เกิดการรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

ทฤษฎีของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)

Frederick S. Perls (2020) เป็นนักจิตแพทย์ที่ได้นำทฤษฎีการรับรู้ของเกสตัลท์มาปรับใช้ในการบำบัดทางอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้ในตนเอง ซึ่งมุ่งการมีสติหรือการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น มีลักษณะการวิเคราะห์เป็นแบบองค์รวม ต้องการแก้ปัญหา หรือขจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ (Unfinished business) ให้สำเร็จลุล่วงเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นหรือมีความเครียดเกิดขึ้น ก็จะสามารถปรับตัว แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนตัดสินใจที่เหมาะสมขึ้นจิตบำบัดแบบเกสตัลท์แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ สภาพที่เป็นอยู่ (Being) ตนเอง (Self) และภาพลักษณ์ (Self-image) ซึ่งภาพลักษณ์ตนเองเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่บุคคลนั้นยอมรับจากสังคม (Approbation) เป็นสิ่งที่ควรกระทำ แต่ส่วนของ Self เป็นการรู้จักตนเอง เป็นความต้องการที่เราอยากทำ ซึ่งพัฒนาการของบุคคลที่เป็นไปตามปกติ จะมีความสมดุลระหว่างตน ภาพลักษณ์กับตนเอง ทฤษฎีนี้เชื่อว่า บุคลิกภาพของคนเราเป็นผลมาจากการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่แรกเกิดผ่านกระบวนการปรับตัวการยอมรับในส่วนที่เป็นตนเอง และการที่บุคคลได้รับการยอมรับจากสังคมทั้งนี้แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Corey, 2016)

1) ทฤษฎีองค์รวม ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยส่วนรวมมีค่ามากกว่าผลรวมของส่วนย่อย กล่าวคือ ความเข้าใจตนเองจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้พิจารณาทุก ๆ ด้านของบทบาทหน้าที่ การปฏิบัติแบบเกสตัลท์จึงให้ความสนใจกับความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกาย และความฝัน

- 2) ทฤษฎีสนาม สิ่งแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งของสนามที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- 3) กระบวนการสร้างความชัดเจนของภาพเป็นร่องรอยที่บ่งบอกให้ทราบว่าลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ปรากฏให้เห็นมาจากภาพพื้นหลังจนกลายเป็นจุดที่เรียกความสนใจ
- 4) การควบคุมตนเองของอินทรีย์ เมื่อความสมดุลถูกรบกวนความต้องการความรู้สึก หรือความสนใจ อินทรีย์จะมีวิธีในการจำแนกเพื่อสร้างความพึงพอใจในการตอบสนองความต้องการ
- 5) ภารกิจของเกสตัลท์ คือ การให้ความสนใจโครงสร้างของประสบการณ์
- 6) กระตุ้นจิตใจของสมาชิกให้เกิดความตื่นตัว มีส่วนร่วมและชีวิตชีวา ผู้นำกลุ่มจะนำสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาในอดีตมาสู่ปัจจุบัน
- 7) ภาระค้างใจและการหลีกเลี่ยง
- 8) การสัมผัสและการรบกวน
- 9) พลังงานและอุปสรรคการขัดขวาง ซึ่งล้วนแต่แสดงออกทางร่างกาย

แนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1. ตระหนักในคุณค่าแห่งตน มนุษย์มีแรงผลักดันจากภายในไม่มีวันจบสิ้นได้สิ่งหนึ่งมาที่ต้องการสิ่งใหม่การนำไปสู่การกระทำให้ตระหนักในสภาพแห่งความเป็นจริง เป็นส่วนหนึ่งของอัตราที่มีความสามารถเปลี่ยนศักยภาพไปสู่การกระทำ
2. การควบคุมตนเอง อินทรีย์ทุกชนิดพยายามได้มาซึ่งภาวะสุขสบายเกิดจากความต้องการได้รับการตอบสนองมีความสมดุลมาแทนที่เรียกว่า การควบคุมตนเองบุคคลต้องเข้าหาสภาวะสมดุลโดยการระบายความตึงเครียด เช่น ร้องตะโกน การดำรงชีวิตในที่นี้และขณะนี้หรือการตระหนักรู้
3. การตระหนักรู้ เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบและมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ ภาวะการรับรู้สีกายมากระทบการให้ผู้ป่วยทางจิตได้ค้นพบทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของการตระหนักรู้ในตนเองในภาวะขณะนี้

3.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารและศึกษาทฤษฎี พร้อมทั้งนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยการ

จัดกิจกรรมผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีระดับการสมาธิที่ดีขึ้น และเป็นการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการแนะนำกิจกรรม ขั้นนี้ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม ระยะเวลา ขอบเขต ข้อตกลง แนะนำรายละเอียดของกิจกรรม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะและให้คำปรึกษา ประกอบด้วย การสร้างความตระหนักในตนเอง การยอมรับตนเอง การแชร์ประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน เพื่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างการดำเนินกิจกรรมและเพื่อสร้างทักษะพื้นฐานของการมีสมาธิในการเรียนของผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย ความรู้สึกที่ปลอดภัย เกิดการยอมรับความไว้วางใจซึ่งกันและกันและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม และระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการโดยมีกิจกรรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ขั้นนี้ผู้วิจัยจะต้องประเมินและสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมวิจัยแต่ละคน การทำกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลากิจกรรมละ 90 นาที โดยใช้กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการแนะนำกิจกรรมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ด้วยเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Group Counseling Theory) ด้วยเทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ เล่นกับสีน้ำ

กิจกรรมที่ 3-4 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ด้วยเทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การระบายสีภาพ Mandala ศิลปะสร้างสมาธิโดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงมือทำกิจกรรมการระบายสีภาพ Mandala ศิลปะสร้างสมาธิแล้วนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้

กิจกรรมที่ 5 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ด้วยเทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การปั้นดิน ดินแดนแห่งความเป็น เพื่อสร้างสมาธิเพื่อสร้างสมาธิ โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงมือทำกิจกรรมการปั้นดิน

กิจกรรมที่ 6 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ด้วยเทคนิคการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approaches) กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การปั้นดิน ดินแดนแห่งความเป็น เพื่อสร้างสมาธิเพื่อสร้างสมาธิ โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงมือทำกิจกรรมการปั้นดิน

กิจกรรมที่ 7 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ด้วยเทคนิคที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here And now)

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการดำเนินกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้วิจัยยุติการโปรแกรมการให้คำปรึกษา ร่วมกับการใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ที่มีผลต่อสมาธิ เนื่องจากตัวผู้ร่วมวิจัยมีพฤติกรรมการมีสมาธิที่ดีขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้จดจ่อกับสิ่งที่ทำส่งผลให้มีสมาธิในการเรียนและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้แลกเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้รวมถึงประสบการณ์ที่ได้ และการเสนอแนะกระบวนการดำเนินการวิจัยสรุปผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อการสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครโดยมุ่งเน้นให้ผู้ร่วมวิจัยมีระดับการสมาธิที่ดีขึ้น มีความมุ่งมั่นตั้งใจ จดจ่อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ กับสิ่งที่ทำอย่างมีสมาธิ และส่งผลให้มีสมาธิในการเรียนและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมศิลปะการเล่นกับสีน้ำ การระบายสีภาพ Mandala และกิจกรรมการปั้นดิน

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

จากการศึกษางานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีรายละเอียดดังนี้

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2546) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยา (กมลไทยอนุเคราะห์) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 คัดเลือกโดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ทำแบบวัดคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิท แล้วเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คนและสอบถามความสนใจของผู้ปกครองและนักเรียนที่จะเข้าร่วมในการวิจัย สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งด้วยการจับฉลาก เพื่อจำแนกเป็น 2 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแต่ไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์ (2553) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยมีเครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และแบบวัดความก้าวร้าวจากผลของการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีความก้าวร้าว ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความก้าวร้าว ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มควบคุมมีความก้าวร้าวในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ นักเรียนที่มีความก้าวร้าว ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

จุติมา ด้วงนุ้ย (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ต้องขังชาย ต้องโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ในระหว่างวันที่ 19-29 มกราคม 2558 กำหนดโทษตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป มีคะแนนความวิตกกังวลขณะเผชิญในระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50 คะแนนขึ้นไป) สอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง ได้ผู้ต้องขังเข้าร่วมการทดลอง ทั้งสิ้น 10 คน ใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของสปิลเบอร์เกอร์ และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาทีระยะการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับดนตรีบำบัด มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ณัชชา ชุนช่วยเจริญ (2557) ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำซึ่งเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่มีประวัติการกระทำผิดซ้ำจำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบวัดการยับยั้งชั่งใจของซูเกอร์ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของเกสตัลท์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

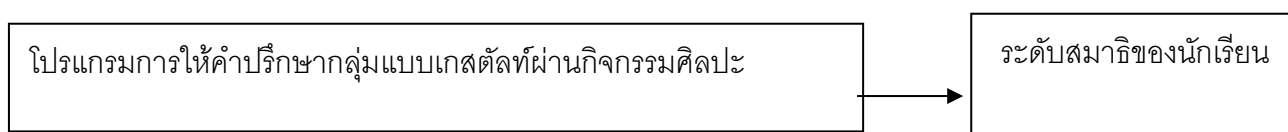
จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีเกสตัลท์ และการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะในกลุ่มนักเรียนเพื่อเพิ่มสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้วิจัยครั้งนี้ในการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะ ที่มีต่อการพัฒนาสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

3.5 กรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย

กรอบแนวคิดในงานวิจัยในครั้งนี้มีแนวคิดหลักสำคัญ คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คือ ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) และแนวคิดกิจกรรมศิลปะมาเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือในการพัฒนาสมาธิโดยใช้กิจกรรมศิลปะ (มณีรัตน์ ภูทะวัง, 2562) เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความสนใจ มีจิตใจที่จดจ่อ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านกับสิ่งที่ทำ สามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี เพราะการมีสมาธิจะช่วยให้เด็กทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิ เพราะสมาธิ คือ จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ดีของเด็กนักเรียน ดังภาพประกอบ

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ
2. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้รูปแบบการวิจัยวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ Pretest Posttest Control Group design โดยกำหนดกลุ่มในการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ ซึ่งได้รับการจัดการเรียนรู้จากโรงเรียนตามปกติ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบวัดระดับการมีสมาธิ
 - 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร (Populations)

ประชากร (Populations) ที่ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 408 คน ผู้วิจัยประเมินระดับสมาธิโดยใช้แบบวัดระดับการมีสมาธิ เกณฑ์คะแนนการวัดระดับการมีสมาธิมีรายละเอียดของข้อมูลดังนี้

- 1) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 76-100 หมายถึง ระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับมากที่สุด
- 2) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 51-75 หมายถึง ระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก

3) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25-50 หมายถึง ระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับน้อย

4) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ต่ำกว่า 24 หมายถึง ระดับมีสมาธิอยู่ในระดับน้อยที่สุด

จากการประเมินระดับการมีสมาธิพบว่า นักเรียนจำนวน 344 คน มีระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.31 รองลงมาคือนักเรียนจำนวน 44 คน มีระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.78 และพบว่ามีนักเรียนจำนวน 20 คน มีระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 4.91 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1 ที่ผู้วิจัยจึงเชิญชวนนักเรียนกลุ่มที่มีระดับสมาธิอยู่ในระดับน้อยเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้

ตาราง 1 จำนวน คะแนนระดับการมีสมาธิ จำแนกตามระดับสมาธิ (N=408)

ระดับสมาธิ	N (คน)	Mean
มากที่สุด	44	10.78
มาก	344	84.31
น้อย	20	4.91
รวม	408	100.00

2. กลุ่มตัวอย่าง (Sampling)

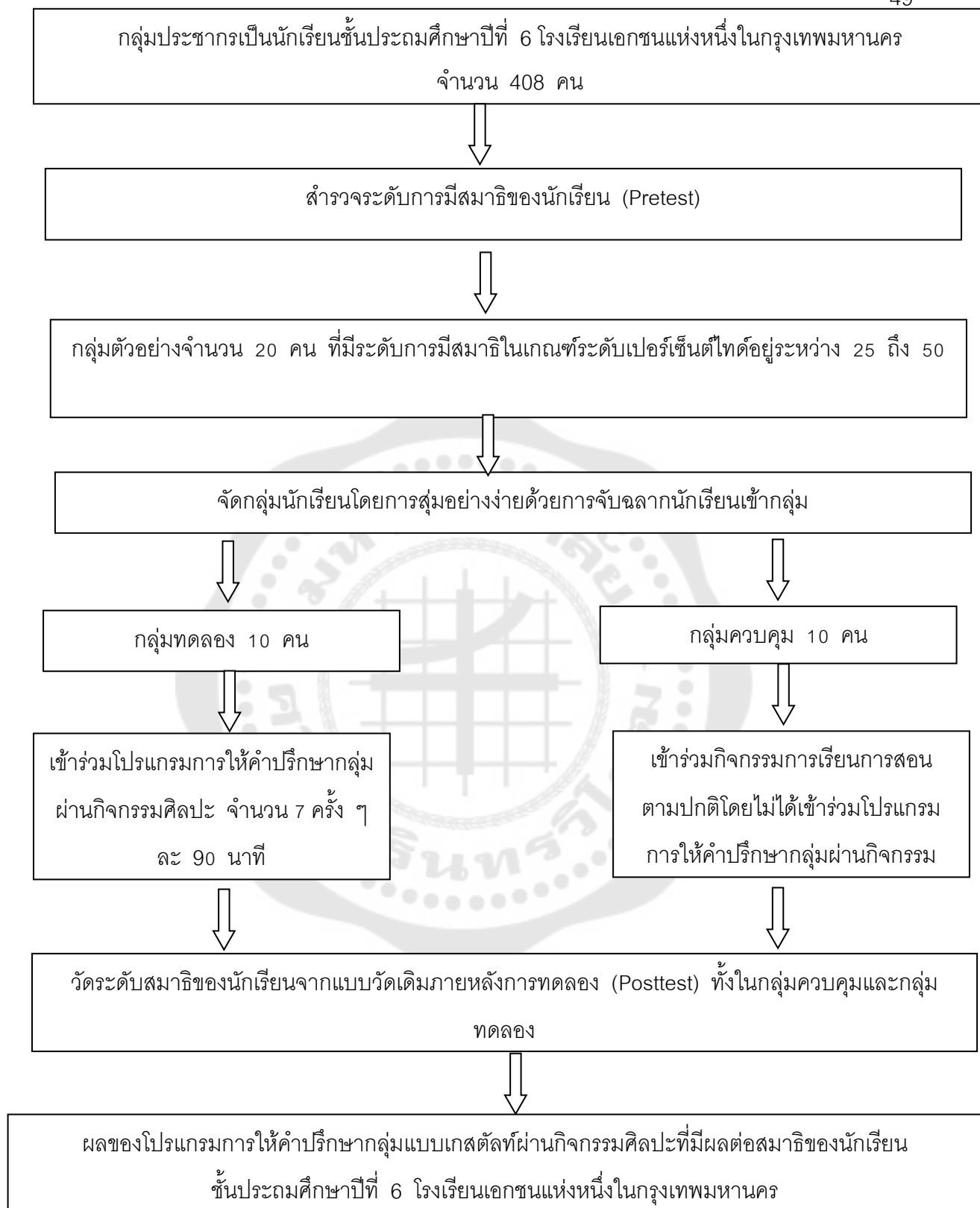
คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการสำรวจระดับการมีสมาธิของนักเรียนในกลุ่มประชากรและพบว่ามีผลของระดับการมีสมาธิน้อย โดยมีเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในระดับช่วงที่ร้อยละ 25 ถึง 50 ตามแผนภาพแสดงขั้นตอนการวิจัยดังภาพประกอบที่ 2 เพื่อเป็นการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนของพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้นและเด็กปกติและทำการสุ่มตัวอย่างด้วยการจับฉลากตามเลขทะเบียนของนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยทุกคนสมัครใจและได้รับการยินยอมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) ดังนี้

1. นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2563
2. นักเรียนที่ได้รับการรักษาด้วยยาหรือได้รับได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่น
3. นักเรียนที่มีระดับการมีสมาธิที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่อยู่ระหว่าง 25 ถึง 50 ซึ่งวัดได้จากแบบวัดระดับสมาธิและสมาธิเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย
4. นักเรียนที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria) ดังนี้

1. นักเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัยครบทุกกิจกรรม
2. นักเรียนที่ลาออกไปศึกษาต่อที่อื่นในกรณีที่กำลังดำเนินการวิจัย
3. ในระหว่างการดำเนินการวิจัยนักเรียนมีอาการของโรคสมาธิสั้นเกิดจำเป็นต้องได้รับการรักษา สามารถสรุปขั้นตอนการวิจัยได้ดังภาพประกอบที่ 2



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดระดับการมีสมาธิ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบวัดระดับการมีสมาธิ

1.1 สมาธิ (Attention) หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนที่มีความเอาใจใส่ จดจ่อ ตั้งมั่น แน่วแน่ ผักไฟ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีความอดทนอดกลั้น ไม่แสดงอาการส่ายไปส่ายมา ไม่พูดคุยขณะเรียน ไม่เหม่อลอย ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าภายนอก วัดจากแบบวัดระดับการมีสมาธิจำนวน 30 ข้อ

