

ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อ
ของ
สุกัญญา ลิกกะไชย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

สุทธิ ลิกษะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร.

ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์,

อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน 2) เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ บุคลิกภาพ 3) เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียน ที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว จำนวน 171 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักเรียน 11 คนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว 2) แบบสอบถามบุคลิกภาพ 3) แบบสอบถาม การเห็นคุณค่าในตนเอง 4) โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t – test , F – test (One – Way Analysis) และ t – test for dependent samples.

ผลการศึกษวิจัย พบว่า

1. นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF DEVELOPING PROGRAM ON SELF-ESTEEM OF MATTHAYOMSUKSA 1-3
STUDENTS OF LOYSAIANUSORN SCHOOL IN LAT PHRAO DISTRICT, BANGKOK.



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

June 2012

Sutanee Ligkachai. (2012). *The Effect of Developing Program on Self-Esteem of Matthayomsuksa 1-3 Students of Loysaianusorn School in Lat Phrao district, Bangkok*. Master thesis, M.Ed (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr.Nanthana Wong – In, Inst. Dr. Monthira Charupheng.

The purposes of this research were 1) to study self-esteem level of students, 2) to compare the self-esteem of students according to academic achievement and personality , and 3) to compare self-esteem of students before and after participating in the Self-Esteem Developing Program for students. The sample group of the study were the 171 students of Loysaianusorn School, Lat Phrao district. The experimental group were 11 students whose the self-esteem score 25 percentile and below. The research instruments were 1) the Personal Data Questionnaire, 2) the Personality Questionnaire, 3) the Self-Esteem of students Questionnaire and 4) the Self-Esteem Developing Program for students. The t – test, F- test (One – Way Analysis) and t – test for dependent samples were used to analyze the data.

The results of the study were as follows:

1. The level of self-esteem of students was in average level.
2. The students with different in personality had significant different in self-esteem at .01 level. While the adolescents with different in academic achievement were non significant different.
3. After participated the Self-Esteem Developing Program for students , the self-esteem of adolescents were significantly increasing at .01 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์และอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ให้กำลังใจและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ กรรมการสภาคณะศึกษานิเทศก์และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทิพพาวาส และผู้อำนวยการโรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ คณาจารย์ทุกท่านและนักเรียนทุกคน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนๆ นิสิตร่วมรุ่นทุกคน ที่มีส่วนช่วยเหลือและให้กำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัวคุณพ่อ คุณแม่ พี่สาวและญาติพี่น้องทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใย และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ คุณความดีและประโยชน์อันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนุชาคุณบิดามารดาและครูอาจารย์ทุกๆ ท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดี จนประสบความสำเร็จในวันนี้

สุธณี ลิกชะไชย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	10
สมมติฐานของการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ใช้ในงานวิจัย.....	34
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ.....	36
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	50
3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	75
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	75
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	76
การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีดำเนินการทดลอง.....	82
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	95
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	95
สมมติฐานของการวิจัย.....	95
ขอบเขตของการวิจัย.....	95
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	96
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....	96
วิธีดำเนินการทดลอง.....	96
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
สรุปผลการวิจัย.....	97
อภิปรายผล.....	97
ข้อเสนอแนะ.....	106
บรรณานุกรม.....	108
ภาคผนวก.....	119
ภาคผนวก ก.....	120
ภาคผนวก ข.....	173
ภาคผนวก ค.....	182
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	184

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ	27
2 โปรแกรมการใช้กิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง	81
3 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest Postest Desige.....	82
4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตาม ด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสถานภาพทางสังคม (n = 171 คน).....	85
5 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลบุคลิกภาพของนักเรียน จำแนกตาม การแสดงตัว อารมณ์แปรปรวน และพฤติกรรมทางจิต (n = 171 คน)	86
6 แสดงจำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (n=171 คน)	86
7 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ ด้านการแสดงตัว (n=171 คน)	87
8 ผลการเปรียบเทียบระดับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนก ตามบุคลิกภาพ ด้านการแสดงตัวเป็นรายคู่ (n =171 คน)	88
9 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์แปรปรวน (n=171 คน)	89
10 ผลการเปรียบเทียบระดับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนก ตามบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์แปรปรวน เป็นรายคู่ (n =171 คน)	90
11 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ ด้านพฤติกรรมทางจิต (n=171 คน)	91
12 ผลการเปรียบเทียบระดับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนก ตามบุคลิกภาพ ด้านพฤติกรรมทางจิตเป็นรายคู่ (n =171 คน)	92
13 การเปรียบเทียบระดับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ที่จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (n =171 คน)	93
14 การเปรียบเทียบระดับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ เข้าร่วมโปรแกรมก่อนและหลัง (n =171คน)	94
15 โปรแกรมการพัฒนการเห็นคุณค่าในตนเอง	131

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
16 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพ	174
17 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง	176
18 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามบุคลิกภาพ	179
19 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าใน ตนเอง	180
20 ผลต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลัง	181



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 การจัดมิติ (Dimension) บุคลิกภาพตามทฤษฎีของไอแซงค์	46
2 ระดับแบบของบุคลิกภาพตามทฤษฎีของไอแซงค์	47



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งอยู่ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ มักเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง และมักเกิดปัญหาในชีวิตมากที่สุด ทั้งที่เป็นวิกฤติปัญหาทางสังคมในปัจจุบันที่มีผลกระทบต่อสังคมทุกระดับ นับตั้งแต่สังคมครอบครัวขยายไปสู่สังคมระดับชาติและไปถึงสังคมนานาชาติและเป็นปัญหาทางสังคมที่ทุกประเทศวิตกกังวลและกำลังเผชิญอยู่ (โสภา ซปีลมันน์. 2542: 108) ท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่เกิดขึ้นนี้ทำให้นักวิชาการเตรียมพร้อม ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต การปรับตัวและการดำเนินชีวิต ตลอดจนปัญหาด้านสังคมต่างๆ มากมาย เช่น ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม ปัญหา ยาเสพติด โรคเอดส์ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ฯลฯ ทำให้การดำเนินชีวิตในครอบครัว ขาดความรักความอบอุ่น ขาดความสัมพันธ์อันดี ส่งผลให้เด็กและเยาวชนขาดการพัฒนาบุคลิกภาพ ที่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเอง (ณัฐกมล ชาญสาธิตพร; และคณะ. 2545: 130)

การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนในสังคม เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกต่อตนเองอย่างหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดี ให้กับตนเอง ทำให้คนเรามีความเป็นตัวของตัวเองสูง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีความมานะพยายามในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดี ต่อตนเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง คนที่มีบุคลิกลักษณะดี ย่อมมีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็จะเป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่ และต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะ และตนเองต้องเป็นฝ่ายถูกต้องเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทาง และใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนที่ติดสิ่งเสพติด เป็นคนที่ดื่มเคร้าส์ในหวังในชีวิต ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง ขาดการตัดสินใจที่ดี ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นคนที่ชอบคุยโอ้อวดเกินจริง (ประเทิน มหาพันธ์. 2536:1-2, เกียรติวรรณ อดิตยกุล. 2540: 4-8)

ดาร์ซี และเคนนี่ (Dacey; & Kenny. 1997: 174) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกของบุคคลที่รู้จักและยอมรับตนเอง รมัดระวางในข้อจำกัดของตน ทำในสิ่งที่ถูกต้อง และมองโลกในด้านดี ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โครงสร้างของตน จึงค่อยๆพัฒนาขึ้นเป็นภาพอันเกิดจากการรวมตัวข้อความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของบุคคล (ลิขิต กาญจนภรณ์. 2541: 51; อ้างอิงจาก Roger. 1951: 498-501) ทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเองแล้วประเมินวัดมโนภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการตัดสินใจสร้างคุณค่าของตน จากผลงาน ความสามารถ คุณลักษณะต่างๆตามมาตรฐานความนิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง (ชนรัฐชารี เทียวช่อม. 2549: 10; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984) นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 118-119) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่า ในตนเอง พบว่ามี 2 ด้าน คือองค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผล ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไป ประกอบด้วย ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ ภาวะอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งหวัง รวมถึงลักษณะทางกายภาพของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย ครอบครัว โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคมรวมถึงกลุ่มเพื่อน ซึ่งเกี่ยวกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการยอมรับเลี้ยงดูของบิดามารดา และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้าน โรงเรียน และครู จะช่วยเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองมีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กจะมีการขยายความรัก ความเอาใจใส่ ที่บิดามารดาติดต่อตนขยายไปสู่บุคคลในครอบครัว และขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่างๆ ในสังคม จะเห็นได้ว่าพื้นฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง นั้นเริ่มมาจากครอบครัว ดังที่ คูเปอร์สมิธ (สาวิตรี ทยานศิลป์. 2541: 11; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1967) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงส่วนหนึ่งมาจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็ก หรือประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับคำชมเชย หรือคำยกย่องจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งทำให้บุคคลตระหนักถึงความสามารถและคุณค่าที่ตนมีอยู่ และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบเกี่ยวพันกันในครอบครัว พ่อแม่ มีอิทธิพลต่อเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ โรเจอร์ (พลนุช พุ่มไสว. 2543: 4; อ้างอิงจาก Rogers. 1972) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็น การพัฒนาจากเจตคติ และพฤติกรรมด้านต่างๆ ที่บุคคลประสบมาแต่วัยเด็ก ถ้าพ่อแม่ให้การยอมรับและแสดงความรักแก่เด็กอย่างไม่มีเงื่อนไขแล้ว เด็กก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนัก

ถึงคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อการวางรากฐานทางบุคลิกภาพและเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กได้นอกจากนี้ความรู้สึก การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังสามารถพัฒนาได้จากการมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งจะเกิดขึ้นกับ การปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นแล้ว ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด แม้ว่าความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นและเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ก็ตาม แต่ก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ในวัยต่อไป

จากการสำรวจของศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสากล สภาการศึกษาไทย ผวนกับสำรวจข้อมูลเบื้องต้น พบว่า เด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นวัยที่อยู่ใน กลุ่มมีปัญหา ต่อการใช้สารเสพติด ก้าวร้าว ครอบครัวย่ำแย่ และการเรียน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ทางโรงเรียน ในเขต กรุงเทพมหานครส่งมาเข้าศูนย์เพื่อพัฒนา และฟื้นฟูพฤติกรรมที่มีแนวโน้มไปสู่พฤติกรรมที่ถาวร ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยประวัติของเด็กวัยนี้ คือ พ่อแม่หย่าร้างกัน บางคนอยู่กับพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง และเด็กวัยรุ่นที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ในชั้นเรียน มีปัญหา ด้านการเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน เพราะ พฤติกรรมที่บ่งชี้ทางอ้อมว่าอาจจะมีการใช้สารเสพติด ได้แก่ การหนีเรียน หรือขาดเรียน ไม่ใส่ใจในการเรียน อันธพาลเกเร และปัญหาครอบครัวย่ำแย่ มีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่า ในตนเองต่ำ และการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะสามารถเป็นเกราะป้องกันตนเอง จากปัญหาต่างๆรอบตัวได้ ผู้ที่มี การเห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม (อุมพร ตรังสมบัติ. 2543: 17) จึงจำเป็นที่จะต้องหาทางพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด เหล่านี้สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัวต่อไป

การพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้ สถานการณ์จำลอง การให้บทบาทสมมุติ การใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น สำหรับการศึกษานี้ผู้วิจัย สนใจที่จะใช้วิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือในการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน ซึ่ง จินดาพร แสงแก้ว (2541: 30) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มนับว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ได้เรียนรู้และรู้จักแก้ปัญหา เกิดการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ อารมณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สร้างความรู้สึกใกล้ชิดและได้รับการยอมรับ ซึ่งจะพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งจะเชื่อมโยงให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม นำไปสู่ความรู้สึก ว่าตนเองมีค่าและมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น (Kline. 2003: 2) จากการศึกษานักวิจัยที่ นำมาใช้ในการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า หลังจากที่ใช้วิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มแล้วมีการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น เช่น พัชรินทร์ ไชยวงศ์ (2546: 151-154) ได้ศึกษาผลของการ

ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาด ทางอารมณ์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนในสังกัดสหวิทยาเขตเพชรเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาหาแนวทางช่วยนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้สถานที่ศึกษาโรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบุคลิกภาพ โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย สังคม และวาจาได้เหมาะสมกับสภาวะการณ์ที่ตนเผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้อง ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ทำให้เด็ก มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคลิกภาพ
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานของรัฐและเอกชน สถานศึกษา ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยการนำไปเป็นแนวทางพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน และนำรูปแบบการใช้กิจกรรมกลุ่มไปใช้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้มองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นแล้วสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คน ซึ่งในการศึกษาค้างนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 43 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) และสอบถามความสมัครใจมีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 11 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ศึกษาไว้ดังนี้

1. การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
 - 1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ บุคลิกภาพ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.2 ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
2. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในเชิงบวก จากการประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่าในด้านตนเอง ด้านครอบครัวและ ผู้ปกครอง ด้านการเรียน และด้านสังคม ดังนี้

1.1 ด้านตนเอง หมายถึง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ ลักษณะทางกาย ความสามารถทั่วไป พอใจในอารมณ์ของตนเอง สามารถพูดถึงความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ ข้อบกพร่องของตน

1.2 ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง หมายถึง ความรู้สึกที่ผู้ปกครองหรือบุคคล ในครอบครัวที่มีต่อตนเองในทางที่ดี ได้แก่ รับรู้ว่าคุณมีความหมาย และมีสำคัญต่อครอบครัว

1.3 ด้านการเรียน หมายถึง การที่วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน สามารถปรับตัวกับสภาพของโรงเรียน และกฎระเบียบของโรงเรียน ได้แก่ รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการเรียน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆที่โรงเรียนจัดขึ้นได้เป็นอย่างดี รับผิดชอบ และให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ

1.4 ด้านสังคม หมายถึง การที่วัยรุ่นรู้สึกได้รับการยอมรับจากเพื่อนและครู ได้แก่ เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อน และเป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากครู

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับความรู้และความสามารถของนักเรียนที่ได้ จากการเรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ กันที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสม ของทุกวิชา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 - 2.99

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 ลงมา

3. บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะโดดเด่นเฉพาะบุคคลที่แสดงออกในรูปของพฤติกรรม ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออก เจตคติต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งส่งผลทำให้แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพที่ ต่างกันเพื่อทำการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ แบ่งออกเป็น บุคลิกภาพด้านการแสดงตัว บุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวน บุคลิกภาพด้านอาการทางจิต ดังนี้

3.1 บุคลิกภาพด้านการแสดงตัว (Extraversion: E) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะแสดงตัวเป็นผู้ที่ โน้มเอียงในการชอบเข้าสังคม ได้แก่ รักอิสระ มีความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก ชอบผจญภัย ชอบกิจกรรมและชอบคิดค้น

3.2 บุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวน (Neuroticism: N) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะอารมณ์แปรปรวนเป็นผู้ที่มีลักษณะวิตกกังวล ซึมเศร้า ได้แก่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงโดยไม่มีเหตุผล รวมถึงเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

3.3 บุคลิกภาพด้านพฤติกรรมทางจิต (Psychoticism: P) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรมเป็นผู้ที่มีความโน้มเอียงในทางก้าวร้าวต่อต้านสังคม ได้แก่ เห็นแก่ตัว ขาดความเห็นอกเห็นใจ ไม่มีความปรานี ไม่มีความคิดสร้างสรรค์

4. โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน หมายถึงการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยการจัดประสบการณ์ที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสร้างหรือส่งเสริมให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเอง สามารถตัดสินค่าของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว โรงเรียน สังคม และกลุ่มเพื่อน เทคนิคที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้แก่ กรณีตัวอย่าง เกม การปฏิบัติงานร่วมกัน และการแสดงบทบาทสมมติ โดยแต่ละเทคนิคมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปราย สร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้นลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงานกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วม ในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดอย่างทั่วถึง แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิก มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเอง และผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจแล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาในการทำงานกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงตามที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจ ทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนสนุกสนานในการเรียนรู้ด้วย ลำดับขั้นตอน การฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงานกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วม ในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำ และสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดอย่างทั่วถึง แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุป และรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจแล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาในการทำงานกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน

4.3 การปฏิบัติงานร่วมกัน หมายถึง การปฏิบัติหรือการทำงานร่วมกันให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้นักเรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกันวิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงาน กลุ่มร่วมกัน จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือวางแผนการทำงาน และปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากปฏิบัติงาน หรือทำงานร่วมกัน แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา เสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงาน กลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำหลักกรนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาในการทำงานของกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.4 บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียว กับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้นักเรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง ลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงานกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วม ในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดอย่างทั่วถึง แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักกรนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนา ในการทำงานกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้น

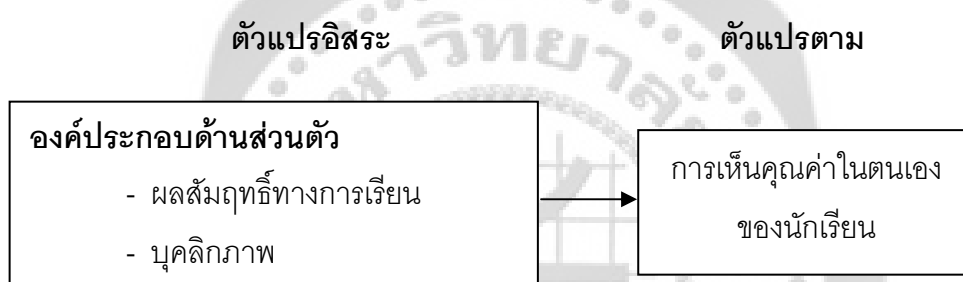
ขั้นที่ 4 ชั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

5. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโดยใช้วิธีการใช้กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน



2. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน



สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคลิกภาพ แตกต่างกัน มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน
2. หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.6 ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.7 แนวทางการพัฒนาของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.8 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ใช้ในงานวิจัย
 - 2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ
 - 3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ
 - 3.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ
 - 3.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
 - 3.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 4.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.3 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.4 ขนาดของกลุ่ม
 - 4.5 ระยะเวลาและความถี่ของการจัดกิจกรรม
 - 4.6 หลักและเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.7 กระบวนการกลุ่ม
 - 4.8 การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

4.9 กลุ่มมาราธอน

4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและการแสดงออกของตนเอง เรย์โซเนอร์ (Reasoner. 2000: Online) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผู้ศึกษาไว้หลายด้าน จึงเป็นการยากที่จะหาคำจำกัดความที่จะครอบคลุมความหมายทั้งหมด มีคำที่ให้ความหมายคล้ายคลึงกันในบางส่วนกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) การรับรู้คุณค่าของตนเอง (Self-Worth) การเคารพนับถือตนเอง (Self-Respect) (Palladino.1994: 3) ได้มีผู้ให้คำจำกัดความ และความหมายของ Self – Esteem ไว้ต่างกันมากมาย เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง การหยิ่งในศักดิ์ศรีของตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับงานวิจัยครั้งนี้เลือกใช้คำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ได้มีผู้ให้ความหมาย การเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 45) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีคุณค่ามีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญในการกระทำภารกิจต่างๆ

คูเปอร์สมิท (Coopersmith.1984: 45) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น

แมสฟาร์แลนด์ และโธมัส (ศศิวิมล บุราณาทวีคุณ. 2547: 14; อ้างอิงจาก McFarland; & Thomas .1991: 410) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผลของกระบวนการประเมินตนเองด้วยส่วนประกอบของการรับรู้ถึงการยอมรับ ความรัก และความพอใจใกล้ชิด

พาลาดิโน(Palladino. 1994: 3) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึก และความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงความคิดเกี่ยวกับตนเอง และการแสดงออกของตนเอง

พรทิพย์ ตั้งไชยวรวงศ์ (2540: 13) ได้สรุปความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนตามทัศนนะ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในเรื่องความสามารถ

ความสำคัญการประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จล้มเหลว และการยอมรับว่าตนเองมีค่าในสังคม รวมถึงการยอมรับจากบุคคลอื่น เช่น บิดามารดา ครู อาจารย์ และเพื่อน

นุชลดตา โรจนประภาพรรณ (2541: 11) หมายถึง เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ว่ามีความสามารถ พึงพอใจในตนเอง และการยอมรับของสังคม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจ และความกระตือรือร้น ที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่เหมาะสมถูกต้อง และประสบความสำเร็จ ตามความมุ่งหมายของตน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 2-14) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิด และความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อเขามองตนเอง เขาตัดสินใจว่าตนเองเป็นอย่างไร พอใจตนเองแค่ไหน มีความตระหนักถึงคุณค่าของตน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

รัศมี โพนเมืองหลา (2543: 32) สรุปความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบความสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมองตนในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย

อรอุมา สงวนญาติ (2544: 10-11) ให้คำจำกัดความได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดีในเรื่องต่างๆ เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