1.2 ตัวอย่างคำถาม

1. ฉันเอาใจใส่ต่อการเรียนหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากครู
2. ฉันตั้งมั่นอยู่ได้นานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กำลังศึกษา
3. ฉันจดจ่ออยู่กับการเรียนในชั้นเรียน
4. ฉันไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นในขณะที่นั่งเรียน
5. ฉันตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ
6. ฉันอดทนฟังครูได้เป็นเวลานาน ๆ
7. ฉันตั้งใจเรียนทุกวิชา
8. ฉันไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบ เช่น เสียงดัง อากาศร้อน

จากภายนอก เป็นต้น

9. ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างตั้งใจ
10. ฉันรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง

1.3 การแปลผลและการให้คะแนน ลักษณะของแบบประเมินการวัดระดับการมีสมาธิ ประกอบด้วย

1) ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 เป็นข้อคำถามในทางบวก

การให้คะแนนระดับ 1 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “น้อยที่สุด”

การให้คะแนนระดับ 2 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “น้อย”

การให้คะแนนระดับ 3 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “มาก”

การให้คะแนนระดับ 4 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “มากที่สุด”

2) ข้อ 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 เป็นข้อคำถามในทางลบ จะมีการให้คะแนนตรงกันข้าม เช่น หากเลือกตอบ “น้อยที่สุด” จะได้ 4 คะแนน หรือหากตอบ “มากที่สุด” จะได้ 1 คะแนน หลังจากนั้นนำไปแปลงผลแบ่งระดับจากคะแนนเฉลี่ยที่ได้เป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ และแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

1) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 76-100 หมายถึง ระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับมากที่สุด

2) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 51-75 หมายถึง ระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับระดับมาก

3) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25-50 หมายถึง ระดับการมีสมาธิอยู่ในระดับน้อย

4) คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ต่ำกว่า 24 หมายถึง ระดับมีสมาธิอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.4 การหาคุณภาพเครื่องมือ

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของสมาธิ
2) สร้างเครื่องมือวัดระดับของสมาธิในการเรียนจากศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ และนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิด้วยการตรวจสอบค่า IOC โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านศิลปศาสตร์ ด้านการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ด้านหลักสูตรประถมศึกษา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.66-1.00 ได้ข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 45 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) อยู่ที่ระดับ .950 และค่าอำนาจจำแนก (Item-Total Correlation) เท่ากับ 0.66-1 ขึ้นไป

3) นำแบบวัดที่ได้มาแก้ไขให้สมบูรณ์เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง
ดำเนินการวัดระดับสมาธิของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6

4) นำผลแบบวัดมาประกอบการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมและการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาทำการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสมานะของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมานะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อนำไปผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบต่อไป

1.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้กิจกรรมศิลปะและเทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะให้แก่เด็กในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างเหมาะสม โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมานะใช้เวลาในการดำเนินการทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 7 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งหมด 7 สัปดาห์ซึ่งตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมานะของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่จะนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมานะที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิช่วยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (การตรวจสอบค่า IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านศิลปศาสตร์ ด้านการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ด้านหลักสูตรประถมศึกษา

2) ผู้วิจัยขอทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนำหนังสือดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลมาส่งมอบให้กับผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อทำการชี้แจงและขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัย

3) ผู้วิจัยนำกิจกรรมบางส่วนในโปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมานะของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) เพื่อแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมและวิธีการจัดกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนการนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมการให้คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
1. กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและการแนะนำกิจกรรม	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ 2. เพื่อชี้แจงเพื่อให้เกิดความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและพฤติกรรมที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม	การสร้างสัมพันธภาพ	1) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม ระยะเวลา ขอบเขต ข้อตกลง แนะนำรายละเอียดของกิจกรรม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	1) กระดาษ A4 2) ดินสอ สี ปากกา	1) เกิดความไว้วางใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม 2) เกิดความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน

ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมการให้คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
	3. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้เรียน		3) ผู้วิจัยเกิดบรรยากาศที่มีความคุ้นเคยความรู้สึกที่ปลอดภัย เกิดการยอมรับความไว้วางใจซึ่งกันและกันและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมและระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการประสบผลสำเร็จ		

ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมการให้คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
	3. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้เรียน		3) ผู้วิจัยเกิดบรรยากาศที่มีความคุ้นเคย ความรู้สึกที่ปลอดภัย เกิดการยอมรับความไว้วางใจซึ่งกันและกันและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมและระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการประสบผลสำเร็จ		

ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมการให้คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
2. กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ เล่นกับสีน้ำ	เพื่อเป็นการสำรวจความรู้สึกและการระบายความรู้สึกของนักเรียนและเป็นการเพิ่มสมาธิ	การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling)	1) ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา และอธิบายความหมายของสมาธิ 2) เพื่อเป็นการฝึกการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อน และการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ออกมาจากภายในจิตใจผ่านกิจกรรมศิลปะคือ การใช้สีน้ำกับกระดาษเปียก เพื่อใช้น้ำเป็นตัวกลางในการนำพาความรู้สึก ความอิสระ ไม่มีขอบเขต เพื่อให้สมาชิกทุกคนทำกิจกรรมเล่นกับสีน้ำได้ระบายความรู้สึกออกมาถึงสิ่งที่ไม่อาจไม่สามารถสื่อสารด้วยวิธีการอื่น ๆ ได้เป็นการสำรวจความรู้สึก ความคิดของตนเอง มีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น	1) กระดาษ 120 แกรม 2) สีน้ำ เช่น สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง 3) พู่กัน 4) เพลทรองกระดาษ 5) ที่ล้างพู่กัน 6) ฟองน้ำ 7) ผ้าเช็ดพู่กัน	1) สมาธิที่เกิดขึ้น 2) ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมการให้คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
3. กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือการระบายสีภาพแมนดาลา ศิลปะสร้างสมาธิ	เพื่อศึกษาอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก การทำให้เกิดการตระหนักรู้ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯและเป็นการฝึกสมาธิให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้ยาวนานขึ้น	การทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness)	1) ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา 2) การใส่ใจกับการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องกับสิ่งที่กำลังเผชิญ เช่น กำลังรู้สึก กำลังทำอะไรอยู่	1)ภาพ Mandala 2) สีไม้ สีชอล์ก 3) สีเทียน 4) ปากกาเมจิก	1) การใส่ใจกับการตระหนักรู้กับสิ่งที่กำลังเผชิญ เช่น กำลังรู้สึก กำลังทำอะไรอยู่ 2) การมีสมาธิยาวนานขึ้น 3) การอยู่กับปัจจุบันมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมการให้คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
4. กิจกรรมการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบ เกสตัลท์ กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การระบายสีภาพ แมนดาลา ศิลปะสร้างสมาธิ	1) เพื่อศึกษาอารมณ์ ความคิดและ ความรู้สึก การทำให้เกิดการตระหนักรู้ของ นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมฯ และเป็น การฝึกสมาธิให้กับ นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรม โดยการ ระบายสีภาพแมนดาลาเพื่อให้มีสมาธิ ยาวนานขึ้น	การทำให้เกิด การตระหนักรู้ (Awareness)	1) ทบทวน ประสบการณ์ที่ ผ่านมา 2) การใส่ใจกับการ ตระหนักรู้อย่าง ต่อเนื่องกับสิ่งที่ กำลังเผชิญ เช่น กำลังรู้สึก กำลังทำ อะไรอยู่ ขณะที่ กำลังระบายสีเกิด อะไรขึ้นบ้างกับ นักเรียน 3) ให้คำปรึกษา โดยการสำรวจ ความรู้สึกของ นักเรียนจากการ ระบายสีภาพแมนดาลา เพื่อให้ นักเรียนเกิดการ ตระหนักรู้ (Awareness) ใน ตนเอง	1) ภาพ Mandala 2) สีไม้ สีชอล์ก 3) สีเทียน 4) ปากกาเมจิก	1) การใส่ใจ กับการ ตระหนักรู้กับ สิ่งที่กำลัง เผชิญ เช่น กำลังรู้สึก กำลังทำอะไร อยู่ 2) การมีสมาธิ ยาวนานขึ้น 3) การอยู่กับ ปัจจุบันมีความ เข้าใจตนเอง มากขึ้น

ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมการให้คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
5.กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือการปั้นดินดินแดนแห่งความเปื้อน	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้ทบทวนในสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตและเป็นการสร้างสมาธิให้ยาวนานขึ้น 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนรู้จักการยอมรับความจริง เช่น ความเปื้อนจากดินเหนียว หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น	การเผชิญหน้า (Confrontation)	การเผชิญหน้า (Confrontation และการตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง	1. ดินเหนียว 2. ผ้าชุบน้ำ 3. แก้วน้ำ	1. การตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง 2. การมีสมาธิที่ยาวนานขึ้น
6.กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือการปั้นดินดินแดนแห่งความเปื้อน	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนในสิ่งที่ผ่านมาในชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรู้จักการยอมรับความจริง เช่น ความเปื้อนจากดินเหนียว เรื่องราวที่เกิดขึ้น และการสร้างจินตนาการทางความคิด	วิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approaches)	การให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าและการเผชิญหน้ากับปัจจุบัน	1. ดินเหนียว 2. ผ้าชุบน้ำ 3. แก้วน้ำ 4) ไม่เสียบบลูกขึ้น	1. การตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง 2. การมีสมาธิที่ยาวนานขึ้น

ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	เทคนิคที่ ใช้	กิจกรรมการให้ คำปรึกษา	สื่อ/เครื่องมือ	พฤติกรรม/ผลที่ คาดว่าจะ เกิดขึ้น
7. กิจกรรม การให้ คำปรึกษา กลุ่มแบบ เกสตัลท์ กิจกรรมศิลปะที่ ใช้คือ การจัด แสดงผลงาน กิจกรรมศิลปะ	1. เพื่อเป็นการฝึก สมาธิ การระบุ ตัวตนของนักเรียน ที่เข้าร่วม โปรแกรม และ เป็นการกระตุ้น ความคิด สร้างสรรค์ เพื่อ เป็นการสร้าง ความภาคภูมิใจ ในตนเอง	ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ (Here and Now)	1) การให้ความสำคัญ กับการเรียนรู้ที่เห็น คุณค่า และ การ เผชิญหน้ากับปัจจุบัน 2) การเกิด ความ ภาคภูมิใจ มีคุณค่าใน ตนเอง การระบุตัวตน 3) ผู้ให้คำปรึกษายุติ กระบวนการดำเนินการ วิจัย และควรให้ข้อมูล ย้อนกลับและ ข้อเสนอแนะรวมถึงให้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ร่วมกัน แชร์ประสบการณ์เพื่อ แลกเปลี่ยนกระบวนการ คิด รวมถึงการการให้ ข้อเสนอแนะย้อนกลับ การดำเนินการวิจัย (Feedback) เพื่อที่ผู้วิจัย จะได้นำข้อเสนอแนะไป ทำการปรับปรุงใน งานวิจัยครั้งต่อไปให้ดี มากขึ้น	1. เทปใส 2. ปากกาเม จิก	1) มีความคิด สร้างสรรค์ แนวความคิดที่ อิสระ ส่งผลให้ สมาชิกเกิดความ ภาคภูมิใจใน ตนเอง มีสติและ มีสมาธิที่ยาวนาน ขึ้น 2) การมี แนวความคิดที่ อิสระ ส่งผลให้ นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมเกิด ความภาคภูมิใจ ในตนเอง

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีแบบแผนการวิจัย pretest posttest control group design โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 การนำแบบทดสอบ/แบบสำรวจไปทดลองใช้ (Try Out)

1) ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2) ผู้วิจัยสำรวจระดับการมีสมานะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการนำแบบวัดระดับที่ได้จากการตรวจพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC Index of Consistency) จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านแล้วเตรียมนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมที่มีความพร้อมและมีความสมัครใจ

3) ผู้วิจัยสำรวจระดับการมีสมานะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นำไปทดลองใช้ (Try out) นักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

4) ผู้วิจัยนำแบบสำรวจ /ข้อคำถาม ไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งกำหนดค่าความเชื่อมั่น (α) ตั้งแต่ 0.66-1 ขึ้นไป โดยแบบสำรวจระดับการมีสมานะมีค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามทั้งหมดอยู่ที่ .950 สามารถยอมรับแบบสอบถามดังกล่าว เพื่อการวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไปได้ของข้อคำถาม และทำการปรับปรุงอีกครั้ง จนได้ชุดข้อคำถามที่เหมาะสมที่สุด เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลจริงต่อไป

1.2 การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ไปทดลองใช้ (Try Out)

1) ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ที่ได้จากการ

ตรวจพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขเนื้อหา/วิธีการขั้นตอน ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแบบเกสต์ลท์ (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านแล้ว เติมนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

3) ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่ได้รับการประเมินระดับการมีสมาธิจำนวน 408 คน โดยทำการคัดเลือกจากการทำแบบสำรวจการวัดระดับการมีสมาธิที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ระดับคะแนนเฉลี่ยในช่วงระดับการสมาธิที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ถึง 50 หมายถึง มีสมาธิระดับน้อย ซึ่งมีจำนวน 20 คน ซึ่งมีความเต็มใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์และจากนั้นดำเนินการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจนแล้วเสร็จ

4) ผู้วิจัยเพื่อพิจารณาถึงข้อบกพร่อง จุดอ่อนของโปรแกรมที่อาจเกิดขึ้น และนำข้อบกพร่อง และจุดอ่อนนั้นไปปรับปรุงแก้ไข

2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่คณะกรรมการและนำเสนอเอกสารต่อผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตและความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมสำหรับข้อมูลการวิจัย

1.2 ขั้นการสำรวจจำนวนนักเรียนที่มีระดับการมีสมาธิในการเรียนของนักเรียน จำนวน 408 คน

1.3 แปลผลคะแนนระดับการมีสมาธิจากแบบสำรวจตามเกณฑ์การคัดเข้าให้ได้ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 (กลุ่มทดลอง) จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ 2 (กลุ่มควบคุม) จำนวน 10 คน

2. ระหว่างการทดลอง

2.1 การดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะไปใช้จริง

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมาธิของนักเรียน ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเสร็จสมบูรณ์แล้ว

เป็นเครื่องมือในการดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองในระหว่างการทดลองมีการสังเกตบันทึกพฤติกรรมของกลุ่มทดลองไปด้วย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกระทำจากผู้วิจัยในการทดลอง แต่ได้รับการจัดกระทำจากผู้วิจัยเมื่อสิ้นสุดการทดลองแทน

3. หลังการทดลอง

3.1 ขั้นการสรุปผลการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยหลังจากยุติการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะร่วมกับการใช้กิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมานะของนักเรียนแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวัดระดับการมีสมานะของนักเรียนอีกครั้งทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม (Posttest) ด้วยแบบวัดการระดับการสมานะรวมทั้งมีการสังเกตการบันทึกพฤติกรรม และการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสมานะของเด็กจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะเพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ

จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิการวิจัยครั้งนี้มีหลักในการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย และผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

1) การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ตามใบรับรองโครงการวิจัยเลขที่ โดยผู้วิจัยมีโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-103/2563E จากคณะกรรมการจริยธรรมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2) ผู้วิจัยยื่นหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

3) เมื่อผู้อำนวยการโรงเรียนอนุญาตให้เข้าเก็บข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการประสานงานต่อหัวหน้าระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อขอพูดคุยกับกลุ่มประชากร ณ หน่วยงานนั้น ๆ ในลักษณะการจัดกิจกรรมสันหนนาการ พร้อมกับชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยและแจกเอกสารให้กับกลุ่มประชากร เช่น สำระสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ การรักษาความลับและสิทธิในการถอนตัวแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย เป็นต้น

4) หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับสมาธิอยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ร้อยละ 25 ถึง 50 และได้พบกับกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ ผู้วิจัยได้มอบเอกสารและชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย เช่น สาระสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย ความลับและสิทธิในการถอนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

5) ในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยว่า เช่น เรื่องการถ่ายภาพ การสนทนากลุ่มหากมีการบันทึกเสียง หรือถ่ายภาพในขณะที่ทำกลุ่ม ผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงก่อนการเริ่มกลุ่มทุกครั้ง และพร้อมทั้งอธิบายวิธีการเก็บรักษาภาพถ่าย เทปบันทึกการสนทนา ซึ่งมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าถึงได้และจะมีการลบทิ้งเมื่องานวิจัยได้เสร็จสิ้นลง

6) ในการนำเสนอข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยแจ้งว่าจะนำข้อมูลไปเผยแพร่ในทางวิชาการเท่านั้น โดยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยการไม่เปิดเผยชื่อจริงและใช้ชื่อสมมติในการนำเสนอข้อมูล พร้อมทั้งปกป้องข้อมูลเฉพาะบุคคลอื่น ๆ ที่จะสามารถระบุตัวผู้ให้ข้อมูลได้

7) ผู้วิจัยแจ้งสิทธิแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยในประเด็นการรักษาความลับ โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัย เช่น เอกสารข้อมูลต่าง ๆ ไฟล์เสียงการสนทนา ภาพถ่าย (ที่ถ่ายจากหน้าหลังไม่ติดหน้า) เป็นต้น ผู้วิจัยจะทำการทำลายข้อมูลเหล่านี้ เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว

8) ผู้วิจัยยังถือปฏิบัติกฎระเบียบการวิจัย และกฎระเบียบของทางโรงเรียนอย่างเคร่งครัด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ คือ

1) สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ จำนวนร้อยละ ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าลำดับคะแนน (Mean Rank)

2) สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างของคะแนนระดับการมีสมาธิก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Non parametric ด้วยวิธี Wilcoxon signed rank test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าลำดับความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Rank)
ค่ามัธยฐาน (Median) ของระดับการมีสมาธิของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Mann - Whitney U Test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2



บทที่ 4

ผลการดำเนินการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่องของผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมานธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

Med. แทน มัธยฐาน (Median)

Mean Rank แทน ค่าลำดับความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม

Sum of Ranks แทน ค่าความแตกต่างในภาพรวม

Interquartile range แทน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของการมีสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ค่าสถิติพื้นฐานเพื่อนำเสนอข้อมูลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ตาราง 3 จำนวน ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปจำแนกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ช่วงอายุ		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	N = 10 คน	ร้อยละ		N = 10 คน	ร้อยละ
11 ปี	4	40.00		1	10.00
12 ปี	6	60.00		9	90.00
		Med. = 12.00	Std. =.32		Med. = 12.00 Std. =.25
2. คะแนนเฉลี่ย (GPA ระดับป.4-ป.6)		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	N = 10 คน	ร้อยละ		N = 10 คน	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.50-4.00		-		-	
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-3.49	3	30.00		2	20.00
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99	2	20.00		5	50.00
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49	3	30.00		3	30.00
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา	2	20.00			
		Med. = 2.27	Std. =.52		Med. =2.70 Std. =.37

ตาราง 3 (ต่อ)

3. สภาพทางครอบครัว		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	N = 10 คน	ร้อยละ		N = 10 คน	ร้อยละ
บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน	8	80.00		8	80.00
บิดา-มารดาแยกกันอยู่	1	10.00		2	20.00
บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	1	10.00			
		Med. = 1.00	Std. =.32	Med.=1.00	Std. =.67
4. การอาศัยอยู่กับครอบครัว		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	N = 10 คน	ร้อยละ		N = 10 คน	ร้อยละ
อาศัยอยู่ร่วมกันทั้งบิดา-มารดา	8	80.00		8	80.00
อาศัยอยู่ร่วมกับบิดาหรือมารดา	1	10.00		2	20.00
อาศัยอยู่ร่วมกับญาติเพียงลำพัง	1	10.00		-	-
		Med.= 1.00	Std. =.32	Med.=1.00	Std. =.42
5. อาชีพผู้ปกครองหลักที่รับผิดชอบการศึกษา		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	N = 10 คน	ร้อยละ		N = 10 คน	ร้อยละ
รับราชการ	2	20.00		3	30.00
หน่วยงานเอกชน	2	20.00		5	50.00
ธุรกิจส่วนตัว	5	50.00		2	20.00
ค้าขาย	1	10.00			
		Med.= 3.00	Std. =.97	Med. =3.00	Std. =1.71

ตาราง 3 (ต่อ)

6. ระยะเวลาในการเล่นเกมส์ กลุ่มทดลอง ออนไลน์ต่อวัน(ชั่วโมง)			กลุ่มควบคุม		
	N = 10 คน	ร้อยละ		N = 10 คน	ร้อยละ
0-3	6	60.00		8	80.00
4-6	2	20.00		2	20.00
> 7	2	20.00			
		Med. = 1.00	Std. =.26		Med. =1.00 Std. =.42
7. ระยะเวลาที่เล่น อินเทอร์เน็ตหรือ สื่อสังคมออนไลน์ต่อวัน (ชั่วโมง)			กลุ่มควบคุม		
	N = 10 คน	ร้อยละ		N = 10 คน	ร้อยละ
0-3	5	50.00		6	60.00
4-6	2	20.00		2	20.00
> 7	3	30.00		2	20.00
		Med.= 1.50	Std. =.29		Med.= 1.00 Std. =.84

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีช่วงอายุ 11 ปี และ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 และร้อยละ 90 ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย (GPA ระดับป.4-ป.6) ช่วงเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-3.49 และช่วงเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 30 ส่วนกลุ่มควบคุมมีช่วงเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนด้านสภาพทางครอบครัวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสภาพทางครอบครัวบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 80 รวมถึงการอาศัยอยู่กับบิดา-มารดา คิดเป็นร้อยละ 80 กลุ่มทดลองผู้ปกครองหลักที่รับผิดชอบการศึกษาของส่วนใหญ่

ประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนกลุ่มควบคุมผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำงานในหน่วยงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 50 ระยะเวลาที่เล่นเกมสออนไลน์ต่อวันส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 0-3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 60 และร้อยละ 80 รวมถึงมีระยะเวลาที่เล่นอินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์ต่อวันส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 0-3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 50 และร้อยละ 60 ตามลำดับ

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

2.2.1 สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

ตาราง 4 การเปรียบเทียบระดับการมีสมาธิของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ Wilcoxon signed ranks test

ระยะเวลาการวัด				Mean Rank	Sum of Ranks	Z*
กลุ่มทดลอง (N=10)	ก่อน-หลัง	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	-2.812
		Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00	
		Ties	0 ^c			
		รวม	10			
กลุ่มควบคุม (N=10)	ก่อน-หลัง	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	-2.214
		Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00	
		Ties	4 ^c			
		รวม	10			

*p-value กลุ่มทดลอง < .05 sig (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

หมายเหตุ a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

จากตารางที่ 4 พบว่า ในกลุ่มทดลองระดับการมีสมาธิก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองทุกคนมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น มีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 5.50 และค่าความแตกต่างในภาพรวม (Sum of Ranks) มีค่าเท่ากับ 55.00

ส่วนกลุ่มควบคุมมีระดับการมีสมาธิก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาระดับการมีสมาธิ โดยนักเรียนจำนวน 6 คนที่ระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นเล็กน้อย และมีจำนวน 4 คนที่ระดับการสมาธิเท่าเดิม โดยมีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 3.50 และค่าความแตกต่างในภาพรวม (Sum of Ranks) มีค่าเท่ากับ 21.00

2.2.2 สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับสมาธิก่อนทดลอง หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Mann-Whitney-U test

สมาธิ	กลุ่มทดลอง (N = 10)			กลุ่มควบคุม (N = 10)			Z	p-value*
	Med.	IQR	Mean Rank	Med.	IQR	Mean Rank		
ก่อนการทดลอง	53.50	12.50	13.15	48.00	4.75	7.85	-2.009	.045
หลังการทดลอง	119.00	1.00	15.50	49.00	6.50	5.50	-3.827	≤.05

*p-value กลุ่มทดลอง < .05 sig (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตารางที่ 5 ในระยะก่อนทดลองความแตกต่างของระดับการมีสมาธิระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -2.009$, $p = .045$) มีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 13.15 และ 7.85

ส่วนในระยะหลังการทดลองความแตกต่างของระดับการมีสมาธิระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -3.827$, $p = \leq .05$) มีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 15.50 และ 5.50

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วย แบบสำรวจระดับการมีสมาธิ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ หลังจากนั้นเป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment Research) แบบ Control group pretest posttest design โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคะแนนระดับการสมาธิอยู่ที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่อยู่ระหว่าง 25 ถึง 50 ซึ่งวัดได้จากแบบวัดระดับสมาธิที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย จำนวน 20 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากเลขทะเบียนนักเรียนเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จากนั้นนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติและทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ ผลการศึกษการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อจำกัดของงานวิจัย
4. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยดังนี้

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจระดับการมีสมาธิของนักเรียนในกลุ่มประชากร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เข้าร่วมกระบวนการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่ได้รับการวัดระดับสมาธิทำการคัดเลือกจากการทำแบบสำรวจการวัดระดับการมีสมาธิที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ระดับคะแนนอยู่ในช่วงระดับการสมาธิที่มีแนเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 ถึง 50 หมายถึง มีสมาธิระดับน้อย ซึ่งมีจำนวน 20 คน และจำนวนนี้สมัครใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ต์ โดยการสุ่มกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนโดยเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ จำนวน 7 ครั้ง และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบวัดระดับการมีสมาธิ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียน การดำเนินการวิจัยเพื่อตรวจสอบสมมติฐานของงานวิจัย ซึ่งมีสมมติฐานงานวิจัยจำนวน 2 ข้อดังนี้

1. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ฯ
2. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ มัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range) และการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที่ไม่ใช่พารามิเตอร์ (Non – Parametric Statistic) ด้วยสถิติทดสอบวิล คอก ชัน (The Wilcoxon Signed - Ranks Test) และสถิติทดสอบแมนนวิทนียู (Mann - Whitney U Test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนระหว่างเงื่อนไขการทดลอง ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์และกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจากการสำรวจระดับการมีสมาธิของนักเรียนในกลุ่มประชากร จำนวน 408 คน มีนักเรียนจำนวน 344 คนมีระดับการมีระดับการมีสมาธิอยู่ที่ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.31 รองลงมา มีระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.78 จำนวน 44 คน และน้อยที่สุดมีนักเรียนจำนวน 20 คน ที่มีระดับการมีสมาธิอยู่ที่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 4.91 ตามลำดับ

ผลการศึกษาพบว่า

การเปรียบเทียบระดับการมีสมาธิของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ในกลุ่มทดลองระดับการมีสมาธิก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองทุกคนมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น มีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 5.50 และค่าความแตกต่างในภาพรวม (Sum of Ranks) มีค่าเท่ากับ 55.00 ส่วนกลุ่มควบคุมมี

ระดับการมีสมาธิก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาระดับการมีสมาธิ โดยนักเรียนจำนวน 6 คนที่ระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นเล็กน้อย และมีจำนวน 4 คนที่ระดับการสมาธิเท่าเดิม โดยมีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 3.50 และค่าความแตกต่างในภาพรวม (Sum of Ranks) มีค่าเท่ากับ 21.00

การเปรียบเทียบในระยะก่อนทดลองความแตกต่างของระดับการมีสมาธิระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -2.009$, $p = .045$) มีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 13.15 และ 7.85 ส่วนในระยะหลังการทดลองความแตกต่างของระดับการมีสมาธิระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -3.827$, $p = .05$) มีค่าขนาดของความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม (Mean Ranks) มีค่าเท่ากับ 15.50 และ 5.50 จากการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า สมมติฐานที่ 1 นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และสมมติฐานที่ 2 นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะทั้ง 2 สมมติฐานเป็นจริง

อภิปรายผล

งานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียน การอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งมีด้วยกัน 2 ข้อ ดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยในครั้งนี้มีผลแสดงให้เห็นว่าการใช้แนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ร่วมกับกิจกรรมศิลปะช่วยเสริมสร้างและเพิ่มการมีสมาธิได้ สามารถอภิปรายได้ว่าการเปรียบเทียบระดับการมีสมาธิก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะปรากฏว่าระดับการมีสมาธิหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

แสดงว่าการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ท์ผ่านกิจกรรมศิลปะสามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น เพราะทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ท์ช่วยให้เกิดการเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) สภาพความเป็นจริงของตนเองในปัจจุบัน (Here and Now) รับรู้ถึงศักยภาพ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อมที่เน้นความเป็นปัจจุบัน และการได้รับการกระตุ้นให้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้เข้าใจตนเองมากขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้การศึกษาตามทฤษฎีแบบเกสต์ท์เป็นทฤษฎีที่มีการมุ่งเน้นการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป เสริมสร้างการพัฒนาและช่วยเหลือนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้มีสมาธิที่ดีขึ้น และเสริมสร้างการเรียนรู้และเข้าใจความหมายของตนเองและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเข้าใจ

กิจกรรมศิลปะช่วยส่งเสริมในการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่งเสริมความฉลาดด้านอารมณ์ (EQ) จิตใจ ความละเอียดอ่อนให้กับเด็กกิจกรรมศิลปะที่ใช้ เช่น การเล่นกับสีน้ำ การระบายสีภาพแมนดالا และการปั้นดินซึ่งใช้เป็นสื่อกลางในการช่วยพัฒนาและช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลาย ความรู้สึกนึกคิด ความคับข้องใจที่แสดงออกมาผ่านทางงานศิลปะ เพราะกิจกรรมศิลปะสามารถใช้ปรับพฤติกรรมของเด็กได้เป็นอย่างดีซึ่งมีความสอดคล้องกับ ปิ่นทอง นันทะลาด (2560) การจัดกิจกรรมประเภทที่เน้นการแสดงออกทางอารมณ์จะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ภาวะทางอารมณ์ งานศิลปะเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง และความต้องการอันเป็นปรากฏการณ์ที่สามารถนำมาวิเคราะห์และวินิจฉัยภาวะทางอารมณ์และ จิตใจได้ ซึ่งมีความเชื่อมโยงต่อสมาธิในการเรียนของนักเรียนให้ที่มีปัญหาทางพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนส่งผลให้ขาดสมาธิในการเรียน ทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ชอบเหม่อลอย มองไม่นอกหน้าต่าง ชอบหยิบของคนอื่นขึ้นมา ขณะครูสอน ขวนเพื่อนคุย ไม่อยู่นิ่ง มาเป็นผลมาจากการขาดสมาธิ และนักเรียนจะต้องก้าวข้ามการเรียนในช่วงชั้นที่สูงขึ้น เนื้อหาความรู้จะมีความซับซ้อนมากขึ้น ต้องมีการปรับตัวในการเรียน ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานของสการินทร์ บุตรโพธิ์ (2556) ได้ศึกษาการพัฒนาการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับเด็ก มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิมีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.98/87.23 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 2) การจัดประสบการณ์กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสมาธิทำให้เด็กมีสมาธิ

ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาในเรื่องของสมาธิในการเรียนมากขึ้นและได้รับการกระตุ้นหรือมีกิจกรรมให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกิจกรรมศิลปะเป็นแนวทางในการแสดงออกของเด็กซึ่งเด็กต้องการโอกาสได้แสดงออกอีกทั้งยังสามารถถ่ายทอดความรู้ความรู้สึกและความเข้าใจรวมทั้งบุคลิกภาพและเป็นความอิสระของเด็กออกมาได้จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การใช้กิจกรรมศิลปะก็จะช่วยพัฒนาระดับการมีสมาธิด้านขึ้นและผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด-ปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การตีความการเผชิญหน้า การสรุปความ และการให้กำลังใจ เทคนิคเหล่านี้จะช่วยเหลือนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น ส่งผลให้มี ความรู้ความเข้าใจในการเรียน ความรับผิดชอบมากขึ้น เพื่อการดำเนินงานโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ ผู้วิจัยได้เลือกใช้กิจกรรมศิลปะจะช่วยพัฒนาระดับการมีสมาธิ ดังคำกล่าวของ การ์เซีย แบ็กเตอร์ เจ และ เลิศศิริ บวรกิตติ (2549) ได้อธิบายว่าศิลปะอาศัยกิจกรรมทั้งด้านศิลปะและจิตวิทยาในการช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้งานศิลปะเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก

กิจกรรมศิลปะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงออกอย่างเต็มที่ในการพัฒนาเด็กควรได้รับการส่งเสริมจากครูและผู้ปกครองซึ่งสอดคล้องกับของ ศรียา นิยมธรรม (2559) ได้ศึกษาผลการใช้ศิลปะการวาดลายเส้น SNIGO เพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงานและการควบคุมตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ผลการใช้ศิลปะการวาดลายเส้น SNIGO เพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงานและการควบคุมตนเองทำให้สมาธิในการทำงานและการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ได้สอดคล้องกับงานของมณีรัตน์ ภูทะวัง (2562) ได้ทำการวิจัยการพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย (Developing Creative Art Activity Management for the Meditation of Early Childhood Students) ได้ศึกษาการพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพการจัดประสบการณ์การพัฒนา กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กโดยรวมทุกแผนอยู่ในระดับดีมาก และ2) ผลการเปรียบเทียบผลพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยหลังเรียนโดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้สอดคล้องกับงานของโอม สุขสมยศ (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมของพฤติกรรมเชิงบวกในชั้นเรียนสูงขึ้นและคะแนนรวมของพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิลดลง แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้สอดคล้องกับงานของ ปัทมา เทียนชัย และ กมล โพธิ์เย็น (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กิจกรรมด้านศิลปะเพื่อพัฒนาความใส่ใจในการเรียนของเด็ก ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้กิจกรรมด้านศิลปะเด็กมีพฤติกรรมความใส่ใจในการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้กิจกรรมด้านศิลปะซึ่งได้มีความสอดคล้องกับงานของวลีฐิณี เวทย์วิชานันท์ และ วาระดี ชาญวิรัตน์ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพัฒนาความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานของเด็ก ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานของเด็กหลังการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยในระยะทดลองพบว่า มีจำนวนนาฬิกาของความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานเพิ่มมากขึ้นไปในทิศทางเดียวกัน และเมื่อหยุดการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะในระยะหยุดยั้ง พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีจำนวนนาฬิกาของความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะเป็นโปรแกรมที่จะมุ่งเน้นกระบวนการคิดสร้างสรรค์ เกี่ยวกับการรับรู้ ความคิดอารมณ์ ปัญญา ที่ส่งเสริมการแสดงออกตามความรู้สึกและความสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิที่ดีขึ้น

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ ผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานโดยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะมีระดับสมาธิที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 กล่าวคือ นักเรียนในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องรับกับแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์สามารถเพิ่มระดับการมีสมาธิในนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับการมีสมาธิก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่มีการเปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะมีระดับการมีสมาธิก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ระดับการมีสมาธิจำนวน 6 คนที่ระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น

เล็กน้อย และมีจำนวน 4 คนที่มีระดับการสมาธิเท่าเดิม เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา แต่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะปกติ ส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีระดับการมีสมาธิที่สูงกว่าในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะเป็นโปรแกรมที่ดี สามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น

จากงานวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับการสมาธิที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถทำให้เด็กได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นโดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นยึดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์มาประยุกต์ใช้ร่วมกับทฤษฎีศิลปะ ซึ่งถือว่าเป็นทฤษฎีที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาระดับการมีสมาธิที่สูงขึ้น

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การทำการวิจัยในครั้งนี้มีข้อจำกัดของงานวิจัยดังต่อไปนี้

1. การดำเนินการวิจัยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส โควิด-19 ซึ่งผู้วิจัยต้องดำเนินการตามมาตรการ แนวทางปฏิบัติ ประกาศ และคำสั่งป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) อย่างเคร่งครัด เช่น การวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทุกครั้ง การใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัย เป็นต้น อีกทั้งการดำเนินการวิจัยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ยังทำให้กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การระมัดระวังการออกภาษาท่าทางหรือภาษากายทางบวกที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้คำปรึกษาในระหว่างให้คำปรึกษากลุ่มด้วย

2. การค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิไม่มีงานวิจัยที่คล้ายคลึงกับงานวิจัยนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงพยายามค้นคว้าผลงานวิจัยที่มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยนี้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วยข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะสำหรับการ
ศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มี
ผลสมานักเรียนเพื่อไปพัฒนาการมีสมาธิที่ยาวนานขึ้นนำไปประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมหรือการ
ทำกลุ่มบำบัดให้กับนักเรียน

1. ข้อเสนอแนะสำหรับบุคลากรที่মনักวิชาชีพในหน่วยงานที่มีภารกิจในการ
ดูแลด้านสมาธิโดยบุคลากรที่มนักวิชาชีพ ประกอบด้วย นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์
พยาบาลวิชาชีพ ครู เป็นต้น ที่มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะและมีประสบการณ์ในการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรนำ การบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) กิจกรรมศิลปะ มาใช้ใน
การพัฒนาสมาธิ และควรนำแบบวัดสมาธิในการวิจัยนี้ไปใช้ในการคัดกรองผู้ที่มีคะแนนระดับการ
มีสมาธิและก่อนการวัดต้องมีการอธิบายก่อนการทำแบบวัดทุกครั้งว่าการทำแบบวัดนี้ไม่ได้
หมายความว่าถึงการเป็นคนขี้เรียนเก่งหรือเรียนไม่เก่ง เพื่อเป็นการสำรวจเพื่อนำข้อมูลมาใช้ให้เกิด
การพัฒนาตนเองได้ ซึ่งจะทำให้เด็กมีความรู้สึกทางบวกต่อการทำแบบวัดและมีความรู้สึกที่ดีต่อ
การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ต่อไป

2. ผลจากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ
เพื่อพัฒนาสมาธิ คุณครูในโรงเรียนสามารถนำโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการพัฒนา
สมาธิของนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือนักเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกัน และสามารถปรับปรุงกิจกรรม
ศิลปะแบบอื่นเพื่อให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่างได้ตามความเหมาะสมได้

3. ข้อเสนอแนะสำหรับบุคลากรทางการศึกษา เช่น คุณครูแนะแนวหรือนักจิตวิทยาควรนำผลการให้คำปรึกษากลุ่มมาช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ไม่มี
เป้าหมายในตัวเอง นักเรียนที่มองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง หรือนักเรียนที่มีปัญหาในด้านอื่น ๆ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในทางบวกมากขึ้นและบุคลากรทางการศึกษานั้นควรได้รับการพัฒนาหรือ
ทบทวน ทักษะและประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมถึงให้มีทักษะและมีความรู้
ความเข้าใจการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) กิจกรรมศิลปะ ไปใช้กับเด็กและวัยรุ่นในกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการกำกับตนเอง และเป็นการพัฒนาสมาธิของ
ของตนได้อย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอารมณ์จิตใจ สังคมและ
การปรับตัวของเด็กและวัยรุ่นในภาพรวมของประเทศชาติต่อไป

4. การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิ สำหรับผู้ที่สนใจทั่วไปที่จะนำมาใช้ไปใช้ควรการศึกษาหาความรู้และเทคนิคต่าง ๆ รวมถึงตัวทฤษฎีในรูปแบบต่าง ๆ ควรมีการทำความเข้าใจ หาความรู้เพิ่มเติมในรูปแบบที่หลากหลาย และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษาก่อนนำไปใช้ เพื่อให้มีความมั่นใจในตนเองและมีการประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับรูปแบบการใช้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. นักจิตวิทยาที่สนใจในการส่งเสริมสมาธิในกลุ่มนักเรียนควรมีการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะกับกลุ่มที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่นอกเหนือจากสมาธิ เช่น ความก้าวร้าวหรือพฤติกรรมรุนแรง เพื่อเป็นการลดพฤติกรรมในทางลบให้เป็นพฤติกรรมในทางบวกมากขึ้นด้วยการวิจัยเชิงทดลอง
2. นักจิตวิทยาหรือนักวิชาการทางการศึกษาที่สนใจศึกษาต่อยอดในการวิจัยครั้งนี้ควรทำวิจัยประเมินผลการติดตามผลหลังจากที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมแล้วเป็นระยะ ๆ หลังจากที่ได้รับโปรแกรมการทดลองว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาระดับการมีสมาธิในการเรียนมากน้อยเพียงใด และควรนำกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้กับตัวนักเรียนปกติหรือกลุ่มนักเรียนที่ต้องการพัฒนาระดับการมีสมาธิในการเรียน เพื่อให้มีสมาธิในการเรียนมากยิ่งขึ้นพร้อมทั้งกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัยที่เข้าร่วมกิจกรรม

บรรณานุกรม

- Chaudhary. (2021). Mandala- A Powerful Tool for Self Discovery. สืบค้นจาก <https://studylib.net/doc/10384527/>
- Corey. (2016). *Theory&praticce of group counseling (9th ed.)*. Boston: MA : Cengage Learning.
- Edwards D. (2004). Art therapy.
- Elaheh Hosseini, Otmar Bock, และ Monika Thomas. (2016, April). Unconscious Priming of Focused Attention Reduces the Attention Deficits of ADHD Patients. *Institute of Physiology and Anatomy German Sport University Cologne Germany*, 7, 815-819. https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2016060814204492.pdf
- Fincher (2010). *Creating mandalas: For insight healing and self-el elression*. Boston: Shambhala.
- Frederick S. Perls (2020). การบำบัดแบบเกสตัลท์. http://th.housepsych.com/geshtalt-terapiya_default.htm
- Kim Sung-Bong. (2009). Gestalt Group Meditation Therapy Effect on Occupational Stress and Anxiety in Working Women. *Dongbang Graduate University, Seoul Korea*, 5(4), 44-50.
- Krall E. (1982). *How dentition status and masticatory function affect nutrient intake*. J Am Dent Assoc.
- Nizar ALI, และ Yagmur CERKEZ. (2020). THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING WITH GESTALT THERAPY IN REDUCING DEPRESSION ANXIETY AND STRESS AMONG TRAUMATIZED PEOPLE. *Expert Projects Publishing House*, 7, 343-359.
- Passon. (1975). *Gestalt Approaches in Counseling*. Rinehart and Winston.
- Peterson H.T. (1958). *Kindergarten : The key to child Growth* New York: Exposition Press.
- Posthuma (2002). *Small Groups in Counseling and Therapy: Process and Leadership* (4th Ed.). University of Western Ontario: Barbara
- Rubin. (2009). The Organizational Behavior Reader. *Open Journal of Social Sciences*, 2(9),

12-16.

Wassily Kandinsky (2019). ชีวิตศิลปะและปรัชญาของ Vasily Kandinsky.

<https://www.greelane.com/th/%e0%b8%a1%e0%b8%99%e0%b8%b8%e0%b8%a9%e0%b8%a2%e0%b8%a8%e0%b8%b2%e0%b8%aa%e0%b8%95%e0%b8%a3%e0%b9%8c/%e0%b8%97%e0%b8%b1%e0%b8%a8%e0%b8%99%e0%b8%a8%e0%b8%b4%e0%b8%a5%e0%b8%9b%e0%b9%8c/kandinsky-profile-4122945/>

Zeynep Cetin , และ Miray Ozozen Danacl. (2015). *The Effect of Art Education on the Selective Attention Skills and Development of Preschoolers at 4 - 5 Years.*

https://www.scirp.org/pdf/CE_2015121010172351.pdf

เฉลิมชัย สุวรรณวัฒนา. (2553). สื่อนวัตกรรมความคิดเชิงของไทย. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

เฉลิมชัย สุวรรณวัฒนา. (2553). สื่อนวัตกรรมความคิดเชิงของไทย. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต

(Master's thesis)). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

โชติกร ศรีชัยชนะ (2551). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการวาดภาพสีน้ำและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้วิธีการสอนของอารี สุทธิพันธ์. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

โอม สุขสมยศ. (2560). การพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

กรมสุขภาพจิต. (2561). กรมสุขภาพจิต พลิกโฉมบริการรพ.จิตเวชยุคใหม่! สืบค้นจาก

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27799>

กรมสุขภาพจิต. (2562). สมาธิสั้นภัยเงียบของเด็กไม่ร้ายแรงแต่มีโอกาสรื้อรัง. สืบค้นจาก

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29859>

กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กัญญ์ชลี บุญสอน (2542). ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

การีเชีย แบ็กเตอร์ เจ, และ เลิศศิริร์ บวรกิตติ. (2549). การแนะนำศิลปกรรมบำบัด *An introductory course on art therapy*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.

กึ่งกาญจน์ หมายงาม. (2561). กิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการอ่านสะกดคำของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://ir->

thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/139/1/gs571130389.pdf

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2547). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: เอดิชั่นเพรส โปรดักส์.

ขวัญชนก เรนนี่, สุวรรณ หล่อโลหการ, และ ประพศรี นรินทรวิเศษ. (2552, กรกฎาคม - ธันวาคม). ผลของการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถานต่อความสุขของวัยรุ่นน จังหวัดนครสวรรค์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, 5(2), 105-124.

ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์. (2553). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

คำวัง สมสุวรรณ. (2551). การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อเล็กของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมการปั้นดิน. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

คุณชากุล สิ้นไชย. (2551). ศิลปะสร้างสรรค์ ดุลยภาพชีวิตภายใน. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล.

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่ม. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

จิราภรณ์ แจ่มใส. (2558). ผลของการใช้กิจกรรมศิลปะแบบร่วมมือประกอบการเล่นิทานในการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ).

สืบค้นจาก http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_SLM/Jiraporn_J.pdf

จุติมา ดวงนุ้ย. (2559). ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย. วารสารกระบวนการยุติธรรม, 9(1), 106-214.

ชนิสรา ไกรสิทธิ์ (2551). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและทฤษฎีเกสตัลต์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

ชาณวิทย์ พรหมดล , วินัดดา ปิยะศิลป์ จิตราภรณ์ จิตรธร , และ ศิริندا จันทร์เพ็ญ. (2557, ตุลาคม-ธันวาคม).

การพัฒนาแบบคัดกรองโรคสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 3-18 ปี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59, 335-354.

ณชชา ชุนช่วยเจริญ. (2557). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำความผิด. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ณัฐวิดี สุขธยารักษ์ (2553). การใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาช่วงอายุ 8-12 ปี ที่มีสมาธิสั้น. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Art_Ed/Nutwadee_S.pdf

คณู จีระเดชากุล (2541). นันทนาการสำหรับเด็ก (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- ตรีวิทย์ พิจิตรพลากาศ. (2551). การศึกษาความสามารถทางศิลปะโดยการวาดภาพพระบายศรีผ่านการรับรู้
ประสาธน์ผัสดังกล่าวตามแนวคิดหลัก C/SST ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้.
(ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2550). ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2562). ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด.
https://www.happyhomeclinic.com/alt02-arttherapy_artandscience.htm
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- นภวรรณ มั่นพรธชา, สุชีรา ภักธายุตวรรัตน, และ เขียวชัย งามทิพย์วัฒนา. (2563). ผลของการระบายสีภาพแมน
ดาลาต่อความวิตกกังวลและความสนใจ สมาธิ: กรณีศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากสถาบันอุดมศึกษา
ในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า, 37(2),
98-104.
- ประพิมพ์พัทธ์ พลพงษ์ (2550). ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของเด็กปฐมวัยในการทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์
ด้วยกระดาษเส้นปะ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปัทมา เทียนชัย, และ กมล โพธิ์เย็น. (2561, มกราคม-เมษายน). กิจกรรมด้านศิลปะเพื่อพัฒนาความใส่ใจในการ
เรียนของเด็กออทิสติก. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 14(1), 243-258. สืบค้นจาก
<http://www.graduate.dusit.ac.th/journal/index.php/sdujournal/article/view/60/55>
- ปิ่นทอง นันทะลาด. (2560). ศิลปะสำหรับเด็กปฐมวัย. จังหวัดอุดรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุดรธานี.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญ (2547). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- พรรณธิดา สายตา (2553). ทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์.
(ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ear_Chi_Ed/Pantida_S.pdf
- พระธีรวิสุทธิ สารมโม. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมาธิในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่3โรงเรียนนวมินทราชินู
ทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พระมหาสุริยนต์ สัตตะยาภุมม (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พระราชวรสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). (2541). “สังฆธรรมสภา” ใน อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพพร้อยเอกถวิล
แสงสว่าง. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

ภมรพรรณ ยะยาตร์. (2563). การให้คำปรึกษากลุ่ม: หลักการ แนวคิด และทฤษฎี (พิมพ์ครั้งที่ 2).

มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.

ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์. (2557, พฤษภาคม-สิงหาคม). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน วารสาร
พยาบาลทหารบก, 15(2), 173-178.

พานุพันธ์ ยะอนันต์ (2551). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์มัลติมีเดีย เรื่อง จิตกรรมสื่อน้ำกลุ่มสาระการเรียนรู้
ศิลปะสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).

(http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Tech/Panuphan_Y.pdf, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ , กรุงเทพฯ).

ภูริช รอดวินิจ (2545). การพัฒนาชุดฝึกอบรมความรู้เรื่องการพัฒนาจิตเบื้องต้นสำหรับเยาวชนมหาสารคาม

(ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

มณีนรัตน์ ภูทะวัง. (2562). การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย. (ปริญญานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม). สืบค้นจาก

<http://fulltext.rmu.ac.th/fulltext/2560/122511/Puthawong%20Maneerat.pdf>

มัลลวีร์ อุดุลวัฒนศิริ. (2552). เทคนิคการให้คำปรึกษาการนำไปใช้. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.

มานิช อามรณ์สุวรรณ. (2550). โรคสมาธิสั้น : หลากหลายวิธีบำบัดที่ไม่ต้องพึ่งยา. กรุงเทพฯ: รักลูกแฟมิลีกรุ๊ป.

มานพ ถนอมศรี (2546). การเขียนหนังสือสาระคดีบันเทิงสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: ลิปปากา.

รชต ถนอมกิตติ (2560). ผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกที่มีต่อสมาธิของเด็กก่อนวัยเรียน. (ปริญญานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

รัชนิกร ชะตางาม (2560). การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสมพื้นที่แห่งความสุขกรณีศึกษาศิลปะบำบัดเพื่อพัฒนาสมาธิ
ในเด็กสมาธิสั้น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

ลัดดา จุลวงศ์. (2563, มกราคม-กุมภาพันธ์). ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณของดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา กับการ
จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์: กรณีศึกษาโรงเรียนสัตยาไส. วารสารวิชาการ
มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, 17(2), 296-307.

วลีฐิณี เวทย์วิชานนท์, และ วาระดี ชาญวิรัตน์. (2562). การใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพัฒนาความสามารถในการจดจ่อ
ตั้งใจทำงานของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น. วารสารราชพฤกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา, 17(2), 87-94.

วลีฐิณี เวทย์วิชานนท์, และ วาระดี ชาญวิรัตน์. (2562). การใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพัฒนาความสามารถ ในการจดจ่อ
ตั้งใจทำงานของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น

วารสารราชพฤกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 17(2), 88-94.

วัชร ทรัพย์มี (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

[%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B2](#)

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. สืบค้นจาก

<http://www.lampang.go.th/public60/EducationPlan2.pdf>

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2546). การศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล่อมเนื้อมัดเล็กของเด็กระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: วิจัยสนเทศ.

สุธาสิณี จันทนา (2558). การพัฒนาความพร้อมด้านคณิตศาสตร์ด้วยกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
สุภาวงศ์ จันทวานิช. (2547). พฤติกรรมรวมหมู่ สังคมและวัฒนธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริยเดว ทรีปาตี. (2561). เด็กไทยสมาธิสั้นนับล้านคนเหตุพ่อแม่เลี้ยงลูกผิดธรรมชาติ. สืบค้นจาก

<https://www.posttoday.com/social/general/535454>

อภิญา สิทธิวงศ์ (2558). การศึกษาพัฒนาโครงการเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ในการเรียนวิชาศิลปะเทคนิคจิตรกรรมสีน้ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนไทยคริสเตียน กรุงเทพมหานครที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้แบบโครงการ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

http://ils.swu.ac.th:8991/exlibris/aleph/a22_1/apache_media/NUGA6H23RJ8D1UDV77DQ2RI2RU7AF7.pdf

อภิญา สุรเสน (2557). การพัฒนาสติปัญญาโดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ด้วยวัสดุในท้องถิ่นตามแนวคิดพหุปัญญาของเด็กปฐมวัย. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.