ชีนทิพย์ อารีสมาน (2545: 51) ได้สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเอง ความรู้สึกของตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถประสบความสำเร็จในการทำงาน เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง และสามารถดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546: 12) ได้กล่าวสรุปความหมายของการเห็นคุณค่า ในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองทั้งด้านบวก และด้านลบ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า หรือเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถ ในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาจุดอ่อนจุดแข็งของตน มองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ยอมรับและเรียนรู้ ความล้มเหลวที่ได้รับ กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่หรือเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุกๆ ด้านได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อคนเราทุกๆ ช่วงชีวิต มีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยเด็ก ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อรากฐานทางบุคลิกภาพและเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กได้ (ประเทิน มหาชนธ์. 2536: 1-2) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่ามักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ หรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้น ทำให้บุคคลเกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ของแต่ละบุคคล (Newman. 1986: 281-286)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน ถ้าบุคคลใดประเมินค่าตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตนหรือเห็นแก่ตัว แต่ถ้าบุคคลใดมีอคติต่อตนเองก็จะทำให้ปฏิเสธไม่นับถือตนเอง ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้เด็กประสบความสำเร็จ ในกิจกรรมที่ทำโดยความสามารถตามที่ตนต้องการ และอยู่ในสังคมที่ดีก็จะพัฒนาตนเองได้ (Memillan; & Others. 1995: 9-11)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้เป็นคนที่มี ความมุ่งมั่นมีความพยายามในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในด้านที่ดี ไม่เหยียดหยามความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี สุขภาพจิตที่ดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดขาดการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะ ทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่นสูง เป็นคนไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนติดสิ่งเสพติด เป็นคนดื่มสุราสิ้นหวังในชีวิต เป็นคนเห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง เป็นคนที่ไม่ชอบตัดสินใจและเป็นคนที่ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอ ชอบคุยโอ้อวดเกินจริง ยิ่งร้ายไปกว่านั้นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตาย ดังเห็นได้จากทางหน้าหนังสือพิมพ์หรือทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น (เกียรติวรรณ อดาตรยกูล. 2540: 4-8)

ซึ่งสอดคล้องกับ ซีนทิพย์ อารีสมาน (2545: 53) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า มีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำการต่างๆ ได้อย่างประสบผลสำเร็จ เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน สามารถเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ มีความกระตือรือร้นเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ยอมรับความจริง สามารถพูดถึงความล้มเหลวหรือข้อบกพร่องต่างๆ ของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คุณลักษณะดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตของตนเองอย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นไปสร้างปัญหาแก่ผู้อื่น และสังคมจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญจึงสมควรปลูกฝังความรู้สึกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในเยาวชนของชาติ ในการศึกษาจะได้บุคลิกภาพของคนไทยยุคใหม่ ที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเผชิญปัญหา คิดได้อย่างมีระบบ แก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดีมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อบุคคลอื่นของสังคมในทางที่ดีด้วย

นอกจากนี้ รัศมี โพนเมืองหล้า (2543: 34) กล่าวสนับสนุนความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำการต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ มีสุขภาพจิตที่ดีและมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวได้ดี จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความสำคัญยิ่ง สมควรที่จะต้องปลูกฝังความรู้สึกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับเด็กตั้งแต่วัยเยาว์ ซึ่งเป็นการวางรากฐานทางบุคลิกภาพให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่น ในตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหา แก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี ซึ่งความรู้สึก ที่ดีต่อตนเองนี้จะส่งผลต่อผู้อื่นในทางที่ดีด้วย

จากที่กล่าวมาชี้ให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อเด็ก เพราะเป็น การรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่าง มีคุณค่า เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับพร้อม หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้อย่างดี ส่วนเด็กที่เห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมองตนในแง่ลบ ท้อแท้ใจ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เด็กวัยรุ่นควรจะต้องมี และทำให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

1.3 แนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs)

มาสโลว์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544: 99-105; อ้างอิงจาก Maslow ,1987) เป็นผู้หนึ่ง ที่ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความต้องการของมนุษย์ และพบว่าความต้องการของคนเรานั้นจะสามารถเรียงลำดับขั้นตอนได้ตามความสำคัญโดยเริ่มต้นจากความต้องการขั้นมูลฐานเรื่อยไปจนถึง ความต้องการที่จะเกิดความตระหนักแก่ในตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) มนุษย์ต้องการได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นปฐมฐานก่อน เช่น มีอาหารรับประทานไม่หิวโหย มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนกันหนาว ฯลฯ จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่นๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียงแรงจูงใจประเภทอื่นๆ ก็ยากจะบังเกิด ขึ้นได้

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ต่อมาก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตของตน ทรัพย์สินของตน ฯลฯ ให้มั่นคงปลอดภัย ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะเกิดอาการประสพหวั เขาเชื่อว่าความกลัวหลายๆ อย่างตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงระดับผิดปกติ นั้น เกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพียงพอ

3. ความต้องการทางสังคม หรือแรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ (Social Needs) เช่น ความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน ฯลฯ กับความถูกต้อง การถูกรักและได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้อื่นมาอาทรห่วงใยตน และตนก็ต้องการห่วงใยอาทรเกื้อกูลดูแลผู้อื่นเช่นกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและการนับถือ (Esteem Needs) คือแรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศโดยตนเองสำนึกและผู้อื่นกล่าวขวัญยกย่องเชิดชู เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา ความต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องนับถือ ความรู้สึกเชิดชูตนเอง มาสโลว์ กล่าวว่าศักดิ์ศรีสำคัญต่อสุขภาพจิตคือความรู้สึกนับถือและเคารพตนเอง กับการได้รับ การนับถือจากผู้อื่นที่มีใช้ลักษณะฉาบฉวยจอมปลอม

5. ความต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ความต้องการสัจการแห่งตน (Self Actualized Needs) คือแรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถ และสุดความสามารถ โดยเพ่งเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์เชื่อว่าทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิต เพื่อจะบรรลุถึงความปรารถนาระดับนี้ทั้งนั้น เพื่อจะเป็นคนเต็มโดยสมบูรณ์

นอกจากนั้น มาสโลว์ แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือ และการประเมินค่า ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ คือความต้องการมีความเข้มแข็ง (strength) ผลสัมฤทธิ์ (achievement) ความสามารถเพียงพอสำหรับการทำสิ่งต่างๆ (adequacy) ความเชี่ยวชาญ และความสามารถ (mastery and competence) ความเชื่อมั่น (confidence) ความมีอิสระเสรี และความเป็นไทแก่ตนเอง (independence and freedom)

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการ การมีชื่อเสียงหรือเกียรติยศ ตำแหน่งความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับ และสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น (Maslow.1970: 45-46; Coopersmith. 1981: 236)

คูเปอร์สมิธ (วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์. 2550: 14; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981) กล่าวถึงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่ง คือ

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการเอาใจใส่ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น
3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรม และศีลธรรมของสังคม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

แฟรงค์ และเมอโรลลา (Taft. 1985: 77-78; Citing Frank and Marcella. Modern English: a practical Reference Guide.) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองภายใน (Inner Self-Esteem) คือการที่บุคคล มีความสามารถ มีสมรรถนะและการกระทำในสิ่งที่ตนต้องการ แล้วได้ผลตามที่ตนปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-Efficacy) ความภาคภูมิใจในตนเอง ขึ้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงวัยแรก ของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก (Functional Self-Esteem) คือ การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการ ที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวัง

ต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าที่จะเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะถ้าการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมัดหวัง หมัดแรงอ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไป จากเดิม

โรเซนเบิร์ก (กชกร ภัททวงศ์.2542: 38; Babblels.1984; Rosenberg. 1979: 603-604) การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของโรเซนเบิร์กแยกออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้ความเข้าใจ ที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็น พ่อ แม่ เพื่อน ครู เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงต่ำเพียงไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่ จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่า ในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

โรเซนเบิร์กอธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การ ตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง แล้วก่อให้เกิดอัทมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่าเคารพนับถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกิริยาดูถูกเหยียดหยาม เราจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก เป็นกลาง และด้านลบเป็นผลมาจาก การเปรียบเทียบและอาจตัดสินตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้นๆยึดถือ หรืออาจตัดสินใจตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ ซึ่งจะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self attribution) การประเมินคุณสมบัติของบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ได้รับความไว้วางใจ หรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอด ก็จะมีผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามหากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในการทำงานบ่อยครั้งไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะสรุปว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

1.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

โลเวลล์ (รัศมี โพนเมืองหล้า, 2543: 40-41; อ้างอิงจาก Lovell, 1980: 15-118) ได้แบ่งองค์ประกอบของตนออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ภาพพจน์ของตนเอง (Self Image) เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมาในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งได้ภาพพจน์จากบุคคลอื่น โดยเฉพาะจากบิดามารดา สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนๆ ตามลำดับ

2. ตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นภาพที่บุคคลต้องการจะเป็นตนในอุดมคติ มีจุดเริ่มจากการที่มีบุคคลอื่น ๆ เป็นแบบอย่าง และจะสร้างแบบอย่างของตนขึ้นมา (Model Self) ในเด็กเล็กจะมีแบบอย่างของตนเองโดยเริ่มจากบิดามารดา หรือบุคคลใกล้ชิด

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองหรือตนในอุดมคติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในการตัดสินคุณค่าในตนเอง และเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนกับตนในอุดมคติ ถ้าใกล้เคียงมากก็จะมีคุณค่าในตนเองสูงและถ้าแตกต่างกันมาก ก็จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง มีความรู้สึกไม่ปลอดภัยและมีสุขภาพจิตไม่ดี

บาร์รี่ (Barry, 1988: 59-62) แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกต่อร่างกายของตนเอง (The Body Self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) หมายถึง เป็นส่วนหนึ่งของความภาคภูมิใจในตนเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

3. ความสำเร็จของตน (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The Identification Self) หมายถึง เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรม แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

คูเปอร์สมิธ (อรชุนา พุ่มสวัสดิ์. 2538: 13-15; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 118-119) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามี 2 ด้าน คือองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกตนเอง

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ความคล่องแคล่วว่องไว บุคลิกที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามดีลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อ การเพิ่มคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใด ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น อีกด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งจะหมายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญาจะส่งผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของนักเรียนด้วยอันจะนำไปสู่การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเห็นคุณค่า ความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคล อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจมีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่พอใจในชีวิตของตน และหมดหวังในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values) โดยทั่วไป บุคคลจะให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป บุคคลจะมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคม จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จ ในตนเองตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่า ทำให้บุคคล มีการเห็น

คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลจะคิดว่าตนเองไร้ค่า

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่ จะให้ความสำคัญกับเพศชาย การประสบความสำเร็จของเพศชายมักจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นหญิงกลับถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือความโชคดี ดังนั้นจึงพบว่าส่วนใหญ่เพศชายมีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาต่างๆ และพยาธิสภาพ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Symptoms) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจะแสดงออกมาในรูปความวิตกกังวล มีความทุกข์ ส่วนผู้มีปัญหาดังกล่าวต่ำจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วยซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลมาก ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพ ในการกระทำของเด็ก ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระ ในขอบเขตที่กำหนด สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อบ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน เช่น ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งไม่ขัดกฎระเบียบที่โรงเรียนกำหนดไว้ การฝึกนักเรียนให้แก้ไขปัญหามากมาย เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มา จากสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มา จากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางและต่ำ อย่างไรก็ตามจากการศึกษา พบว่า สถานภาพ ทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ค่อยชัดเจน เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพ ทางสังคมในระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำ

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วย ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะกลายเป็นคนที่เสียบขรึม ชอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจ ของเพื่อน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 50-51) แบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความนับถือตนเอง ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคล เช่น เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีก็มักจะมี ความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนเด็กที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อยๆ ก็มักมีความนับถือตนเองต่ำ เด็กที่มี บุคลิกภาพหรือพื้นอารมณ์ที่หนักแน่น ไม่มีความรู้สึกล้อหน้าไหว้ง่าย ก็มักจะมี ความนับถือ ความเชื่อมั่น ในประสิทธิภาพของตนและมีความนับถือในตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสพแต่ความล้มเหลว

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ครู ผู้ร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดความนับถือตนเองของเด็ก เช่น เด็กที่ พ่อแม่กล่าวคำชมมากกว่าคำตำหนิที่มักมีความนับถือตนเองสูง เด็กที่เพื่อนๆ ชอบเล่นด้วย ก็จะมี ความรู้สึกดีกับตนเอง แต่เด็กที่เพื่อนไม่ชอบเล่นด้วยก็จะมี ความรู้สึกแย่ ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจาก ผู้คนรอบข้างจะถูกประมวลเข้าไว้ในภาพแห่งตน เป็นความคิดว่าตนเอง มีค่าหรือไร้ค่า เมื่อเด็กมองดู ตนเอง ภาพที่เขามองเห็นจะเป็นผลรวมของทัศนคติ ความเชื่อ ความคิด และมุมมองต่างๆ ที่สะท้อน มาจากผู้อื่น ดังนั้นการได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

อรอุมา สงวนญาติ (อรอุมา สงวนญาติ. 2544: 13; อ้างอิงจาก Traft. 1985; 77-78; Citing Frank; & Marcella) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองภายใน (Inner Self-Esteem) คือ การที่บุคคลมีความ สามารถ มีสมรรถนะ และการกระทำในสิ่งที่ตนต้องการ แล้วได้ผลตามที่ตนปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำ การควบคุม และกำลัง ความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความ พากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็พื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-Efficacy) การเห็นคุณค่าในตนเอง ขึ้นพื้นฐานนั้นจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก (Functional Self-Esteem) การเห็นคุณค่า ในตนเอง ชนิดนี้สร้างขึ้นผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคล เปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคล ที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวัง ต่อบทบาททางสังคม และความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่า ที่ เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะถ้าการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะ แสดงออกถึงความหมดหวัง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยสองด้านคือ องค์ประกอบภายใน ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน เช่น รูปร่างหน้าตา เพศ ภาวะทางอารมณ์ และองค์ประกอบภายนอกคือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันด้วย เช่น ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

1.5 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (อัศวพรหม ขวัญขึ้น. 2546: 27; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 345) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคล ได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเผชิญปัญหาควรเปิดโอกาส ให้บุคคลได้แก้ปัญหาของเขาอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัย และมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว

3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหันที่จะเกิดขึ้น อันจะเป็นการสร้าง ความมั่นใจให้กับบุคคล

4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้บุคคลได้ถือเป็นตัวอย่างเพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป

5. ช่วยให้ผู้บุคคลได้พัฒนาการแก้ปัญหาความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อยๆ เข้าใจความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อยๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้จากนั้นค่อยๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

วิกกินส์ และกิลส์ (Wiggins; & Giles. 1984: 18) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การให้ผู้บุคคลได้จดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญ ต่อตนเองเมื่อได้กระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้ผู้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีการทำให้บุคคล มีพฤติกรรมทางบวก

กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2. นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกท่านต่างก็มีการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือปรึกษาทางจิตวิทยาซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2534: 55-57) ได้แบ่งพัฒนาการการเห็นคุณค่าออกเป็น 4 วัย ดังนี้

1. วัยทารก ในวัยนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นระหว่าง แม่กับเด็ก เมื่อแม่กอดเด็กอย่างอบอุ่น ภาพแห่งตนที่เกิดขึ้นก็จะเชื่อมโยงกับความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และรู้สึกทะนุถนอม

2. วัยเด็กเล็ก เด็กต้องการให้พ่อยิ้มและโอบกอดเขา ซึ่งเป็นการกระทำที่แสดงว่าเขา มีคุณค่า เมื่อเด็กโตขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้น เขาก็จะพยายามทำในสิ่งที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่ว่าอะไรดี อะไรเลว อะไรถูก และอะไรผิด แล้วนำมาเชื่อมโยงกับภาพที่เขามองตัวเอง เมื่อผู้ใหญ่บอกว่าสิ่งที่เขานั้นดี เด็กก็จะรู้สึกว่าตนเป็นคนดี

3. วัยเรียน เมื่อถึงวัยที่เด็กเข้าโรงเรียน ภาพแห่งตนมักจะเกิดขึ้นชัดเจนแล้ว เด็กจะมีทัศนคติที่ชัดเจนเกี่ยวกับตนเองและสิ่งรอบตัว เด็กส่วนใหญ่เข้าวัยเรียนด้วยความรู้สึกที่ดี อย่างไรก็ตาม เด็กจำนวนมากสูญเสียความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีและใช้ชีวิตในวัยเรียนด้วยความยากลำบาก ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากครูและเพื่อนได้ปรับเปลี่ยนภาพแห่งตนไปเสีย งานที่สำคัญมากในวัยเรียนคือการสร้างภาพแห่งตนให้มั่นคง เด็กที่ภาพแห่งตนดีจะเป็นคนที่มีชีวิตชีวากระฉับกระเฉง กระตือรือร้น ชยันอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมีพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เขาได้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ซึ่งจะทำให้ภาพแห่งตนมั่นคงยิ่งขึ้นเนื่องจากเด็กใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยนี้

4. วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เด็กกำลังค้นหาว่าตัวเองเป็นใคร และกำลังมุ่งไปในทิศทางไหน เด็กจะตั้งคำถามกับตนเองว่า ฉันควรจะเป็นอย่างไร? และฉันควรทำอะไร? ในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะใช้คำตอบเชิงบวกกับตนเอง แต่หากการเห็นคุณค่า ในตนเองต่ำ เด็กจะมีคำตอบในเชิงลบกับตนเอง ความคิดดังกล่าวทำให้เด็กเกิดปัญหาได้ หลายอย่างเช่น การเรียนตก ถูกไล่ออกจากโรงเรียน มีพฤติกรรมเกเร ใช้ยาเสพติด ซอไปเที่ยว สถานเริงรมย์ หรือมั่วสุม เป็นต้น

วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขาจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อนๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยมชมชอบ เด็กก็จะมี การเห็นคุณค่า ในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่า ยิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรมเชิงก้าวร้าวเพียงใด กลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ก็แสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะได้รับ การสนับสนุน จากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมก็ตาม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543: ออนไลน์; อ้างอิงจาก Caig. 1987: 350) การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา และสภาพแวดล้อมต่างๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดามารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และครู จะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงต่อการรักตนเอง มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กก็จะมี การขยายความรัก ความเอาใจใส่ที่บิดามารดา มีต่อตน ขยายไปสู่บุคคลในครอบครัวและขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่างๆ ในสังคม (รัศมี โพนเมืองหล้า. 2543: 37)

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่วัยทารกและพัฒนาตามลำดับขั้นขึ้นตามวัย จนถึงวัยรุ่นที่มี การเปลี่ยนแปลง และอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองมากจนกระทั่งวัยกลางคนจึงจะมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

1.6 ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง

แบรนเดน (วัฒนา มัคคสมัน. 2539: 17; อ้างอิงจาก Branden. 1985: 8-10) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีลักษณะ ดังนี้

1. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เชื่อว่าตนเองฉลาด มีความสามารถ มีคุณค่า และมีประสิทธิภาพ
3. มีพลังความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง
4. มีความมานะพยายามที่จะชนะอุปสรรคและเผชิญกับปัญหาอย่างยากลำบาก
5. กระตือรือร้นเพื่อให้งานไปถึงจุดหมายที่ต้องการ
6. ยอมรับความเป็นจริง สามารถพูดถึงความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือข้อบกพร่องต่างๆ ของตนอย่างตรงไปตรงมา และซื่อสัตย์
7. รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเอง

8. กล้าแสดงทัศนคติอย่างเปิดเผย
9. อยากรู้ อยากเห็นสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

ลินเด็นฟิลด์ (ประกาศนียบัตร โกลมมิสตร์. 2544: 32-33; อ้างอิงจาก Lindenfield. 1995; 4-9) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้

1. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (Calm and Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้เผชิญอยู่กับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏ อยู่บนใบหน้า แม้ว่าผ่านการได้รับความกดดันสูงก็ตาม จะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

2. ดูแลตนเองอย่างดี (Well-Nurtured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องการดูแลตนเอง และการออกกำลังกาย การไม่ทำลายตัวเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การนอนหลับ การดื่ม รวมทั้งการแต่งกายตนเองเป็นพิเศษ เมื่อเจ็บป่วยหรือตนอยู่ภายใต้ความกดดัน

3. มีพลังและจุดหมาย (Energetic and Purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกาย และจิตใจในการเปลี่ยนแปลงที่ดี

4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (Open and Expressive) สามารถสื่อสารกันได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งบ่งชี้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันที และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ

5. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (Positive and Optimistic) มักไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเมื่อพบความผิดพลาด ขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ที่ไม่ค่อยคุ้นเคย ก็สังเกตกระบวนการนั้นอย่างเปิดเผยและรู้สึกปลอดภัย เมื่อปลดปล่อยความตึงเครียดแล้วก็จะกลับมาแก้ปัญหาใหม่ และมองเห็นโอกาสในการแก้ปัญหาและพัฒนาสิ่งที่เขาสนใจ

6. มีความมั่นคงในตนเอง (Self-Reliant) สามารถที่จะกระทำการต่างๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองโดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (Sociable and Co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอม เพื่อความเข้าใจอันดี และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสนับสนุน ให้กำลังใจในการพัฒนาตนเองของบุคคลอื่นอีกด้วย แม้จะก้าวไปสู่ผู้นำก็สามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม

8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriately Assertive) สามารถยื่นกรานความต้องการและสิทธิของตนได้

9. มีการพัฒนาตนเอง (Self-Developing) แม้บุคคลเหล่านี้จะมีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงแล้วก็ยังตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ มีความสุขกับการได้รับรู้ข้อบกพร่องและ ความผิดพลาดของตนเอง อันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดี

อัศวพรณ ขวัญชื่น (2546: 26) ได้เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
- แนวคิดในการดำเนินชีวิตขึ้นอยู่กับความต้องการเป็นที่รัก	- แนวคิดในการดำเนินชีวิต ขึ้นสามารถรักตัวเองและผู้อื่น
- วิธีการดำรงชีวิตไม่สอดคล้องเหมาะสม	- วิธีการดำรงชีวิตสอดคล้องเหมาะสม
- ไม่มีความกลมกลืนกันระหว่างคำพูดท่าทางและความรู้สึก	- สามารถกระทำการต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น	- สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม
- ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึกหรือการเสแสร้ง	
- ไม่แสดงความรู้สึกภายในใจ	
- ไม่ยึดหยุ่นตัดสินใจพิจารณา	- มีเหตุผล มีพลังความสามารถ
- ไม่มีอารมณ์ขัน	- มีความเชื่อมั่น
- ยอมอยู่ภายใต้อำนาจของการควบคุมของบุคคลอื่นและครอบครัว	- ตระหนักรู้ในทางเลือกต่างๆ
- ใช้กลไกป้องกันตนเอง	- ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับบุคคลอื่น
- เก็บอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม	- ซื่อสัตย์และวางใจได้
	- สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้
- เน้นอดีต	- เน้นปัจจุบัน
- ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง	- ต้องการเปลี่ยนแปลงไป ไปสู่สิ่งใหม่

1.7 แนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีพัฒนาการมาจากความรักและการยอมรับ ในตัวเด็กของพ่อแม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักในการเสริมสร้างความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้พร้อมทั้งสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ได้มีนักจิตวิทยาเสนอแนวทาง การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

บรูโน้ (Bruno. 1983: 363) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะ จากผู้อื่น หรือตนเองแนะตนเอง วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น ความพยายามที่จะสร้างความสำเร็จ เป็นวิธีการเพิ่มคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอ สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการทำให้บุคคลมีความสุขในชีวิต

3. การลดความคาดหวังลงเสียบ้าง แต่ยังคงความปรารถนาในสิ่งที่ตนต้องการไว้บ้าง ซึ่งเป็นแนวทางที่จะช่วยทำให้บุคคลลดความสูญเสียหรือความเศร้าโศกลงได้

4. เลิกประเมินค่าตนเอง เพราะการมีชีวิตอยู่ก็มีค่ามากพอแล้ว เมื่อบุคคลเลิกประเมินค่าตนเองแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มมากขึ้น

บรูค (Brook. 1992: 544-548) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ไว้ดังนี้

1. พัฒนาความรับผิดชอบและให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและการตัดสินใจแก้ปัญหา
3. เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวทางปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
4. ให้การสนับสนุน สร้างกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก
5. ช่วยให้ได้รู้สึกล้มเหลวหรือความผิดพลาด

เกอรันิ (วัตธนา มัคคสมัน. 2539: 23; อ้างอิงจาก Gemey. 1988) เสนอวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ดังนี้

1. ให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกแก่เด็ก แม้ในการกระทำที่ผิดพลาด
2. กระตุ้นให้เด็กใช้ประโยชน์ที่อ้างอิงถึงตัวเองในทางบวกให้มากขึ้น
3. การมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็ก
4. ให้เด็กมีประสบการณ์ในการพบกับความสำเร็จ
5. ใช้กระบวนการในการกำหนดข้อตกลงในห้องเรียน
6. การให้คำแนะนำปรึกษาโดยตรงแก่เด็ก
7. มีกิจกรรมพิเศษสำหรับเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก

คลิก (ชินทิพย์ อารีสมาน. 2545: 57; อ้างอิงจาก Click. 1994) เสนอวิธีเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. มีข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจและสนใจพิเศษของเด็กทุกคน
2. จำลักษณะเด่นมากๆ ของแต่ละคนให้ได้
3. ต้องเชื่อว่าความคิดต่อตนเองของเด็กเปลี่ยนแปลงได้
4. มีความตั้งใจจริง
5. ให้การสนับสนุนกับเด็ก

6. จัดหาแนวทางใดๆ ที่ช่วยให้เด็กได้มีโอกาสประสบความสำเร็จ

7. เคารพความแตกต่างของเด็กแต่ละคน

ไซเพิร์ต (เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ; รัตนา ประเสริฐสม; และเรียม ศรีทอง.2544: 114-117; อ้างอิงจาก Cypert. 1994: 1-13) ได้เสนอวิธีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง

คนทุกคนมีสิทธิอันชอบธรรมที่จะได้รับการนับถือจากคนอื่น ๆ ตามที่เราเป็นอยู่ เราไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นมาชอบ เราทุกคนมีสิทธิที่จะเลือกที่จะเป็นตามแบบที่เราต้องการ มีเคล็ดลับอย่างหนึ่งที่ทำให้เราเห็นความสำคัญของตัวเองก็คือ วิธีพูดกับตนเองหรือแนะนำตัวเราเอง โดยความเชื่อมั่นในตนเองก็จะพัฒนาขึ้น เราจะตั้งใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ขั้นที่ 2 ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มมาจากครอบครัว เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะได้รับการเลี้ยงดูแบบสนับสนุน ได้รับการยอมรับจิตลักษณะอันเป็นเอกลักษณ์ เซาท์ปัญหา บางคนก็มีข้อบกพร่องอันเป็นเหตุให้ทุกคนเติบโตขึ้นมาโดยมีข้อบกพร่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น มีความสงสัยตนเอง ไม่มั่นคงทางจิตใจเกิดความรู้สึกไม่เป็นสุขในชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเกิดจากการมีประสบการณ์ในอดีตที่ไม่เป็นสุข วิธีการที่ควรกระทำก็คืออย่าให้ความสำคัญกับความต้องการกับความล้มเหลวมากเกินไป คิดว่ามันเกิดชั่วขณะและผ่านเลยไป เราต้องใช้ ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ สิ่งใดทำผิดไปแล้วเราจะไม่ทำผิดอีก

ขั้นที่ 3 ลำดับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1) เริ่มต้นด้วยการสำรวจตนเองด้วยความซื่อสัตย์ พิจารณาจุดอ่อนจุดแข็ง ของตนเอง และมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งสำคัญที่จะตระหนักไว้ก็คือ มีลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพมากมายหลายด้านที่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องยอมรับว่า มีบางสิ่งที่ควบคุมได้และบางสิ่งเราไม่สามารถควบคุมได้ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นผลสะสมมาจากวิธีที่พ่อแม่ เพื่อน ญาติ ครูรัก หรือคนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเราได้ปฏิบัติต่อเรา ซึ่งต้องคิดว่ามันเป็นอดีตไปแล้วเราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอดีตได้ เราไม่สามารถควบคุมคนอื่นหรือวิธีที่เขาปฏิบัติต่อเราได้ แต่เราสามารถควบคุมการปฏิบัติของเราที่มีต่อคนอื่นได้ ไม่มีใครทำให้เราโกรธหรือไม่สบายใจได้ ไม่มีใครจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อความรู้สึกอารมณ์ของเราได้ เว้นเสียแต่เราจะยินยอมทำ

3) เราต้องสัญญาว่าจะไม่ยอมให้ใครมาควบคุมชีวิตของเราได้อีกต่อไป ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรเราเป็นผู้เลือกเอง ทิ้งอดีตไว้ข้างหลัง ให้เราคิดถึงสิ่งที่เราจะทำได้ในอนาคตเท่านั้น

4) สำรวจตนเองในด้านการเรียน หรือการทำงานหรืออาชีพ สัมพันธภาพ ในครอบครัว การพักผ่อนและการสันตนาการ จากสภาพความเป็นจริงที่พบ ให้คาดถึงผลที่จะเกิดขึ้น

ขั้นที่ 4 ตระหนักถึงพลังอำนาจของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การมีภาพลักษณ์ของตนเองที่ไม่ดีเป็นผลมาจากความล้มเหลว ทั้งที่เป็นจริง และที่เกิดจากการรับรู้ การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสมเกิดจากความสำเร็จ ความสำเร็จมิเกิดได้ทันทีทันใดเสมอไป เราอาจจะมีความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ สะสมไว้ จนวันหนึ่งเรารู้สึกว่าเราเป็นผู้ชนะในการเรียน ในการทำงานหรือในชีวิต

ขั้นที่ 5 เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญก็คือ การสร้างความรู้สึที่ดี มองตนเองในด้านดี รับผิดชอบชีวิตของตน วิธีการที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยตนเองมีดังนี้

1) ประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างพิถีพิถระหาว่ามีจุดอ่อนจุดแข็งอย่างไรบ้าง ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ดีไม่สนใจสิ่งที่ไม่ชอบ และต้องจำไว้เสมอว่าไม่มีใคร ที่สมบูรณ์แบบ

2) ตรวจสอบความเชื่อของตนเอง ดูว่ามีค่านิยมที่ชัดเจนหรือไม่ สิ่งที่เราควรจะทำก็คือ ต้องทำให้ฐานแห่งความเชื่อให้มั่นคง

3) กล้าเสี่ยงอย่างสมควร ให้คิดหาทางเลือกหลายๆ ทางด้วยความรอบคอบเพื่อให้เกิดการเสี่ยงน้อยที่สุด แต่ต้องไม่กลัวที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เพราะมีโอกาสสำเร็จอยู่แล้ว

4) เรียนรู้จากความล้มเหลว ความผิดมิใช่สิ่งถาวร เรียนรู้จากความล้มเหลวแล้ว หันกลับไปทำสิ่งท้าทายใหม่ๆ

5) อยู่เพื่ออนาคต ไม่ควรอยู่กับอดีตที่ล้มเหลว ควรพิจารณาว่าเราได้ทำอะไรมาแล้ว และจะทำอะไรต่อไป

6) เลือกริทธิพลทางบวก ไม่ควรเสียเวลาไปกับคนที่พูดจาดูถูกดูแคลน และคอยกดท้านไว้ ควรหาความช่วยเหลือจากนักวิชาการอาชีพ หาหนังสือมาอ่านเพื่อให้เกิดความรู้สึที่ดี และเลือกเข้ากลุ่มที่จะช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

7) เรียกร้องความนับถือ ถ้าท่านไม่ชอบวิธีการที่คนอื่นกระทำต่อท่านบอกให้เขารู้ว่าท่านคาดหวังที่จะได้รับความเกรงใจ และมีมารยาทจากเขาเช่นเดียวกับที่เราได้แสดงต่อเขา แต่ความนับถือมิใช่สิ่งที่จะให้โดยไม่มีขอบเขต

บริดจอร์ (ไซมัวร์ เจริญศรีบุรี. 2546: 10-11; อ้างอิงจาก Bradshaw. 1981: 5-6) กล่าวว่ากระบวนการที่พัฒนาบุคคลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นนั้น ควรศึกษาค้นหาวิธีทำให้บุคคลนั้นๆ ได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าใน 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ให้ได้รับประสบการณ์ที่เป็นผลสำเร็จ เช่น ทางด้านวิชาการและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ตามวัตถุประสงค์หรือความคาดหวัง
2. ให้ได้รับประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้แสดงอำนาจส่วนบุคคล การมีอิทธิพล อยู่เหนือเหตุการณ์และบุคคลมีความสำคัญต่อเขา
3. ให้ได้ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า และได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความสำคัญต่อเขา
4. ให้ได้มีโอกาสที่จะพัฒนาหรือแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมในตัวเขา โดยรวมถึงความเชื่อต่างๆ ในด้านศาสนา จริยธรรม

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ดังกล่าวข้างต้นไม่ว่าด้านใด หรือเป็นเพียงด้านเดียว หรือหลายด้านก็ตามจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และจะทำให้คุณลักษณะในด้านต่างๆ ของบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นตัวบุคคลนั้นๆ

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปแนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น 4 ชั้น คือ

1. ชี้ให้เห็นความสำคัญของตนเองว่า ตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ และเชื่อมั่นในตนเอง คิดว่าตนเองมีศักยภาพที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
2. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ลดความคาดหวังจากสิ่งที่ปรารถนาหรือสิ่งที่ต้องการ พร้อมทั้งจะยอมรับความผิดหวัง ความผิดพลาดอันอาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต
3. ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เคารพตนเอง เคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์แปลกใหม่
4. เรียนรู้จากความสำเร็จและความล้มเหลวที่ได้รับ รู้จักเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสมองโลกในด้านบวก และพร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

1.8 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (ซีนทิพย์ อารีสมาน. 2545: 58-59; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984: 5-6) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบ ของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือฉบับนักเรียน (School From) ฉบับสั้น (School Short From) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult From) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสำหรับเด็กอายุ 8-15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่รายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ คือ ตนโดยตรง ตนในสังคม พ่อแม่และทางบ้าน โรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง ต่อมาคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 5-6) ได้นำแบบวัด

การเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลงให้สั้นลงมีคำถามย่อยทั้งหมด 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นได้ค่า .86 ต่อมาดัดแปลงภาษา และสถานการณ์ในข้อคำถามของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเองผู้ใหญ่ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไปกับนักเรียนไฮสคูล และนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และแบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .08 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิททั้ง 3 ฉบับวัดได้ในสิ่งเดียวกัน

สำหรับในประเทศไทยได้มีผู้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน มาใช้ในการวิจัยอย่างแพร่หลาย ชไมพร เจริญศรี (2546: บทคัดย่อ) กล่าวถึงแบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเองที่งานวิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลมากที่สุดคือแบบวัดของ คูเปอร์สมิท (Copersmith) ร้อยละ 50.75 รองลงมาคือแบบวัดของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ร้อยละ 34.33 แบบวัดของนิพนธ์แจ้งเอี่ยม ร้อยละ 89.6 และแบบวัดของ นภาพร พุ่มพฤษ ร้อยละ 5.97 ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดขึ้นตามแนวคิดของคูเปอร์สมิท (Coopersmith.1990) โดยเป็นแบบสอบถาม การเห็นคุณค่า ในตนเอง สำหรับนักเรียนอายุ 8-15 ปี (The Coopersmith Self-Esteem Inventory School Form) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบมาพัฒนา

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

นริสา จิตสมนึก (2540) ได้ศึกษามลภาวะการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน ในสถานพินิจ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จารุวดี บุญยารมย์ (2541) ได้วิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับ การสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้เข้ารับการสงเคราะห์พิเศษหญิงที่มีอายุ 15-18 ปีและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของแมน-วิทนีย์ และวิลคอกชัน

ผลการศึกษา พบว่า

1. ผู้รับการสงเคราะห์ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้รับการสงเคราะห์ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. ผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน

จินดาพร แสงแก้ว (2541) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ แบบมาราธอน เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็กกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2540 ในกลุ่มเด็กลูกกรรมกรก่อสร้าง ช่วงอายุ 12-18 ปี จำนวน 24 คน แล้วสุ่มแบบอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้กลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์และโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ผลการศึกษาจะพบว่าเด็กอุปถัมภ์มีความภูมิใจในตนเองสูงขึ้น หลังจากการเข้าร่วมเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด (เฮโรอีน) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกันรวม 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน การเห็นคุณค่าในตนเองก็ไม่ได้ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัศวพรพรรณ ขวัญชื่น (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 10 คน จะพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดสอบหลังการทดลองแต่เมื่อทดสอบระยะติดตามผล จะพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุคนธ์ พรหมรักษา (2544) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาบ้า จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ได้จากผู้ติดยาบ้าที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยการสุ่มแบบง่าย จากนั้นให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 5 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยจะมีสมมติฐานว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

รอนกิน (Ronkin.1982: 1093-A) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งแบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคเรียน เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-concept Scale ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

พาร์คเกอร์ (Parker. 1982) ได้ศึกษาผลการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะการสื่อสาร กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 8 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน ผลการวิจัยแสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ลิน (Lynn. 1991) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุพพลภาพ จำนวน 13 คน มีการให้ความรู้และทักษะ แก่ผู้ปกครอง ในการช่วยให้เด็กพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยแสดงว่าเด็กทุพพลภาพ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลงและมีพัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ไอแซงค์ อาโนล์ ; และไมลีย์ (อุทุมพร เครือบคนโท. 2540; อ้างอิงจาก Eysenck , Arnold ; & Meili. 1972) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ หมายถึง ขนาดของความสำเร็จที่ได้รับจากการทำงานที่ต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก ซึ่งเป็นผลมาจากการกระทำที่ต้องอาศัยความสามารถทั้งทางร่างกาย และทางสติปัญญา ดังนั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงเป็นขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการเรียน โดยอาศัยความสามารถเฉพาะตัวบุคคล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาจได้จากกระบวนการที่ไม่ต้องอาศัยการทดสอบ เช่นการสังเกต หรือ การตรวจการบ้าน หรืออาจได้มาในรูปแบบของเกรดจากโรงเรียน ซึ่งต้อง

อาศัยกระบวนการที่ซับซ้อน และระยะเวลาอันยาวนานพอสมควร หรืออาจได้รับการวัด แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั่วไป

อัลจอร่า สุซารมณ และอรพินทร์ ชูชม (2530: 3) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับความสำเร็จที่รับจากการเรียน ซึ่งได้ประเมินผลจากหลายวิธีดังนี้

1. กระบวนการที่ได้จากแบบทดสอบ โดยใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยทั่วไป (Published Achievement Test)

2. กระบวนการที่ได้รับจากเกรดเฉลี่ยของโรงเรียน (School Grade) ซึ่งต้องอาศัยกรรมวิธีที่ซับซ้อน และช่วงเวลายาวนาน

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสำเร็จที่ได้รับจากความพยายามในการเรียน ซึ่งได้จากคะแนนสอบ หรือผลงานที่ได้รับมอบหมาย

กองวิจัยการศึกษา กรมวิชาการ (2535: 107 -108) ได้เสนอองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการจัดหลักสูตรการศึกษาการพัฒนาศติปัญญา จากการศึกษาวิเคราะห์ที่มาของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ และแผนการศึกษาชาติ โดยมีหลักการจุดมุ่งหมาย และโครงสร้างที่เน้น 3 ประการ คือ

1. นักเรียนจะได้รับการพัฒนาด้านวิชาการ มุ่งให้ผู้เรียนค้นพบและพัฒนาสติปัญญา ความสามารถ ความถนัด และความสนใจ ให้มีนิสัยใฝ่หาความรู้ ทักษะ รู้จักคิดเชิงวิเคราะห์ และมีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้มีความรู้พื้นฐานที่อาจจะไปประกอบอาชีพ หรือศึกษาต่อได้ ตามอัธยาศัย

2. ด้านอาชีพมุ่งให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานด้านอาชีพตามอัธยาศัย มีเจตคติที่ดี ต่ออาชีพ และรู้จักพัฒนาอาชีพในท้องถิ่นตน

3. ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ มุ่งให้ผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณค่าที่แท้จริง ตามระบอบประชาธิปไตย โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

จากความสัมพันธ์ของการจัดหลักสูตรมัธยมศึกษา ปี 2521 นั้น ได้มีการมุ่งพัฒนา ทั้งทางด้านวิชาการ อาชีพ และบุคลิกภาพ ดังนั้นผู้ที่มีความสามารถทางการเรียนหรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ควรจะมีการพัฒนาทั้งทางด้านวิชาการ อาชีพ และบุคลิกภาพที่ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

มารูยาม่า , รูบิน และคิงเบอร์รี่ (Maruyama, Rubin; & Kingsbery.1981: 24) ได้ศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ความสามารถทางสติปัญญา และระดับชั้นทางสังคมมีสหสัมพันธ์กันอย่างสูง และมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการเห็นคุณค่า ในตนเอง

เยกตา (Yekta.1984: 35) ศึกษาผลของการฝึกอบรมเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณี ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณีมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

ชินษฐา ชื่นนิยม (2540: 112) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการปรับตัวทางสังคมด้านแนวโน้มพฤติกรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมน้อยกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์ในโรงเรียนดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

ชไมพร เจริญครบุรี (2546: 85) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ.2533-2543 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงานรวมถึงลักษณะบุคลิกภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่ระดับความเครียดและความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

หรรษา สุภาพจน์ (2548: 66 - 67) วิทยุ่่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความโกรธมากกว่าวิทยุ่่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวิทยุ่่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และวิทยุ่่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความโกรธมากกว่าวิทยุ่่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวิทยุ่่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

มอริสส์ (ปีทมา บุญเจริญ. 2541: 10; อ้างอิงจาก Morris. 1979) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง รูปแบบของลักษณะต่าง ๆ ประจำตัวของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม อารมณ์ แรงจูงใจ ความคิดและทัศนคติ

แซมมวล (Samuel.1981: 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะทางจิตวิทยาเฉพาะตัวบุคคลแต่ละคน ซึ่งอาจแสดงออกให้เห็นทางพฤติกรรม และความคิด

ฮิลการ์ด และแอทกินสัน (วรรณวิมล สุริยะ. 2541: 42; อ้างอิงจาก Hilgard; & Atkinson: 1967: 472) อธิบายว่า บุคลิกภาพ หมายถึง แบบแห่งลักษณะของบุคคลและวิธีการในการแสดงออก ซึ่งมีการกำหนดการปรับตัวตามแบบฉบับของแต่ละบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม

ลัวน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 216) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดดเด่นของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงออกแบบนั้นอยู่เป็นประจำกับสถานการณ์เฉพาะอย่างจนเกิดเป็นนิสัย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2544: 5-6) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งส่วนภายนอกและส่วนภายใน ซึ่งส่วนภายนอกจะเป็นส่วนที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยามารยาท การแต่งกาย เป็นต้น

3.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ

ยนต์ ชุ่มจิต (2541: 156) ได้กล่าวถึงความสำคัญของบุคลิกภาพไว้ว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะช่วยให้มีความมั่นใจในตัวเอง ง่ายต่อการจดจำและการเข้าใจ บุคคลจะช่วยให้ง่ายต่อการทำนายพฤติกรรมของบุคคล ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี เป็นแบบฉบับที่นำไปใช้เป็นตัวอย่างได้ ช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในอาชีพและเป็นที่ยอมรับของสังคม