อภิรพี เศรษฐรักษ์ ดันเจริญวงศ์, ศรีรัฐ รักศิริณจิต, และ เสวตติติกุล, ณ. (2561, กรกฎาคม-ธันวาคม). พฤติกรรมการใช้หน้าจอของเด็กไทยวัย 0 – 3 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร (Screen Behaviour of Thai Toddlers Aged 0 – 3 years in Bangkok). วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 6(2), 60-69.

อัศวภูมิ จารุภากร , และ พรพิไล เลิศวิชา (2551). สมอเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้.

อังคณา ัญญวรการ (2558). ผลการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์โดยใช้เทคนิคมันดาลาที่มีต่อความสามารถในการเล่าเรื่องของเด็กอนุบาล. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 10(1), 408-418.

อาภา จันทรสกุล (2009, กันยายน - ธันวาคม). ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 24 (3), 89-100.

อารีรัตน์ มุกดามนตรี. (2558). การพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ).

สืบค้นจาก http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Art_Ed/Areerat_M.pdf

อุไรรัตน์ วัศมี (2553). ทศนคติต่อการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น : กรณีศึกษาโรงเรียนที่ปึงกรวิทยาพัฒนา (วัดน้อยใน). (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ).

สืบค้นจาก <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2553/19607.pdf>

อุดม เพชรสังหาร. (2559). การประชุมวิชาการ เรื่อง EF Symposium 2016 : ปลุกฝังทักษะสมอง ป่มเพาะ

เด็กไทยยุค 4.0. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/>

อุทิศ ชูช่วย. (2551). ศิลปนาพัฒนา. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 9(2), 87-96.

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2554). สร้างสมาธิให้ลูกคุณ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บันใหญ่.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองการวิจัยและหนังสือประสานงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง



ปจ 4 10



คำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่ 143 /2562
เรื่อง แต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท (เปลี่ยนแปลง)

เพื่อให้การทำปริญญาโทดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงอาศัยอำนาจตามความใน มาตรา 29 และมาตรา 34 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2559 และคำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ 3804/2561 ลงวันที่ 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 เรื่อง การมอบอำนาจให้ผู้ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

เปลี่ยนแปลงอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท จึงแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ดังนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

โดยมีหน้าที่ให้คำปรึกษาและควบคุมดูแลการทำปริญญาโท นางสาวลลิตพร ห่องแขง นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัว 61199130221 หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 27 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2562 เป็นต้นไปจนสิ้นสุดสำเร็จการศึกษา และยกเลิกคำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ 1685/2562 เรื่อง แต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทของ นางสาวลลิตพร ห่องแขง

สั่ง ณ วันที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2562

รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


 นอ 411
=

คำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ 1698 /2562

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณา/สอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์

เพื่อให้การทำปริญญานิพนธ์ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงอาศัยอำนาจตามความใน มาตรา 29 และมาตรา 34 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2559 และคำสั่งมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่ 3804/2561 ลงวันที่ 11 พฤษภาคม 2561 เรื่อง การมอบอำนาจให้ผู้ปฏิบัติการแทนอธิการบดี แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณา/สอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ของ นางสาวภักค์วงศ์อรุณ รหัสประจำตัว 61199130408 หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ดังนี้

- | | | |
|---------------------------------|-------------|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรพร | สุรการ | ประธาน (กรรมการบริหารหลักสูตร) |
| 2. อาจารย์ ดร.นฤมล | พระใหญ่ | กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัครา | ประเสริฐสิน | กรรมการ (กรรมการบริหารหลักสูตร) |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ | อินทกำแหง | กรรมการ (กรรมการบริหารหลักสูตร) |
| 5. อาจารย์ ดร.ชัยยุทธ | กลีบบัว | กรรมการและเลขานุการ (กรรมการบริหารหลักสูตร) |

กำหนดพิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ วันที่ 9 ตุลาคม 2562 เวลา 09.00-11.00 น. สถานที่สอบ อาคารบัณฑิตวิทยาลัย ห้อง 401

คณะกรรมการมีหน้าที่ดังนี้

1. พิจารณาความรู้ความสามารถของนิสิตในการเสนอเค้าโครงปริญญานิพนธ์ โดยประเมิน ความสำคัญ และที่มาของการทำวิจัย การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ความเหมาะสมของกระบวนการทำวิจัย ความเป็นไปได้ของการทำวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตลอดจน การนำเสนอและตอบคำถาม
2. ประธานกรรมการทำหน้าที่ควบคุมการสอบให้เป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2559 สรุปผลการพิจารณาตามมติของคณะกรรมการสอบ พร้อมส่งรายงานผลการพิจารณาฯ (บว.412)และเค้าโครงปริญญานิพนธ์ที่ได้รับการแก้ไขตาม คำแนะนำของกรรมการ (ถ้ามี) ให้กับบัณฑิตวิทยาลัยภายใน 15 วันทำการหลังสอบ
3. ประธานกรรมการ และกรรมการ ติดตามการแก้ไขเค้าโครงปริญญานิพนธ์ตามคำแนะนำของกรรมการสอบ (ถ้ามี) และควบคุมการจัดทำรูปเค้าโครงปริญญานิพนธ์ให้เป็นไปตามรูปแบบที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2562 เป็นต้นไป จนเสร็จสิ้นหน้าที่ของกรรมการ เมื่อครบคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติหัวข้อปริญญานิพนธ์โดยนิสิตจะต้องส่งเค้าโครงฯ เข้าสู่ระบบ i-Thesis และนำผลสอบ บว.412 พร้อมพิมพ์หน้าปก ปริญญานิพนธ์ที่มีบาร์โค้ดมายื่นส่งภายในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2562 (20 วันทำการ) และขอเลื่อนส่งได้ไม่เกิน 15 วันทำการ คือวันที่ 29 พฤศจิกายน 2562 หากไม่ส่งในระยะเวลาที่กำหนด บัณฑิตวิทยาลัยจะถือว่าผลการสอบครั้งนี้ “ไม่ผ่าน”

สั่ง ณ วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ. 2562

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
แบบรายงานผลการพิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ / สารนิพนธ์

เรียน คณะบัณฑิตวิทยาลัย

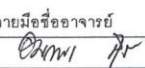
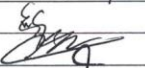
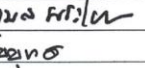
คณะกรรมการบริหารหลักสูตร..... จิตวิทยาประยุกต์..... สาขาวิชา..... จิตวิทยาการให้คำปรึกษา.....
คณะ/สถาบัน/สำนัก..... บัณฑิตวิทยาลัย..... มีความประสงค์จะขอรายงานผลการพิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ /
โครงการสารนิพนธ์ ของนิสิตชื่อ-สกุล (นาย/นาง/นางสาว)..... วัยพร ห้อยแขง.....
รหัสประจำตัวนิสิต..... 61199130221..... นิสิตระดับ () ปริญญาเอก () (ปริญญาโท - เอก) ☒ ปริญญาโท
E-mail..... Condee4@hotmail.com..... โทร..... 084-696-1497.....

ชื่อปริญญานิพนธ์ / สารนิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการให้คำปรึกษาก่อนการสอบคัดเลือกที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
(ภาษาอังกฤษ).....

ทำการพิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ / สารนิพนธ์ เมื่อวันที่..... 15..... เดือน..... พฤศจิกายน..... พ.ศ. 2562.....
สถานที่..... ตึก บัณฑิตวิทยาลัย..... ห้อง..... 401.....

ผลการสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ / สารนิพนธ์ (แนบผลการประเมินตามแบบฟอร์ม)

- () ผ่าน (คณะกรรมการได้ตรวจสอบความถูกต้องของเค้าโครงปริญญานิพนธ์/สารนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว)
☒ ผ่าน แบบมีเงื่อนไข โดยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้..... ปรับทฤษฎีให้ละเอียด
.....
() ไม่ผ่าน

ชื่อ-สกุล (ตำแหน่งทางวิชาการ)	ลายมือชื่ออาจารย์	ตำแหน่งสอบเค้าโครง
1. ศษ.ดร.อมราพร สุวรร		ประธาน
2. รศ.ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง		กรรมการ
3. ศษ.ดร. อิศรา ประเสริฐสิน		กรรมการ
4. คร.นฤมล พระใหญ่		กรรมการ
5. ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว		กรรมการ
6.		กรรมการและเลขานุการ

ผลการพิจารณาของคณะบัณฑิตวิทยาลัย

(☒) อนุมัติ

() ความเห็นอื่นๆ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริฉัตร สว่างแสง)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วัน..... เดือน..... ปี.....

หมายเหตุ ส่งผลการประเมินให้บัณฑิตวิทยาลัยภายใน 15 วันทำการหลังสอบ

29 พ.ย. 2562



ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

EFFECTS OF A COUNSELING PROGRAM THEORY ART ACTIVITIES ON ATTENTION
IMPROVEMENT OF FOURTH YEAR STUDENT
OF THE PRIVATE PAIMARY SCHOOL IN BANGKOK

423227367
SWU iThesis gs611130221 proposal / recv: 28112562 14:52:09 / seq: 243

วลัยพร ห้องแขง

พิจารณาตรวจสอบเค้าโครง	
ปริญญานิพนธ์/สารนิพนธ์ ผ่านระบบ i-Thesis	
ความเห็นเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย	
☒	ดำเนินการส่งงานบริการการศึกษาต่อไป
☐	ข้อเสนอแนะแก้ไข
.....	
.....	
วันที่ 02 ธ.ค. 2562	

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

22 มิถุนายน 2563

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 103/2563E

เรียน นางสาวลิขพร ห่องแสง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-103/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 103/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2563 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-103/2563

Date of Approval 21 มิถุนายน 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 21 มิถุนายน 2564

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 21 มิถุนายน 2564)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ขอขอบคุณท่านผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-103/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุธีพร ภักธสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822



MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 103/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาววลัยพร ห่องแสง

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบ

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 มิถุนายน 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 มิถุนายน 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 มิถุนายน 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 มิถุนายน 2563

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-103/2563

วันที่ให้การรับรอง : 21/06/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 21/06/2564





ประกาศนียบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางสาวลลิตพร ห่องแสง

ได้ผ่านการอบรมโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
เรื่อง “หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์”

(Ethical Principles in Research Involving Human Subject)

ให้ไว้ ณ วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562



(ผู้ว่าศสตราจารย์ ดร.สิริพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรม

สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ชุดนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา



(รองศสตราจารย์ นายแพทย์ธีรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



(แพทย์หญิงสุวิพร กัทิสวรรค)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรม

สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ที่ อว 8718/404



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

13 กุมภาพันธ์ 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เนื่องด้วย นางสาวลลิตพร ห่องแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นเรศ กันธะวงศ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
1) เครื่องมือ และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวลลิตพร ห่องแสง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนทสกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 696 1497

ที่ อว 8718/ 405



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 กุมภาพันธ์ 2563

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เนื่องด้วย นางสาวลลิตา ห่องแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนพร หลวงแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) เครื่องมือ และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวลลิตา ห่องแสง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 696 1497



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/403

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวลัษ्พร ห่องแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) เครื่องมือ และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 084 696 1497

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวลัษ्พร ห่องแสง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/404



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

12 กุมภาพันธ์ 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเซนต์คาเบรียล

เนื่องด้วย นางสาวลลิตา ห่องแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง แบบประเมินการวัดระดับการมีสมาธิ และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร กับนักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 6 จำนวน 396 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมกราคม 2563 ถึงเดือนมิถุนายน 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)
รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 696 1497



คำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ 4345 /2564

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

เพื่อให้การทำปริญญานิพนธ์ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงอาศัยอำนาจตามความใน มาตรา 29 และมาตรา 34 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2559 และคำสั่งมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่ 10189/2563 ลงวันที่ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2563 เรื่อง การมอบอำนาจให้ผู้ปฏิบัติการแทน อธิการบดีแต่งตั้งคณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ (สอบปากเปล่า) ของนางสาววลัยพร ห่องแสง รหัสประจำตัว 61199130221 หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ดังนี้

- | | | |
|---------------------|-------------|---|
| 1. ผศ.ดร.อารยา | เชี่ยวชาญ | ประธาน (ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย) |
| 2. รศ.ดร.อังคินันท์ | อินทรวงำแพง | กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) |
| 3. ผศ.ดร.อมรพร | สุการ | กรรมการ (กรรมการบริหารหลักสูตร) |

กำหนดวันสอบปริญญานิพนธ์วันที่ 19 มิถุนายน 2564 เวลา 10.00 – 12.00 น. สอบแบบระบบออนไลน์

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์มีหน้าที่ดังนี้

1. พิจารณาความรู้ความสามารถของนิสิตในการทำปริญญานิพนธ์ โดยประเมินความรู้พื้นฐานในสาขาวิชา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตลอดจนการนำเสนอและตอบคำถาม
2. ประธานกรรมการทำหน้าที่ควบคุมการสอบให้เป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2559 และสรุปผลการสอบตามมติของคณะกรรมการสอบ พร้อมส่งรายงานผลการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์/สารนิพนธ์ (บว.432) ให้กับบัณฑิตวิทยาลัย ภายใน 30 วันหลังสอบ แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ภายในวันสุดท้ายของการส่งเล่มปริญญานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ ตาม ปฏิทินการศึกษาที่ประกาศโดยบัณฑิตวิทยาลัย
3. ประธานกรรมการ และกรรมการ ติดตามการแก้ไขปริญญานิพนธ์ตามคำแนะนำของกรรมการสอบ (ถ้ามี) ตรวจสอบการคัดลอกปริญญานิพนธ์ และควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์จนนิสิตส่งปริญญานิพนธ์เข้าระบบของมหาวิทยาลัย

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 19 มิถุนายน 2564 เป็นต้นไป จนเสร็จสิ้นหน้าที่กรรมการ เมื่อนิสิตส่งเล่มปริญญานิพนธ์ฉบับ สมบูรณ์ โดยนิสิตจะต้องส่งเล่มฉบับสมบูรณ์เข้าระบบ i-Thesis และนำส่ง 1)ใบคะแนน บว.432 ที่มีภาระบุ % ข้างข้อ 2)ใบ DOCUMENTS FOR SUBMISSION OF COMPLETE THESIS 3)ต้นฉบับปริญญานิพนธ์ที่มีบาร์โค้ด 4)หน้าที่มีลายเซ็นคณะกรรมการสอบฯ ภายในวันที่ 3 สิงหาคม 2564 (30 วันทำการ) และขอเลื่อนส่งได้ไม่เกิน 15 วันทำการ คือ วันที่ 25 สิงหาคม 2564 (นิสิตประสงค์จะสำเร็จการศึกษาก่อนเรียนที่ 3/2563 วันสุดท้ายการส่งเล่มฉบับสมบูรณ์ วันที่ 16 สิงหาคม 2564) หากไม่ส่งในระยะเวลาที่กำหนด บัณฑิตวิทยาลัยจะถือว่าผลการสอบครั้งนี้ “ไม่ชนะ” และนิสิต จะต้องดำเนินการกระบวนการสอบปากเปล่า ใหม่ทั้งหมด

สั่ง ณ วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2564

ศาสตราจารย์

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาธิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|--|---|
| 1. อาจารย์ ดร. นเรศ กันธวงศ์ | รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนาพร หลวงแก้ว | อาจารย์สังกัดหลักสูตรการประถมศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |



**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรม
ศิลปะที่มีต่อสมาธิ**

- | | |
|--|---|
| 1. อาจารย์ ดร. นเรศ กันธวงศ์ | รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนาพร หลวงแก้ว | อาจารย์สังกัดหลักสูตรการประถมศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |



ภาคผนวก ค

เครื่องมือผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อ
สมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร



งานวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร



งานวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัย : นางสาววลัยพร ห่องแสง

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก : รองศาสตราจารย์ ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครโดยเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้จะใช้เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ทั้งสองข้อ คือ แบบประเมินการวัดระดับการมีสมาธิมีจำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ ดังนี้

4 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนมากที่สุด

3 หมายถึง ข้อความตรงกับคุณพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนมาก

2 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนน้อย

1 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียนโดยรวมของนักเรียนน้อยที่สุด

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร (Populations)

ประชากร (Populations) ที่ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 408 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง (Sampling)

คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานครที่มีผลของระดับการมีสมาธิน้อยมีเปอร์เซ็นต์ไทม์อยู่ในระดับช่วงที่ร้อยละ 25 ถึง 50 ของการสำรวจระดับการมีสมาธิในกลุ่มประชากร เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนของพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้นและเด็กปกติจึงทำให้ได้จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายจับฉลากนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่มสุ่มใจและการยินยอมของผู้ปกครองและตัวอย่างในการจัดเข้ากลุ่ม ๆ ละ 10 คน

ขอบเขตตัวแปรศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ระดับสมาธิของนักเรียน

ความสำคัญในการวิจัย

1. เชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการบูรณาการศาสตร์ในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแบบเกสตัลท์และทฤษฎีศิลปะเข้าด้วยกัน

2. เชิงปฏิบัติ ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถพัฒนานักเรียนที่มีระดับการมีสมาธิน้อยหรือมีสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ ให้สามารถมีสมาธิที่เพิ่มขึ้นที่จะนำไปสู่ผลการเรียนที่ดีขึ้นได้

คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria) ดังนี้

1. เป็นเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพศชาย
2. เป็นเด็กที่มีระดับการมีสมาธิที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทม์ที่อยู่ระหว่าง 25 ถึง 50

ซึ่งวัดได้จากแบบวัดระดับสมาธิที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย

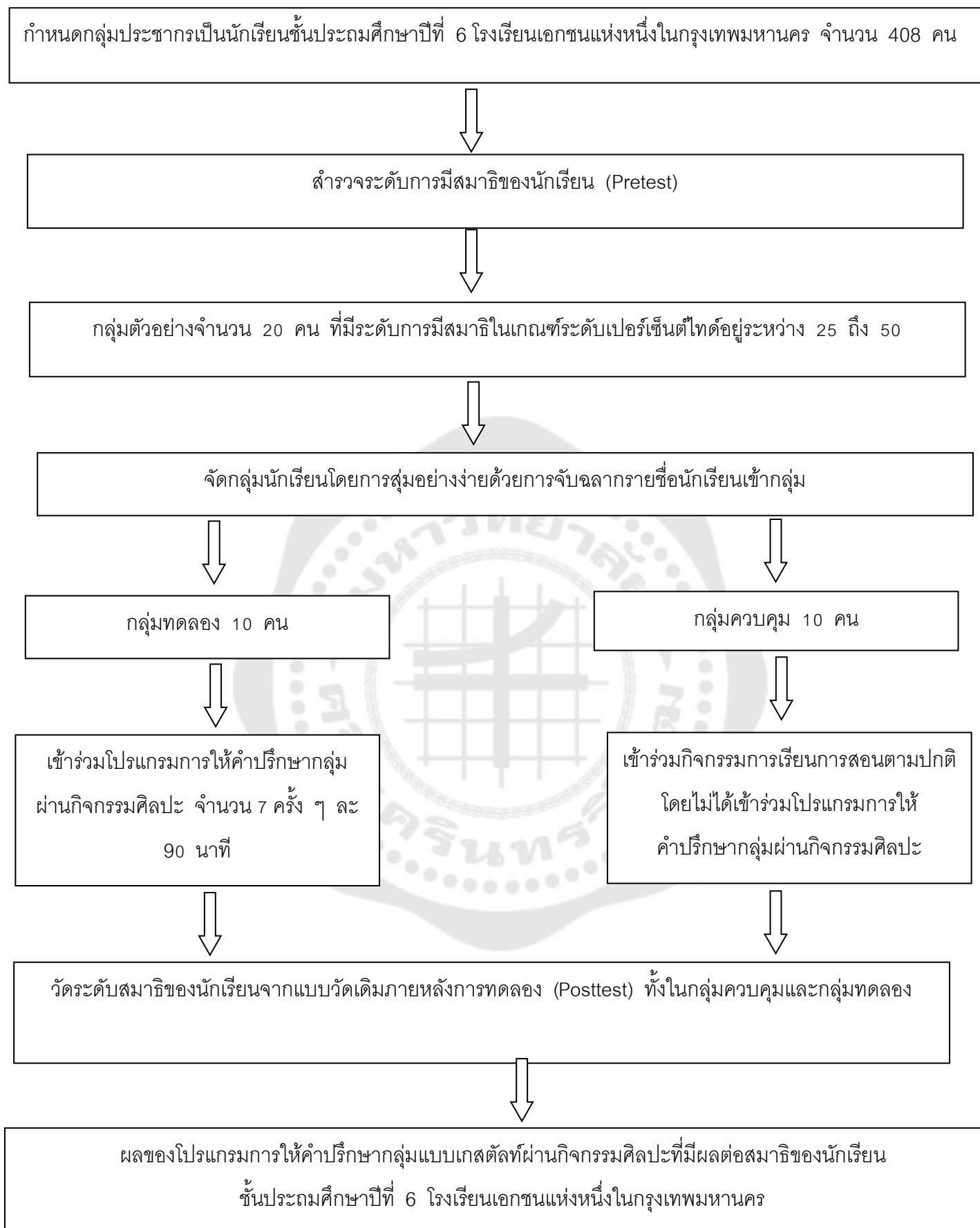
3. จัดกลุ่มนักเรียนจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เข้ากลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน

4. ทำหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อให้นักเรียนได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองและนักเรียนมีความยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมตลอดระยะเวลาของการวิจัยเชิงทดลองได้

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria) ดังนี้

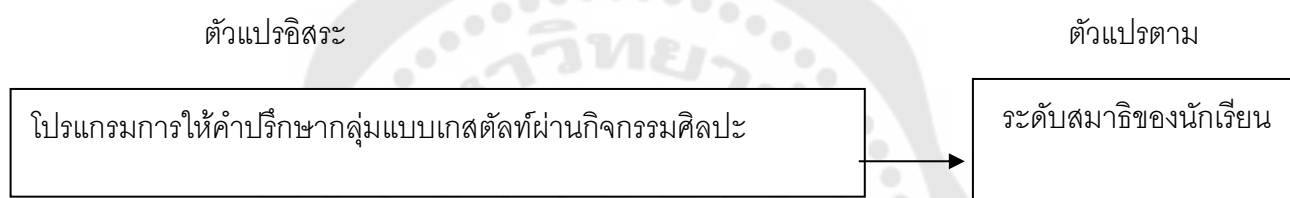
1. เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่ไม่ได้
รับการรักษาเกี่ยวกับสมาธิสั้นด้วยยา หรือได้รับการรักษา (treatment) ด้วยวิธีอื่น
2. เป็นเด็กที่มีระดับการมีสมาธิที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่อยู่ระหว่าง 0 ถึง 24
ซึ่งวัดได้จากแบบวัดระดับสมาธิที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย
3. เป็นเด็กที่มีระดับการมีสมาธิที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่อยู่ระหว่าง 51 ถึง 100
ซึ่งวัดได้จากแบบวัดระดับสมาธิที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย สามารถสรุปขั้นตอนการวิจัย
ได้ดังภาพดังต่อไปนี้





กรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย

กรอบแนวคิดในงานวิจัยในครั้งนี้มีแนวคิดหลักสำคัญ คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คือ ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) และแนวคิดกิจกรรมศิลปะมาเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือในการพัฒนาสมาธิโดยใช้กิจกรรมศิลปะ (มณีรัตน์ ภูทะวังและคณะ, 2560) เพื่อให้ให้นักเรียนมีความสนใจ มีจิตใจที่จดจ่อ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านกับสิ่งที่ทำ สามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี เพราะการมีสมาธิจะช่วยให้เด็กทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิเพราะสมาธิ คือ จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ดีของเด็กนักเรียน ดังภาพประกอบ



สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่านักเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ
2. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะจะมีสมาธิที่สูงขึ้นกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะ

แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (IOC) ที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

แบบประเมินตนเองโดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ข้อ คำถาม ที่เป็น บวก-ลบ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอ แนะ
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	ฉันเข้าใจใส่ต่อการเรียนหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากครู	+				
2	ฉันตั้งมั่นอยู่ได้นานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กำลังศึกษา	+				
3	ฉันจดจ่ออยู่กับการเรียนในชั้นเรียน	+				
4	ฉันไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นในขณะที่นั่งเรียน	+				
5	ฉันตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ	+				
6	ฉันอดทนฟังครูได้เป็นเวลานาน ๆ	+				
7	ฉันตั้งใจเรียนทุกวิชา	+				
8	ฉันไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบ เช่น เสียงดัง อากาศร้อนจากภายนอก เป็นต้น	+				
9	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างตั้งใจ	+				
10	ฉันรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง	+				
11	ฉันจดบันทึกหัวข้อสำคัญในขณะที่เรียนทุกครั้ง	+				
12	ฉันคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะลงมือทำ	+				
13	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดอย่างมีตั้งใจ	+				
14	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย	+				
15	ฉันตั้งใจเรียนในวิชาที่ชอบ	+				

16	ฉันแสดงอาการส่ายไปส่ายมาเมื่อนั่งอยู่นาน ๆ	-				
ข้อ ที่	ข้อความ	ข้อ คำถาม ที่เป็น บวก-ลบ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอ แนะ
			คนที่ ที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
17	ฉันนั่งเหม่อลอย ขณะเรียนหนังสือ	-				
18	ฉันจะหยอกล้อเพื่อนในเวลาเรียน	-				
19	ฉันมักลืมส่งงานที่ได้รับมอบหมาย	-				
20	ฉันจะคุยในเวลาเรียนหรือเวลาทำกิจกรรม	-				
21	ฉันง่วงนอนในเวลาเรียน	-				
22	ฉันลุกออกจากที่นั่งโดยพลการในขณะที่ครูกำลังสอน	-				
23	ฉันไม่ค่อยละเอียดรอบคอบกับงานที่ทำ	-				
24	ฉันจดจ่อกับสิ่งใดได้ไม่นาน	-				
25	ฉันอยู่ไม่นิ่ง ลุกลุกลง	-				
26	ฉันส่งเสียงดังในห้องเรียนหรือขณะทำกิจกรรม	-				
27	ฉันเปลี่ยนความสนใจได้โดยง่าย	-				
28	ฉันพูดแทรกในขณะที่ทำกิจกรรมการเรียน	-				
29	ขณะที่อยู่ในห้องเรียนฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน	-				
30	ฉันฟังครูสอนได้ไม่นานก็รู้สึกง่วงนอน	-				

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(.....)

แบบประเมินการวัดระดับการมีสมาธิ

เรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพของท่าน และเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. อายุปี.....เดือน
2. คะแนนเฉลี่ย (GPA ระดับป.4-ป.6).....
3. สภาพทางครอบครัว
 - ☐ 1. บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน
 - ☐ 2. บิดา-มารดาแยกกันอยู่
 - ☐ 3. บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม
 - ☐ 4. บิดา-มารดาถึงแก่กรรมทั้งคู่
 - ☐ 5. อื่น ๆ โปรดระบุ
4. การอาศัยอยู่กับครอบครัวของฉัน
 - ☐ 1. ฉันอาศัยอยู่ร่วมกันทั้งบิดา-มารดา
 - ☐ 2. ฉันอาศัยอยู่ร่วมกับบิดาหรือมารดา
 - ☐ 3. ฉันอาศัยอยู่ร่วมกับญาติเพียงลำพัง
 - ☐ 4. ฉันอาศัยอยู่เพียงลำพังที่หอพักหรือที่อยู่ส่วนตัว
 - ☐ 5. อื่น ๆ โปรดระบุ
5. ผู้ปกครองหลักที่รับผิดชอบการศึกษาของฉันทำอาชีพ
 - ☐ 1. รับราชการ เช่น ตำรวจ ทหาร พยาบาล ครู แพทย์ หนายความ ฯลฯ
 - ☐ 2. หน่วยงานเอกชน
 - ☐ 3. ธุรกิจส่วนตัว
 - ☐ 4. ค้าขาย
 - ☐ 5. อื่น ๆ โปรดระบุ

6. จำนวนชั่วโมงที่เล่นเกมสออนไลน์ต่อวัน

- ☐ 1. 0-3 ชั่วโมง
- ☐ 2. 4-6 ชั่วโมง
- ☐ 3. 7 ชั่วโมงขึ้นไป
- ☐ 4. อื่น ๆ โปรดระบุ

7. จำนวนชั่วโมงที่เล่นอินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์ต่อวัน

- ☐ 1. 0-3 ชั่วโมง
- ☐ 2. 4-6 ชั่วโมง
- ☐ 3. 7 ชั่วโมงขึ้นไป
- ☐ 4. อื่น ๆ โปรดระบุ



ตอนที่ 2 สมานธิของนักเรียน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านแบบประเมินการวัดการมีสมานธิไปทีละข้ออย่างช้า ๆ ให้เข้าใจแล้วพิจารณาว่าคำถามเหล่านั้นตรงกับคุณลักษณะมากที่สุด แบบประเมินการวัดระดับการมีสมานธิมีจำนวน 30 ข้อ โดยให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อด้วยตนเอง โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ ดังนี้

4 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียน
โดยรวมของนักเรียน มากที่สุด

3 หมายถึง ข้อความตรงกับคุณพฤติกรรมการแสดงออกในการ
เรียนโดยรวมของ นักเรียนมาก

2 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียน
โดยรวมของนักเรียนน้อย

1 หมายถึง ข้อความตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเรียน
โดยรวมของนักเรียนน้อยที่สุด

นิยามเชิงปฏิบัติการ

สมานธิ หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนที่มีความเอาใจใส่ จดจ่อ ตั้งมั่น แน่ว
แน่น ฝักใฝ่ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีความอดทนอดกลั้น ไม่แสดงอาการส่ายไปส่ายมา
ไม่พูดคุยขณะเรียน ไม่เหม่อลอย ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าภายนอก วัดจากแบบวัดระดับการมีสมานธิ
จำนวน 30 ข้อ ซึ่งเป็นแบบวัดมาตรฐานส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยพัฒนาขึ้นมาจากนิยามเชิง
ปฏิบัติการและปรับปรุงมาจากแบบวัดของ โดยสมทรง สุวรรณเลิศ และ วันชัย ไชยสิทธิ (2540)
โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai youth checklist) และนักเรียนที่ตอบได้คะแนนสูงกว่า
แสดงว่ามีสมานธิมากกว่านักเรียนที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (IOC) ที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

แบบประเมินตนเองโดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				ข้อเสนอแนะ
		4	3	2	1	
1	ฉันเข้าใจใส่ต่อการเรียนหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากครู					
2	ฉันตั้งมั่นอยู่ได้นานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กำลังศึกษา					
3	ฉันจดจ่ออยู่กับการเรียนในชั้นเรียน					
4	ฉันไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นในขณะที่นั่งเรียน					
5	ฉันตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ					
6	ฉันอดทนฟังครูได้เป็นเวลานาน ๆ					
7	ฉันตั้งใจเรียนทุกวิชา					
8	ฉันไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระทบ เช่น เสียงดัง อากาศร้อนจากภายนอก เป็นต้น					
9	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างตั้งใจ					
10	ฉันรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง					
11	ฉันจดบันทึกหัวข้อสำคัญในขณะที่เรียนทุกครั้ง					
12	ฉันคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะลงมือทำ					
13	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดอย่างมีตั้งใจ					
14	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย					
15	ฉันตั้งใจเรียนในวิชาที่ชอบ					
16	ฉันแสดงอาการส่ายไปส่ายมาเมื่อนั่งอยู่นาน ๆ					
17	ฉันนั่งเหม่อลอย ขณะเรียนหนังสือ					
18	ฉันจะหยอกล้อเพื่อนในเวลาเรียน					

แบบประเมินตนเองโดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				ข้อเสนอแนะ
		4	3	2	1	
19	ฉันมักลืมส่งงานที่ได้รับมอบหมาย					
20	ฉันจะคุยในเวลาเรียนหรือเวลาทำกิจกรรม					
21	ฉันง่วงนอนในเวลาเรียน					
22	ฉันลุกออกจากที่นั่งโดยพลการในขณะที่ครูกำลังสอน					
23	ฉันไม่ค่อยละเอียดรอบคอบกับงานที่ทำ					
24	ฉันจดจ่อกับสิ่งใดได้ไม่นาน					
25	ฉันอยู่ไม่นิ่ง ลุกลี้ลุกลอน					
26	ฉันส่งเสียงดังในห้องเรียนหรือขณะทำกิจกรรม					
27	ฉันเปลี่ยนความสนใจได้โดยง่าย					
28	ฉันพูดแทรกในขณะที่ทำกิจกรรมการเรียน					
29	ขณะที่อยู่ในห้องเรียนฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน					
30	ฉันฟังครูสอนได้ไม่นานก็รู้สึกง่วงนอน					

ผลการประเมินความสอดคล้องกับข้อคำถามของผู้เชี่ยวชาญของข้อคำถามผล
ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อ
สมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			$\sum r$	$IOC = \sum r/N$	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	-1	+1	2	0.66	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13	+1	-1	+1	2	0.66	ใช้ได้
14	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
15	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
16	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
17	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
19	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

ผลการประเมินความสอดคล้องกับข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของ
 ผู้เชี่ยวชาญความสอดคล้องของข้อคำถามผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
 กลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			$\sum r$	$IOC = \sum r/N$	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
21	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
28	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
30	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร



ค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกระบวนการให้คำปรึกษา
(Index of Item Objective Congruence : IOC)

งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มี
ต่อสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์โดยผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาชิก
ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร**

ครั้งที่ 1

**เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการแนะนำกิจกรรม เทคนิคที่ใช้ ทฤษฎีสัมพันธภาพ
ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relation Theory)**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม ระยะเวลา ขอบเขต ข้อตกลง แนะนำรายละเอียดของกิจกรรม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาชิกให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
3. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย ความรู้สึกที่ปลอดภัย เกิดการยอมรับความไว้วางใจซึ่งกันและกันและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมและระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

เกิดความไว้วางใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

เวลา

15.30-17.00 น. (90 นาที)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัว พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมาชิกของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. ให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมซักถามคำถามที่สงสัย เพื่อเป็นการให้พื้นที่ในการพูดคุย