วิไล ตั้งจิตสมคิด (2544: 133 -134) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคมอย่างยิ่ง สามารถสรุปความสำคัญของบุคลิกภาพ ได้ดังนี้

1. บุคลิกภาพเป็นเรื่องเฉพาะตัว ทุกคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเองทำให้ง่ายต่อการจดจำและเข้าใจตัวบุคคลได้
2. บุคลิกภาพที่ดีเป็นแบบอย่างแก่นุชนได้ เช่น ความซื่อสัตย์ ความเที่ยงตรงลักษณะการพูด การเดิน เหล่านี้จะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว
3. ให้บุคคลมีความมั่นใจในตัวเอง เพราะมีบุคลิกภาพบางอย่างเหมาะสมกับงาน ที่ผู้นั้นรับผิดชอบ
4. ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี กล่าวคือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพดีย่อมสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมได้เร็ว เป็นที่ยอมรับของสมาชิกในสังคม
5. สังคมให้การยอมรับบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกภาพในการพูดจา ความคล่องแคล่วว่องไว และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สิ่งต่างๆเหล่านี้ย่อมทำให้บุคคลในกลุ่มยอมรับนับถือ
6. ช่วยให้ง่ายต่อการทำนายพฤติกรรมของบุคคล เช่น บางคนเป็นคนใจน้อยเมื่อกระทบกับสิ่งที่ไม่พอใจก็จะโมโหฉุนเฉียว หรือบางคนประสาทร่างกายไวต่อการสัมผัสก็จะแสดงกิริยาบางอย่างออกมา เช่น เมื่อใครมาจี้จุดก็จะร้องเอะอะโวยวาย หรือ ทุบตีคนข้างเคียง เป็นต้น

7. ช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมเป็นที่เคารพรักรของบุคคลทั่วไป เมื่อประกอบกิจการงานใด ๆ จึงมักจะมีผู้ให้ความช่วยเหลือค้ำจุนเสมอ

3.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530: 44) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพประกอบด้วย พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล กล่าวคือ

1. พันธุกรรม สิ่งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ส่วนมากเป็นลักษณะทางกาย เช่น ความสูง ต่ำ ลักษณะเส้นผม สีของผิว ชนิดของโลหิต โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด และข้อบกพร่องของร่างกาย บางชนิด เช่น ตาบอดสี คีระชะล้าน มือติดกัน เป็นต้น ซึ่งลักษณะทางกายเหล่านี้เป็นอิทธิพล ของพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น

2. สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ทั้งพัฒนาการทางกายทางจิต และบุคลิกภาพ คือ บุคคลอื่น ๆ รอบตัวเรา ครอบครัว กลุ่มคน และวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์คนอื่น ๆ นี้จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพ ทักษะสติ และพฤติกรรมทางสังคม ของมนุษย์

3. ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล แสดงถึง ระดับพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจ อันเกิดจากอิทธิพลร่วมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และแม้ระยะสำคัญของการพัฒนาการของมนุษย์ส่วนมากจะอยู่ในช่วงชีวิตเด็กเป็นส่วนมาก

3.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพเป็นทฤษฎีที่พยายามจะอธิบายสรุปลักษณะโครงสร้าง และการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นระบบ มีแบบแผนรัดกุม เข้าใจได้ ซึ่งแต่ละทฤษฎีจะมีหลักการเหตุผล และความเชื่อที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่จะใช้ในการจัดประเภทซึ่ง โสภา ชูพิกุลชัย (2529: 44) ได้เสนอทฤษฎีบุคลิกภาพดังนี้

1. ทฤษฎีแบ่งประเภท (Type Theory)

ทฤษฎีนี้มุ่งพิจารณาเกี่ยวกับตัวบุคคล โดยคำนึงถึงรูปร่าง (Physical) หรือลักษณะทางกายเป็นส่วนใหญ่ และยอมรับเกี่ยวกับลักษณะหรือบุคลิกภาพภายนอกโดยขึ้นอยู่กับการสังเกตทั่วไป นักจิตวิทยาที่อยู่ในกลุ่มนี้ได้แก่ จุง (Jung) และเชลตัน (Cheldon) เป็นต้น

1.1 จุง (Jung) มีความเชื่อว่า บุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นเช่นใดนั้นขึ้นอยู่กับกรรมกรรมเลียงดูมาตั้งแต่ในวัยเด็ก และได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท ดังต่อไปนี้

1.1.1 บุคลิกภาพชอบแสดงตนหรือชอบเด่น (Extrovert Personality) บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทนี้จะเป็นผู้ที่ชอบแสดงตัว และชอบสังคม มีความเชื่อมั่นอยู่บนฐานของความเป็นจริง ปรับตัวได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม เป็นคนเปิดเผยไม่เก็บตัว เมื่อประสบปัญหาหากกล้าที่จะเผชิญปัญหาด้วยการสู้ปัญหา

1.1.2 บุคลิกภาพประเภทเก็บตัว (Introvert Personality) ลักษณะที่เห็นได้ชัดคือ เชื่อตนเองและทุกอย่างที่กระทำมักจะขึ้นอยู่กับตนเองเป็นใหญ่ เป็นบุคคลที่ผูกพันสิ่งต่างๆกับตนเองมากกว่าที่จะผูกพันกับสังคม ไม่ชอบสูงส่งกับผู้อื่น เมื่อเผชิญปัญหามักจะแยกตัวออกจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา

1.2 เซลตัน (William Cheldon) ได้จัดประเภทของบุคลิกภาพตามลักษณะของรูปร่างและแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1.2.1 รูปร่างอ้วนกลม (Endomorphy) มีลักษณะนิสัยเป็นคนชอบความสบายเรื่อยๆ ชอบกิน ชอบให้คนอื่นเอาใจ ใจน้อย ฉุนเฉียว เจ้าอารมณ์ หลับง่าย เคลื่อนไหวช้าๆ เมื่อเผชิญปัญหาจะต้องการผู้ช่วย

1.2.2 รูปร่างใหญ่ลำสันสมส่วน (Mesomorphy) มีลักษณะนิสัยไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบการต่อสู้ ชอบสนุก เสียงดังคล่องแคล่วว่องไว กล้าได้กล้าเสีย โผงผาง เมื่อมีปัญหาแก้ปัญหาคด้วยการเดินหน้าสู้

1.2.3 รูปร่างผอมบาง (Ectomorphy) มีลักษณะนิสัยเป็นคนยึดมั่นถือมั่นไม่มีการยืดหยุ่น ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ตอปไต้วัว ชอบอยู่คนเดียว อ่อนไหวง่าย เป็นบุคคลประเภทอ่านยาก ไม่ว่องไว เหนื่อยง่าย หลับยาก เมื่อเผชิญปัญหาชอบอยู่คนเดียว

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะนิสัย (Trait Theory)

ทฤษฎีเชื่อว่าลักษณะของบุคลิกภาพมีส่วนสัมพันธ์กับลักษณะนิสัยซึ่งในคนๆเดียวกันมีหลายลักษณะในเวลาเดียวกัน และใช้ในการวัดคุณลักษณะของบุคลิกภาพ เช่น ลักษณะในเรื่องของสติปัญญา ในเรื่องของอารมณ์ เป็นต้น โดยพยายามอธิบายเกี่ยวกับเรื่องของลักษณะต่างๆ ให้สั้นที่สุดโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ นักจิตวิทยากลุ่มนี้ ได้แก่ แคทเทล (Cattell) ออลพอร์ต (Allport)

2.1 แคทเทล (Raymond B.Cattell) ได้สรุปลักษณะนิสัยที่มีลักษณะตรงกันข้ามไว้ 16 ประเภท คือ

- 1) ชอบออกสังคม (Outgoing) - เก็บตัว (Reserved)
- 2) สติปัญญาสูง (More Intelligent) - สติปัญญาต่ำ (Less Intelligent)
- 3) อารมณ์มั่นคง (Stable) - อารมณ์อ่อนไหว (Emotional)
- 4) รักรักษาสิทธิของตน (Dominance) - สุภาพ (Humble)

- 5) ทำตามสบาย (Happy-Go-Luckily) - สุขุมมีสติ (Sober)
- 6) มีธรรมะ (Conscientious) - เห็นแก่ได้ (Expedient)
- 7) กล้าสังคม (Venteresome) - ขี้อาย (Shy)
- 8) จิตใจอ่อนโยน (Tender-Minded) - ใจแข็ง (Toughminded)
- 9) หวาดระแวง (Suspicious) - ไว้ใจได้ (Trusting)
- 10) ทางเพื่อฝัน (Imaginative) - สมจริง (Practical)
- 11) ฉลาดมีเล่ห์เหลี่ยม (Shrewd) - มั่นคงเปิดเผย (Forthring)
- 12) หวาดหวั่น (Apprehensive) - ประสาทมั่นคง (placid)
- 13) นักทดลอง (Experimenting) - นักอนุรักษ์ (Conservative)
- 14) พึ่งตนเอง (Self-Sufficiency) - พึ่งกลุ่ม (Group-Tied)
- 15) ควบคุมตนเองได้ (Controlled) - ไม่มีกฎเกณฑ์ (Casual)
- 16) เคร่งเครียด (Tense) - อารมณ์ผ่อนคลาย (Relaxed)

2.2 ออลพอร์ต (Gordon Allport) มีความเชื่อว่าลักษณะนิสัยต่างๆ ของมนุษย์เป็นเอกลักษณ์และลักษณะนิสัยจะมี ผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งออลพอร์ตได้แบ่ง บุคลิกภาพออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ

1) ลักษณะสามัญ (Common Traits) คือ ลักษณะที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ ในกลุ่มบุคคล เช่น ความเชื่อทางศาสนา ค่านิยมทางสังคม

2) ลักษณะเฉพาะบุคคล (Personal Disposition) คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ทำให้มนุษย์แต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกัน

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Theory)

ทฤษฎีนี้เน้นในเรื่องความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่และพัฒนาการของบุคลิกภาพ ในลักษณะเชื่อมโยงระหว่างสิ่งแวดล้อมกายภาพ (Physical) และทางด้านสังคม (Social) และเชื่อว่า สิ่งที่มีมาแต่กำเนิดมีอิทธิพลต่อการก่อตั้งและการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้แก่ ฟรอยด์ (Freud)

3.1 ฟรอยด์ (Freud) วิเคราะห์ว่าจิตของมนุษย์ประกอบด้วย 2 ระดับ คือ ระดับจิตสำนึก และจิตไร้สำนึกแต่ฟรอยด์ เชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์ ประกอบขึ้นจาก 3 องค์ประกอบ คือ

1) อิด (Id) เป็นแหล่งรวมของแรงกระตุ้นความปรารถนาแรงขับและสัญชาตญาณ ได้แก่ สัญชาตญาณทางเพศ หน้าที่หลักของอิด คือ การแสวงหาความสุขให้กับตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2) อีโก้ (Ego) เป็นตัวกลางประสานงานระหว่างความต้องการ ที่ไร้เหตุผลของอิดกับ สิ่งที่มีเหตุผล มีคุณธรรมของซูปเปอร์อีโก้