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายกับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนพร้อมทั้งแนะนำตัวเอง
- 1.2) ผู้ให้คำปรึกษาขอให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมแนะนำตนเองทีละคน
- 1.3) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม ระยะเวลา ขอบเขต ข้อตกลง และแนะนำการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาสมานีของนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้มีสมานีที่ยาวนานขึ้น
- 1.4) ผู้ให้คำปรึกษาขอให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างและกำหนดข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น
 - การไม่ลุกออกจากที่นั่งกว่าการพูดคุยจะเสร็จสิ้น
 - การพูดคุยทุกอย่างผู้ให้คำปรึกษาแจ้งกับผู้รับบริการให้คำปรึกษาว่าทุกอย่างจะเป็นความลับไม่มีการเปิดเผย
 - ให้ทุกคนตั้งใจรับฟัง และไม่พูดแทรกคนอื่น
 - ถ้ามีใครจะแสดงความคิดเห็นให้ยกมือขึ้น
 - งดการใช้เครื่องมือสื่อสาร

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมานีของนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนทำกิจกรรมตัวฉันเป็นอย่างไร เช่น
 - ไม่มีสมานีในการเรียน
 - คุยในคาบเรียน
 - ไปเข้าห้องน้ำบ่อย
- 2.2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงความรู้สึกของการเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อสมานีของนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคน เพื่อเป็นการแชร์ความรู้สึก ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน และสิ่งที่นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น
 - สมานีในการเรียนเป็นอย่างไร
 - สมานีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอย่างไรบ้าง
 - ความคาดหวังของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

2.2) เมื่อนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนแชร์ความรู้สึก ความคิดของตนเอง ครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความแตกต่างกันทั้ง ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกมา สิ่งสำคัญขอให้ทุกคนเปิดใจยอมรับ ความแตกต่างกันของแต่ละคนอย่างไม่มีเงื่อนไข และพร้อมที่จะเรียนรู้ไปด้วยกัน เพราะทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนช่วยกันสรุปประเด็น เกี่ยวกับการที่ได้พูดคุยในวันนี้ พร้อมทั้งบอกด้วยว่าวันนี้ได้รับอะไรและได้ให้อะไรบ้างต่อนักเรียน ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนบ้างในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.2) ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย และให้กำลังใจตัวเองในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และชื่นชมผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บข้อผิดพลาดไปปรับปรุงในครั้งต่อไป และได้ทำ การนัดหมายผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน

ครั้งที่ 2

เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Group Counseling Theory)
เทคนิคที่ใช้คือการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ เล่น
กับสีน้ำ

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการสำรวจความรู้สึกและการระบายความรู้สึก การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อน
และการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ออกมาจากภายในจิตใจผ่านกิจกรรมศิลปะคือ การใช้สี
น้ำกับกระดาษเปียก เพื่อให้น้ำเป็นตัวกลางในการนำพาความรู้สึก ความอิสระ ไม่มีขอบเขต
เพื่อให้สมาชิกทุกคนทำกิจกรรมเล่นกับสีน้ำได้ระบายความรู้สึกออกมาถึงสิ่งที่ไม่สามารถ
สื่อสารด้วยวิธีการอื่น ๆ ได้เป็นการสำรวจความรู้สึก ความคิดของตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง
มากขึ้น

พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

- 1) สมาธิที่เกิดขึ้น
- 2) ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

เวลา

15.30-17.00 น. (90 นาที)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการพัฒนาสมาธิ
ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ เช่น กิจกรรมที่ทำวันนี้คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษา
แบบเกสตัลท์ เทคนิคที่ใช้คือการอยู่กับความรู้สึกของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ (Active
Listening) การสะท้อนเนื้อหา กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ เล่นกับสีน้ำ

2. ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมในการดำเนินกิจกรรม เช่น

- นำกระดาษแช่น้ำ
- เตรียมแม่สี 3 สี ได้แก่ สีแดง สีนํ้าเงิน สีเหลือง
- เตรียมพู่กัน
- เตรียมเพลทรองกระดาษ
- เตรียมที่ล้างพู่กัน

- เตรียมพองน้ำ
- เตรียมผ้าเช็ดฟูกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายวิธีการและประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำกิจกรรมศิลปะแต่ละกิจกรรม

4. ผู้ให้คำปรึกษาเล่าเรื่องราวของการลงสีน้ำแต่ละสี และแจ้งว่าวันนี้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนจะต้องได้ภาพจากการทำกิจกรรมนี้ 2 ภาพ โดยให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมหันตักใจฟังอย่างตั้งใจ เพื่อสำรวจจะได้อารมณ์ ความรู้สึก การสะท้อนและการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีเงื่อนไข

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายกับผู้เข้าร่วมวิจัย
- 1.2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- 1.3) ผู้ให้คำปรึกษาชวนผู้เข้าร่วมวิจัยทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา
- 1.4) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของกิจกรรมที่จะทำในครั้งนี้อย่างละเอียด รับทราบ และทำข้อตกลงร่วมกันอีกครั้ง เช่น ห้ามพูดคุยกันเสียงดัง

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนนั่งลงประจำที่ที่เตรียมอุปกรณ์ไว้ให้พร้อมทั้งอธิบายวิธีการ ประโยชน์ และให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนอยู่กับความรู้สึกของตัวเอง และตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาเล่า สังเกตอารมณ์ของการเล่าเรื่องราวการเล่นกับสีน้ำอย่างตั้งใจ (Active Listening) การสะท้อนความคิด และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ผลงานที่ออกมาจะสะท้อนถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเกิดจินตนาการอย่างอิสระ และจะส่งผลให้เกิดการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) และขอให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติตามข้อตกลงที่ตกลงร่วมกัน พร้อมทั้งลงมือทำกิจกรรมการเล่นกับสีน้ำโดยไม่มีการพูดคุยกัน ให้ฟังคำพูด เรื่องเล่าจากผู้ให้คำปรึกษาในการลงสีน้ำทีละสี

ภาพที่ 1

2.2) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนนำสีน้ำเงินลงในกระดาษที่เปียกที่วางอยู่ตรงหน้า เน้นว่าอย่าให้กระดาษแห้ง เพราะน้ำจะไปตัวกลางในการนำพาความคิดที่เป็นอิสระของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ถ้ากระดาษเริ่มแห้งให้ค่อย ๆ ใช้พู่กันจุ่มน้ำและนำไปแตะกับกระดาษ พร้อมทั้งอธิบายลักษณะของสีเงิน เช่น เป็นสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย สงบ สุขุม ในการลงสีน้ำเงินในกระดาษของทำให้ผลงานสื่อออกมาถึงความรู้สึกเย็นสบาย สงบ สุขุม

2.3) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนนำสีแดงลงในกระดาษ แต่อย่าเพิ่งให้สีแดงเจอกับสีน้ำเงิน พร้อมทั้งอธิบายลักษณะของสีแดง สีแดงคือสีที่มีพลัง ความร้อนแรง ความกล้าหาญ งานของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนผลงานจะสื่อออกถึงการการมีความรู้สึกที่มีพลัง ความร้อนแรง ความกล้าหาญ

2.4) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนนำสีน้ำเงินเข้าไปพุดคุยกับสีแดงจะได้สีม่วง ซึ่งสีม่วงบ่งบอกถึงความรู้สึกที่ผิดหวัง เศร้า มีเสน่ห์ น่าติดตาม เร้นลับ ซ่อนเร้น มีอำนาจ มีพลังแฝงอยู่ ความรัก ความเศร้า ความผิดหวัง ความสงบ ความสูงศักดิ์ เป็นสีที่ปลอบโยน และช่วยลดความเครียด ผลงานของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนจะสื่อออกถึงการมีความรู้สึกที่เศร้า มีเสน่ห์ น่าติดตาม เร้นลับ ซ่อนเร้น มีอำนาจ มีพลังแฝงอยู่ ความสงบ ความสูงศักดิ์

ภาพที่ 2

2.5) ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษเปียกให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแผ่นที่ 2 เน้นว่าอย่าให้กระดาษแห้ง ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนนำสีเหลืองลงในแผ่นกระดาษ พร้อมทั้งอธิบายลักษณะของสีเหลือง เพราะสีเหลืองเป็นสีแห่งความเบิกบาน ร่าเริง อารมณ์ ความรู้สึกแจ่มใส ความสดใส ความร่าเริง ความเบิกบานสดชื่น

2.6) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนำสีน้ำเงินลงไปเพิ่มเติมแต่ยังไม่ให้พบกับเหลือง ให้สีน้ำเงินยังคงมีความเป็นตัวตน

2.7) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนำสีน้ำเงินและสีเหลืองมาพุดคุยกัน จะได้สีเขียว สีเขียวที่ได้จะเข้มหรืออ่อนขึ้นอยู่กับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน เพราะแต่ละคนมีจินตนาการที่แตกต่างกัน

2.8) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนำผลงานของตัวเองทั้งสองชิ้น

มาวางตรงข้างหน้าแต่ละคน และให้ทุกคนตั้งชื่อผลงานของตัวเอง พร้อมทั้งบอกเหตุผลถึงชื่อเรื่อง และแสดงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ก่อนทำกิจกรรม ขณะที่ทำกิจกรรมเพื่อเป็นการแชร์ความรู้สึก ความคิดของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน และเป็นการรับรู้ถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก มุมมองของสมาชิกแต่ละคนเป็นการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนแบบไม่มีเงื่อนไข

2.9) เมื่อนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนแชร์ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกมา ส่งผลให้ผลงานของแต่ละคนมีผลงานที่มีความแตกต่างกันออกไป เพราะทุกคนมีจินตนาการเป็นของตัวเองมีอิสระทางความคิด

ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับการที่ได้พูดคุยในวันนี้ เช่น

- วันนี้ได้ทำอะไรบ้างกับกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะ
- วันนี้เราได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นบ้าง
- วันนี้สมาชิกทุกคนได้สังเกตตัวเองไหมว่ามีอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตัวเอง

บ้าง

3.2) ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจและชื่นชมผลงานของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และชื่นชมนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บข้อผิดพลาดไปปรับปรุงในครั้งต่อไป และได้ทำการนัดหมายนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน

ครั้งที่ 3

เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เทคนิคที่ใช้คือ การทำให้เกิดการตระหนักรู้
กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การระบายสีภาพ Mandala ศิลปะสร้างสมาธิ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก การทำให้เกิดการตระหนักรู้ และการสะท้อน
ความรู้สึกของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมที่เก็บซ่อนอยู่ภายใน และเป็นการฝึกสมาธิให้กับ
นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้ยาวนานขึ้น

พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

- 1) การใส่ใจกับการตระหนักรู้กับสิ่งที่กำลังเผชิญ เช่น กำลังรู้สึก กำลังทำอะไรอยู่
- 2) การมีสมาธิยาวนานขึ้น
- 3) การอยู่กับปัจจุบันมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

เวลา

15.30-17.00 น. (90 นาที)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีศิลปะบำบัด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ
เกสตัลท์ (Group Counseling Theory) และผู้วิจัยภาพ Mandala เทคนิคที่ใช้การทำให้เกิดการ
ตระหนักรู้

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุก
คน
- 1.2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น ช่วงพักกลางวันทานอะไรมา
วันนี้แข่งฟุตบอลห้องเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และเป็นการสร้าง
บรรยากาศที่เป็นกันเอง
- 1.3) ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนทบทวนกิจกรรมที่
ผ่านมาและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1.4) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดและวิธีการทำกิจกรรมที่จะทำในครั้งนี้ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนรับทราบ และทำข้อตกลงร่วมกันอีกครั้ง

1.5) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเลือกภาพแมนดาลามาระบายสีคนละ 1 ภาพพร้อมทั้งแจ้งนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนว่าให้ระบายสีภาพ Mandala ตามใจชอบ จากนั้นสังเกตโทนสีที่นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมใช้ระบายลงบนภาพ Mandala

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนระบายสีภาพ Mandala ตามใจชอบ สังเกตการระบายสีภาพ Mandala ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมว่าการระบายสีเส้น สีระบายออกนอกกรอบหรือไม่อย่างไร ขณะที่ทำกิจกรรมพฤติกรรม อารมณ์ เป็นอย่างไรบ้าง

2.2) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนนำผลงานของตนเองมาวางตรงข้างหน้าของตัวเอง และให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนแชร์ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ก่อนทำกิจกรรม ขณะที่ทำกิจกรรม

2.3) เมื่อแต่ละคนแชร์ความรู้สึก ความคิดของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกมา ส่งผลให้ผลงานของแต่ละคนมีผลงานที่มีความแตกต่างกันออกไป

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับการที่ได้พูดคุยในวันนี้ เช่น

- วันนี้ได้รับอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะ

- ความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง

- วันนี้เราได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นบ้าง

- วันนี้สมาชิกทุกคนได้สังเกตตัวเองใหม่ว่ามีอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตัวเอง

บ้าง

3.2) ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจและชื่นชมผลงาน

ของแต่ละคนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และชื่นชมนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บข้อผิดพลาดไปปรับปรุงในครั้งต่อไป และได้ทำการนัดหมายผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน



ครั้งที่ 4

เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เทคนิคที่ใช้คือ การทำให้เกิดการตระหนักรู้
กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การระบายสีภาพ Mandala ศิลปะสร้างสมาธิ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก การทำให้เกิดการตระหนักรู้ และการสะท้อน
ความรู้สึกของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมที่เก็บซ่อนอยู่ภายใน และเป็นการฝึกสมาธิให้กับ
นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้ยาวนานขึ้น

พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

- 1) การใส่ใจกับการตระหนักรู้กับสิ่งที่กำลังเผชิญ เช่น กำลังรู้สึก กำลังทำอะไรอยู่
- 2) การมีสมาธิยาวนานขึ้น
- 3) การอยู่กับปัจจุบันมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

เวลา

15.30-17.00 น. (90 นาที)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีศิลปะบำบัด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ
เกสตัลท์ (Group Counseling Theory) และภาพ Mandala กำหนดให้นักเรียนที่เข้าร่วม
โปรแกรมแต่ละคนเลือกภาพ 2 ภาพ พร้อมทั้งกำหนดภาพแรกของตัวเอง ภาพแรกให้นักเรียนที่
เข้าร่วมโปรแกรมระบายจากภายในออกสู่ภายนอก ภาพที่สองระบายสีจากภายนอกเข้าสู่ภายใน
จากนั้นสังเกตพฤติกรรมการระบายสีของเข้านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม
- 1.2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย
และเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เช่น ช่วงนี้การบ้านเยอะไหม สมาชิกคนไหนอยากได้
ภาพ Mandala เพิ่มเติมสามารถขอได้ เป็นต้น
- 1.3) ผู้ให้คำปรึกษาชวนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทบทวนเรื่องที่ผ่านมา

ความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา

1.4) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของกิจกรรมที่จะทำใน ครั้งนี้ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรับทราบ และทำข้อตกลงร่วมกันอีกครั้ง

1.5) ผู้ให้คำปรึกษาแจกภาพ Mandala ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน ๆ ละ 2 ภาพ พร้อมทั้งเตรียมสีไม้ไว้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1) ผู้ให้คำปรึกษาแจกภาพ Mandala ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน ๆ ละ 2 ภาพ จากนั้นให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมระบายสีภาพแรกของตัวเองจากภายในออกสู่ ภายนอก ภาพที่สองระบายสีจากภายนอกเข้าสู่ภายใน สังเกตการเลือกใช้โทนสีร้อน โทนสีเย็น

2.2) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการระบายสีภาพ Mandala ของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมว่าการระบายสีเส้นสีระบายออกนอกกรอบหรือไม่อย่างไร โทนสีที่ระบายเป็นอย่างไร แรงกดสีเป็นอย่างไร

2.3) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนนำผลงานของตนเองมา วางตรงข้างหน้าของตัวเอง และให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนแชร์ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ก่อนทำกิจกรรม ขณะที่ทำกิจกรรม

2.4) เมื่อแต่ละคนแชร์ความรู้สึก ความคิดของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้ คำปรึกษากล่าวถึงนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกมา ส่งผลให้ผลงานของแต่ละคนมีผลงานที่มีความแตกต่างกันออกไป

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนช่วยกันสรุปประเด็น เกี่ยวกับการที่ได้พูดคุยในวันนี้ เช่น

- วันนี้ได้รับอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรม ศิลปะ

- ความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง

- วันนี้เราได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นบ้าง

- วันนี้สมาชิกทุกคนได้สังเกตตัวเองไหมว่ามีอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตัวเอง

บ้าง

- การระบายสีภาพ Mandala ทั้งสองครั้งสมาชิกแต่ละคนรู้สึกอย่างไร

บ้าง

- จากการทำกิจกรรมสมาธิในการเรียน และสมาธิในช่วงที่ทำกิจกรรม

เป็นอย่างไบบ้าง

- จากการทำกิจกรรมนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับนักเรียนที่เข้าร่วม

โปรแกรมอย่างไรบ้าง

3.2) ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจและชื่นชมผลงานของแต่ละคนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และชื่นชมนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บข้อผิดพลาดไปปรับปรุงในครั้งต่อไป และได้ทำการนัดหมายผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน

ครั้งที่ 5

เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคที่ใช้คือ เทคนิคที่ใช้คือ

การเผชิญหน้า (Confrontation) กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การปั้นดิน ดินแดนแห่งความเปื้อน เพื่อสร้างสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้ทบทวนในสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตและเป็นการสร้างสมาธิให้ยาวนานขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนรู้จักการยอมรับความจริง เช่น ความเปื้อน เบื่อจากดินเหนียว หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น

พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

1. การตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง
2. การมีสมาธิที่ยาวนานขึ้น

เวลา

15.30-17.00 น. (90 นาที)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีศิลปะบำบัด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้คือ การเผชิญหน้า (Confrontation) กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การปั้นดิน ดินแดนแห่งความเปื้อน เพื่อสร้างสมาธิ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม
- 1.2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เช่น ใครเคยเล่นแป้งโด ดินน้ำมันมาแล้วบ้าง เด็ก ๆ ป.4 ชอบทำกิจกรรมอะไรบ้างในช่วงพัก เช่น เล่นบาสเกตบอล เล่นการ์ด เล่นฟุตบอล เป็นต้น
- 1.3) ผู้ให้คำปรึกษาชวนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนทบทวนกิจกรรมที่ทำร่วมกันที่ผ่านมาว่ามีอะไรบ้างและแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา

1.4) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของกิจกรรมที่จะทำใน ครั้งนี้ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรับทราบ และทำข้อตกลงร่วมกันอีกครั้ง เช่น การตัดเล็บ ให้สั้น ถอดเครื่องประดับออก เช่น แหวน นาฬิกา เป็นต้น

1.5) ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้กับสมาชิก เช่น

- ดินเหนียว
- ผ้ากันเปื้อน
- แก้วน้ำ หรือถังน้ำใบเล็ก
- ผ้าเปียก

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมารับดินเหนียว ให้หยิบ ดินเหนียวให้เท่ากับ 2 กำมือของตนเอง จากนั้นนวดดินเหนียว อย่าให้ดินเหนียวแห้ง เวลานวด ให้อยู่ในระดับออกแล้วทำให้เป็นรูปกลมในขั้นแรก โดยไม่มีการพูดคุยกันให้อยู่กับตัวเองมากที่สุด เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ ถ้าดินเหนียวแห้งให้ใช้นิ้วหัวแม่มือจุ่มน้ำแล้วค่อย ๆ ถูตรงดินเหนียว หรือ ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดมือแล้วนวดดินเหนียวต่อไป

2.2) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนทำให้ดินเหนียวที่เป็นรูป วงกลมเปลี่ยนเป็นรูปวงรี

2.3) ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกลำผลงานของตนเองมาวางตรงข้างหน้าแต่ละคน ทำการสอบถามถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ก่อนทำกิจกรรม ขณะที่ทำกิจกรรมเพื่อเป็นการ แสร์ความรู้สึก ความคิดของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม

2.4) เมื่อแต่ละคนแสรร์ความรู้สึก ความคิดของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษา กล่าวถึงนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่แสดงออกมา ส่งผลให้ผลงานของแต่ละคนมีผลงานที่มีความแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนดินเหนียวแตก บางคนดินเหนียวติดมือเลอะเสื้อผ้า บางคนดินเหนียวเป็นรูปทรงที่ กำหนดให้ดี เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนช่วยกันสรุปประเด็น เกี่ยวกับการที่ได้พูดคุยในวันนี้ เช่น

- วันนี้ได้รับอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรม

ศิลปะ

- ความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง
- วันนี้เราได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นบ้าง
- วันนี้สมาชิกทุกคนได้สังเกตตัวเองใหม่ว่ามีอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตัวเอง

บ้าง

- ในขณะที่ปั้นดินเหนียวมีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายของสมาชิกแต่ละคน

บ้าง

3.2) ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจและชื่นชมผลงานของแต่ละคนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และชื่นชมนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บข้อผิดพลาดไปปรับปรุงในครั้งต่อไป และได้ทำการนัดหมายนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน

ครั้งที่ 6

เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคที่ใช้วิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approaches)

กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การปั้นดิน ดินแดนแห่งความเปื้อน เพื่อสร้างสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้ทบทวนในสิ่งที่ผ่านมาในชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนรู้จักการยอมรับความจริง เช่น ความเปื้อนจากดินเหนียว หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น

พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

1. การตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง
2. การมีสมาธิที่ยาวนานขึ้น

เวลา

15.30-17.00 น. (90 นาที)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีศิลปะบำบัด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้วิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approaches) กิจกรรมศิลปะที่ทำให้เกิดสมาธิและการมีความคิดที่อิสระการควบคุมความคิดของตนเอง การอยู่กับตัวเอง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน พร้อมทั้งมอบรอยยิ้ม

1.2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง

1.3) ผู้ให้คำปรึกษานักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนทบทวนเรื่องราว กิจกรรมที่ทำร่วมกันพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา

1.4) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของกิจกรรมที่จะทำใน ครั้งนี้ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรับทราบ และทำข้อตกลงร่วมกันอีกครั้ง เช่น การตัดเล็บ ให้สั้น ถอดเครื่องประดับออก เช่น แหวน นาฬิกา เป็นต้น

1.5) ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม เช่น

- ดินเหนียว
- ผ้ากันเปื้อน
- แก้วน้ำ หรือถังน้ำใบเล็ก
- ผ้าเปียก

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมารับดินเหนียว ให้หยิบ ดินเหนียวให้เท่ากับ 2 กำมือของตนเอง จากนั้นนวดดินเหนียว อย่าให้ดินเหนียวแห้ง เวลานวด ให้อยู่ในระดับอกแล้วทำให้เป็นรูปกลมในขั้นแรก โดยไม่มีการพูดคุยกันให้อยู่กับตัวเองมากที่สุด เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ ถ้าดินเหนียวแห้งให้ใช้นิ้วหัวแม่มือจุ่มน้ำแล้วค่อย ๆ ถูตรงดินเหนียว หรือ ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดมือแล้วนวดดินเหนียวต่อไป

2.2) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนทำดินเหนียวที่เป็นรูป วงกลมเปลี่ยนเป็นรูปวงรี จากนั้นปั้นเป็นรูปร่างอะไรก็ได้ตามที่สมาชิกอยากจะทำ โดยมีข้อแม้ว่า ห้ามแยกดินออกจากกัน เช่น ดึงออก เติมดิน ให้ใช้ดินที่ตัวเองเตรียมไว้เท่านั้น

2.3) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรม อารมณ์ ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ในขณะที่ปั้นดินเหนียว

2.4) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนตั้งชื่อชิ้นงานของตัวเอง พร้อมทั้งพูดถึงสิ่งที่ตนได้ปั้นว่าสิ่งที่ปั้นทำเป็นรูปอะไร หมายถึงอะไร และมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ก่อนทำกิจกรรม ขณะที่ทำกิจกรรมเพื่อเป็นการแชร์ความรู้สึก ความคิดของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.5) เมื่อแต่ละคนแชร์ความรู้สึก ความคิดของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้ คำปรึกษากล่าวถึงนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกมา ส่งผลให้ผลงานของแต่ละคนมีผลงานที่มีความแตกต่างกันออกไป

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับการที่ได้พูดคุยในวันนี้ เช่น

- วันนี้ได้รับอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรม

ศิลปะ

- ความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง
- วันนี้เราได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นบ้าง
- วันนี้สมาชิกทุกคนได้สังเกตตัวเองใหม่ว่ามีอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตัวเอง

บ้าง

- ในขณะที่บันทึกเห็นว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายของสมาชิกแต่ละคน

บ้าง และการบันทึกในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เป็นอย่างไรบ้าง

3.2) ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจและชื่นชมผลงานของแต่ละคนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และชื่นชมนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บข้อผิดพลาดไปปรับปรุงในครั้งต่อไป และได้ทำการนัดหมายผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน

ครั้งที่ 7

เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคที่ใช้คือ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) เพื่อให้เกิดการรับรู้และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมศิลปะที่ใช้คือ การจัดแสดงผลงานกิจกรรมศิลปะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ การระบุดีตนของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม และเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ มีแนวความคิดที่อิสระ ส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

พฤติกรรม/ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

1. มีความคิดสร้างสรรค์แนวความคิดที่อิสระ ส่งผลให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีสติและมีสมาธิที่ยาวนานขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง ความรู้สึกที่มีความภาคภูมิใจในตัวเอง การมีคุณค่าในตนเอง การระบุดีตนของสมาชิก มีความคิดสร้างสรรค์ มีแนวความคิดที่อิสระ ส่งผลให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีสติและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น

เวลา

15.30-17.00 น. (90 นาที)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีศิลปะบำบัด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Group Counseling Theory) ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนำผลงานทุกชิ้นของกิจกรรมมาจัดโชว์ และมีการจัดการแสดงผลงานเป็นการกระตุ้นความสนใจ ความคิดสร้างสรรค์ เติบโต จินตนาการ เรียนรู้ความภาคภูมิใจในตนเอง ผลสำเร็จของชิ้นงานของตนเองอภิปรายร่วมกัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม
- 1.2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เช่น การเรียนช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง ใครชอบดูการ์ตูน ชอบฟังเพลงแนวไหนกันบ้าง เป็นต้น
- 1.3) ผู้ให้คำปรึกษาชวนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทบทวนทุก ๆ กิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันมา และแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านๆ มา
- 1.4) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของกิจกรรมที่จะทำในครั้งนี้อย่างชัดเจนให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรับทราบ และทำข้อตกลงร่วมกันอีกครั้ง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม นำผลงานทุกชิ้นของกิจกรรม มาจัดโชว์และมีการจัดการแสดงผลงานเป็นการกระตุ้นความสนใจ ความคิดสร้างสรรค์ เติมเต็มจินตนาการ เรียนรู้ความภาคภูมิใจในตนเอง ผลสำเร็จของชิ้นงานอภิปรายร่วมกัน
- 2.2) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนำผลงานของตนเองมาวางตรงข้างหน้าแต่ละคนทำการสอบถามถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ก่อนทำกิจกรรม ขณะที่ทำกิจกรรมเพื่อเป็นการเสริมความรู้สึก ความคิดของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม
- 2.3) เมื่อแต่ละคนเสริมความรู้สึก ความคิดของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกมา ส่งผลให้ผลงานของแต่ละคนมีผลงานที่มีความแตกต่างกันออกไป

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับการที่ได้พูดคุยในวันนี้ เช่น
 - วันนี้ได้รับอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรมศิลปะ
 - ความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง
 - วันนี้เราได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นบ้าง
 - วันนี้สมาชิกทุกคนได้สังเกตตัวเองไหมว่ามีอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตัวเอง

บ้าง

- สมมติก่อนที่จะทำกิจกรรมจนถึงกิจกรรมสุดท้าย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

3.2) ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย พร้อมทั้งให้นักเรียนที่เข้าร่วม

โปรแกรมทุกคนหลังจากการประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการให้ปรึกษาร่วมกับการใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ ผู้ให้คำปรึกษาได้มองเห็นในเชิงประจักษ์แล้วว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความเปลี่ยนแปลงทางความคิด และพฤติกรรมการเรียนรู้ สมมติในการเรียน การทำกิจกรรมที่ยาวนานขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงขอยุติกระบวนการดำเนินการวิจัย และควรให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะ รวมถึงให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนได้ร่วมกันแชร์ประสบการณ์ เพื่อแลกเปลี่ยนกระบวนการคิด รวมถึงการการให้ข้อเสนอแนะย้อนกลับ (Feedback) สุดท้ายผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจ ชื่นชม ขอบคณนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนที่ให้ความใส่ใจในการดำเนินกิจกรรมและการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีที่ทำให้กิจกรรมทุกอย่างประสบความสำเร็จ และผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บข้อผิดพลาดไปปรับปรุงในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน

การประเมินความสอดคล้องกับข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา ด้านการเลือกใช้
ทฤษฎีและเทคนิคของผู้เชี่ยวชาญ

ครั้งที่	ข้อความ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	ด้านวัตถุประสงค์				
	ด้านเนื้อหา				
	ด้านการเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี				
2	ด้านวัตถุประสงค์				
	ด้านเนื้อหา				
	ด้านการเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี				
3	ด้านวัตถุประสงค์				
	ด้านเนื้อหา				
	ด้านการเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี				
4	ด้านวัตถุประสงค์				
	ด้านเนื้อหา				
	ด้านการเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี				
5	ด้านวัตถุประสงค์				
	ด้านเนื้อหา				
	ด้านการเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี				
6	ด้านวัตถุประสงค์				
	ด้านเนื้อหา				
	ด้านการเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี				
7	ด้านวัตถุประสงค์				
	ด้านเนื้อหา				
	ด้านการเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี				

ผลการประเมินความสอดคล้องกับข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา ด้านการเลือกใช้
 ทฤษฎีและเทคนิคของผู้เชี่ยวชาญความสอดคล้องของผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
 กลุ่มแบบเกสตัลท์ผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ครั้งที่	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			$\sum r$	$IOC = \sum r/N$	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านการเลือกใช้ เทคนิคและทฤษฎี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านการเลือกใช้ เทคนิคและทฤษฎี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านการเลือกใช้ เทคนิคและทฤษฎี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านการเลือกใช้ เทคนิคและทฤษฎี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
5	ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านการเลือกใช้ เทคนิคและทฤษฎี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ผลการประเมินความสอดคล้องกับข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา ด้านการเลือกใช้
ทฤษฎีและเทคนิคของผู้เชี่ยวชาญความสอดคล้องของผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
กลุ่มผ่านกิจกรรมศิลปะที่มีต่อสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ครั้งที่	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			$\sum r$	$IOC = \sum r/N$	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
6	ด้าน วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านการ เลือกใช้เทคนิค และทฤษฎี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
7	ด้าน วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านเนื้อหา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
	ด้านการ เลือกใช้เทคนิค และทฤษฎี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ภาคผนวก จ
ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างข้อความรายชื่อกับคะแนนรวมของแบบวัด
และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดระดับการสมาธิ

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างข้อคำถาม
ถามรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดและความเชื่อมั่นของแบบวัดระดับการสมาธิ

ข้อ ที่	รายการข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	เกณฑ์ คัดเลือก
1	ฉันเอาใจใส่ต่อการเรียนหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากครู	.279	.951	ผ่าน
2	ฉันตั้งมั่นอยู่ได้นานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กำลังศึกษา	.552	.948	ผ่าน
3	ฉันจดจ่ออยู่กับการเรียนในชั้นเรียน	.682	.947	ผ่าน
4	ฉันไม่ฟังซานไปเรื่องอื่นในขณะที่นั่งเรียน	.708	.947	ผ่าน
5	ฉันตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ	.802	.946	ผ่าน
6	ฉันอดทนฟังครูได้เป็นเวลานาน ๆ	.802	.946	ผ่าน
7	ฉันตั้งใจเรียนทุกวิชา	.425	.949	ผ่าน
8	ฉันไม่หันเหกับสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบ เช่น เสียงดัง อากาศร้อนจากภายนอก เป็นต้น	.501	.949	ผ่าน
9	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างตั้งใจ	.620	.948	ผ่าน
10	ฉันรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง	.834	.946	ผ่าน
11	ฉันจดบันทึกหัวข้อสำคัญในขณะที่เรียนทุกครั้ง	.690	.948	ผ่าน
12	ฉันคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะลงมือทำ	.634	.948	ผ่าน
13	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดอย่างมีตั้งใจ	.825	.946	ผ่าน
14	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย	.834	.946	ผ่าน
15	ฉันตั้งใจเรียนในวิชาที่ชอบ	.755	.946	ผ่าน
16	ฉันแสดงอาการส่ายไปส่ายมาเมื่อนั่งอยู่นาน ๆ	.759	.947	ผ่าน
17	ฉันนั่งเหม่อลอย ขณะเรียนหนังสือ	.834	.946	ผ่าน
18	ฉันจะหยอกล้อเพื่อนในเวลาเรียน	.759	.947	ผ่าน
19	ฉันมักลืมส่งงานที่ได้รับมอบหมาย	.834	.946	ผ่าน
20	ฉันจะคุยในเวลาเรียนหรือเวลาทำกิจกรรม	.825	.946	ผ่าน

**ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดและ
ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดระดับการสมาธิ**

ข้อ ที่	รายการข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	เกณฑ์ คัดเลือก
21	ฉันง่วงนอนในเวลาเรียน	.431	.950	ผ่าน
22	ฉันลุกออกจากที่นั่งโดยพลการในขณะที่ครูกำลังสอน	.587	.948	ผ่าน
23	ฉันไม่ค่อยละเอียดรอบคอบกับงานที่ทำ	.411	.950	ผ่าน
24	ฉันจดจ่อกับสิ่งใดได้ไม่นาน	.385	.950	ผ่าน
25	ฉันอยู่ไม่นิ่ง ลุกสี่ลุกลง	.365	.950	ผ่าน
26	ฉันส่งเสียงดังในห้องเรียนหรือขณะทำกิจกรรม	.434	.950	ผ่าน
27	ฉันเปลี่ยนความสนใจได้โดยง่าย	.434	.950	ผ่าน
28	ฉันพูดแทรกในขณะที่ทำกิจกรรมการเรียน	.419	.950	ผ่าน
29	ขณะที่อยู่ในห้องเรียนฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน	.375	.950	ผ่าน
30	ฉันฟังครูสอนได้ไม่นานก็รู้สึกง่วงนอน	.412	.950	ผ่าน
Cronbach's Alpha มีค่าเท่ากับ 0.950				

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นิสิตวลัยพร ห่องแสง
วัน เดือน ปี เกิด	24 เดือนกุมภาพันธ์ 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดยโสธร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2542-2548 ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ พ.ศ. 2554 ปริญญาตรี ปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ที่อยู่ปัจจุบัน	376 หมู่ 11 บ้านห่องแสง ตำบลห่องแสง อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร 13520