3) ซูปเปอร์อีโก้ (Superego) คือ คุณธรรม ศีลธรรม สภาพความเป็นจริงซึ่งพัฒนาขึ้น จากกระบวนการเรียนทางสังคมที่เด็กได้รับจากที่บ้าน ทางโรงเรียนเป็นส่วนที่เหนี่ยวรั้งบุคคลไม่ให้ กระทำความชั่ว

4. ทฤษฎีส่วนรวมทั้งร่างกายและจิตใจ (Organismic Theory)

ทฤษฎีนี้มีความเชื่อในการศึกษาบุคลิกภาพ จะต้องศึกษาบุคคลโดยส่วนรวมทั้งหมดและ เชื่อว่า มนุษย์มีพื้นฐานของความคิด ควรได้รับการพัฒนาในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมนักจิตวิทยาใน กลุ่มนี้ ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow) และโรเจอร์ (Roger)

4.1 มาสโลว์ (Abraham Harold Maslow) มีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแต่ มีความ ต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น และตามแนวคิดของมาสโลว์ดังกล่าวทำให้เขา จัดเป็นลำดับขั้น โดยเรียงจากความต้องการขั้นต่ำสุดขึ้นไปหาความต้องการขั้นสูงสุด ดังนี้

4.1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย

4.1.2 ความต้องการความปลอดภัย

4.1.3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ

4.1.4 ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง

4.1.5 ความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเองหรือรู้จักตนเอง

4.1.6 ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ

4.1.7 ความต้องการทางด้านสุนทรียะ

4.2 โรเจอร์ (Rogers) มีความเชื่อว่า บุคลิกภาพของคนพัฒนาขึ้นมาจาก การรับรู้ของ บุคคลเกี่ยวกับตัวของเขาเอง (Self-Concept) ซึ่งจะพัฒนาขึ้นตามวัย และประสบการณ์การรับรู้ต่อ ตนเองจะมีอิทธิพลโดยตรงต่อการพัฒนารูปแบบของบุคลิกภาพของเขาต่อไป โรเจอร์ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการเกี่ยวพันระหว่างระบบ 3 ระบบ ดังนี้

4.2.1 อินทรีย์ (Organism) ได้แก่ สัมผัสสำนึกของมนุษย์

4.2.2 สนามประสบการณ์ (Phenomenal Field) ได้แก่ ประสบการณ์ทั้งหมดที่ มนุษย์รับรู้ หรือเป็นประสบการณ์ทุกชนิดของมนุษย์

4.2.3 ตัวเอง (Self) พัฒนามาจากประสบการณ์และการปฏิบัติระหว่างอินทรีย์กับ สิ่งแวดล้อม และส่วนนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในทางที่ดีขึ้น เป็น กระบวนการ ที่เรามอง ตนเองซึ่งประกอบด้วยความเข้าใจที่เรามีต่อสภาวะทางกาย และสภาวะทางจิตใจของตนเอง

5. ทฤษฎีที่เน้นทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (Social Determinants)

ทฤษฎี เชื่อว่าสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญและมีอิทธิพลโดยตรงต่อบุคลิกภาพ ของบุคคล หลายลักษณะในเวลาเดียวกัน และใช้ในการวัดคุณลักษณะของบุคลิกภาพ เช่น ลักษณะในเรื่องของสติปัญญา ในเรื่องของการอารมณ์ เป็นต้น โดยพยายามอธิบายเกี่ยวกับเรื่องของลักษณะต่างๆ ให้สั้นที่สุด โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ นักจิตวิทยากลุ่มนี้ ได้แก่ แคทเทล (Cattell) ออลพอร์ต (Allport)

5.1 แอดเลอร์ (Alfred Adler) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม และเน้นในเรื่องอิทธิพลของสังคม และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลว่ามีความสัมพันธ์กับการสร้างบุคลิกภาพ อันได้แก่ลักษณะดังต่อไปนี้

5.1.1 ปมเด่น-ปมด้อย เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของสังคม

5.1.2 การเลี้ยงดูของพ่อแม่ เป็นผลมาจากเจตคติ ของพ่อแม่ที่มีผลต่อบุคลิกภาพ

5.1.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ และสมาชิกอื่นๆในครอบครัวซึ่งจะมีผลต่อบุคลิกภาพ

5.1.4 อิทธิพลของวัฒนธรรมโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคมจะมีผล ทำให้บุคลิกภาพของบุคคลแตกต่างกัน

5.2 ฟรอมม์ (Erich Fromm) มีความเชื่อว่าสังคมเป็นแนวทางปฏิบัติของมนุษย์ ในสังคมและบุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาอย่างไรขึ้นอยู่กับโอกาสที่สังคมจะเปิดให้ และฟรอมม์ ได้แบ่งบุคลิกภาพของมนุษย์ออกเป็น 5 ประเภท ดังต่อไปนี้

5.2.1 บุคลิกภาพประเภทเปิดใจกว้าง (Receptive Personality) คือ ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ใจกว้าง มีเหตุผล เข้ากับคนง่าย บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวที่ได้รับความรักความอบอุ่น

5.2.2 บุคลิกภาพเห็นแก่ได้ (The Hoarding Personality) คือ คนชอบเอาเปรียบผู้อื่น แสวงหาประโยชน์จากผู้อื่น ใจแคบ ชอบขวยโอกาสจากผู้อื่น บุคคลที่มี บุคลิกภาพประเภทนี้ส่วนใหญ่ จะมาจากครอบครัวที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนหรือมาจากครอบครัวที่มีแต่ความหวาดระแวงกันตลอดเวลา

5.2.3 บุคลิกภาพประเภทตระหนี่ (The Exploitative Personality) คือ จู้จี้ ขี้เหนียว หยุ่มหยุิม ละเอียดถี่ถ้วนจนเกินไป วุ่นวายอยู่กับแต่สมบัติของตัวเอง บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทนี้ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่ผิดเคือง ขาดแคลน แย่งกันอยู่แย่งกันใช้

5.2.4 บุคลิกภาพประเภทเป็นคนส่วนรวม(The Marketing Personality) คือ บุคคลประเภทที่ทำเป็นคนของสังคม ทำตามความต้องการของสังคม ชอบวางตัวให้ดูคุณค่าสูงซึ่งส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองตามใจอย่างมากมาย

5.2.5 บุคลิกภาพชอบคิดค้น (Productive Personality) คือ บุคคลประเภทอยู่ นิ่งไม่ได้ ชอบคิดทำนั่นทำนี่อยู่ตลอดเวลา ชอบการเปลี่ยนแปลง นิยมชมชอบผู้อื่น เช่นเดียวกับตนเอง ส่วนใหญ่ มาจากครอบครัวที่รวมอยู่กันอย่างปรองดอง มีความรักภายในครอบครัว

5.3 สปริงเกอร์ (Spranger) แบ่งบุคลิกภาพของคนตามความนิยมด้านต่างๆ แบ่งเป็น 6 ประเภท คือ

5.3.1 พวกยึดทฤษฎี ทำอะไรมีเหตุผล หลักการ ระเบียบแบบแผน

5.3.2 พวกพึ่งเศรษฐกิจ คิดเล็กคติน้อย ถือเอาความถูกต้อง ความมั่นคงความมั่งคั่งในการเงิน

5.3.3 พวกนิยมการเมือง แสวงหาอำนาจ ยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจ

5.3.4 พวกมีศิลปะ ถือเอาความงดงาม ความราบรื่นเป็นอุดมคติสูงสุดในการประกอบกิจการงาน

5.3.5 พวกนิยมสังคม ชอบอยู่ในหมู่เพื่อนฝูง ชอบการสังคม

5.3.6 พวกเคร่งศาสนา ถือคำสอนของศาสนาอย่างเคร่งครัด ยึดคติ ทางศาสนาในการดำรงชีวิต

6. ทฤษฎีห้าองค์ประกอบที่สำคัญ

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาในกลุ่มหนึ่งได้พยายามศึกษาค้นคว้าการจัดระบบหรือโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพว่าควรมีองค์ประกอบที่สำคัญห้าประการ โดยเสนอผลงานในหนังสือ Journal of Personality ในปี ค.ศ. 1988-1989 ดังนี้

ลั้ว สบายยศ และอังคณา สบายยศ. (2543: 239-241) ได้เสนอผลการจัดระบบบุคลิกภาพจากลักษณะนิสัยต่างๆ 50 ลักษณะออกเป็นห้าองค์ประกอบในแต่ละองค์ประกอบจะมีลักษณะเชิงบวกและลบ ดังนี้

6.1 ความสุภาพอ่อนโยน (Agreeableness) แบ่งเป็นลักษณะเชิงบวก (Positive) ลักษณะเชิงลบ (Negative)

- มิตรภาพ (Friendly) - ขัดแย้ง (Critical)
- ร่วมมือกับผู้อื่น (Cooperative) - ฉุนเฉียวง่าย (Irritable)
- สุภาพเรียบร้อย (Gentle) - ไม่สุภาพ (Disagreeable)
- อบอุ่น (Warm) - เย็นเฉย (Cold)
- อ่อนโยน (Agreeable) - เป็นศัตรู (Unfriendly)

6.2 ความซื่อตรงต่อหน้าที่ (Conscientiousness) แบ่งเป็น

ลักษณะเชิงบวก (Positive) ลักษณะเชิงลบ (Negative)

- ฟึ่งพึ่งได้ (Dependable) - หลงลืม (Forgetful)
- ไว้ใจได้ (Reliable) - เลินเล่อ (Careless)
- ซื่อสัตย์ (Honest) - เหลวไหล (Negligent)
- รับผิดชอบ (Responsible) - ไว้ใจไม่ได้ (Undependable)
- ยุติธรรม (Conscientious) - ไม่สุจริต (Dishonest)

6.3 วัฒนธรรม (Culture) แบ่งเป็น

ลักษณะเชิงบวก (Positive) ลักษณะเชิงลบ (Negative)

- จิตนาการ (Imaginative) - ทำตามสั่ง (Direct)
- ไม่ต่างพร้อย (Polished) - ตรงไปตรงมา (Down-to-earth)
- หลึกแหลม (Intellectual) - ซื่อๆ (Simple)
- มีประสบการณ์ชีวิตมาก (Sophisticated) - หยาบ (Coarse)
- หยิ่งจองหอง (Snobbish) - หยาบกระด้าง (Crude)

6.4 ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) แบ่งเป็น

ลักษณะเชิงบวก (Positive) ลักษณะเชิงลบ (Negative)

- พอเหมาะ (Relaxed) - ตื่นเต้น (Excitable)
- สุขุมเยือกเย็น (Calm) - หงุดหงิด (Restless)
- หนักแน่น (Secure) - วิตกกังวล (Nervous)
- มั่นคง (Poised) - เครียด (Tense)
- จิตใจสงบ (Composed) - โลเล (Insecure)

6.5 การแสดงตัว (Extraversion) แบ่งเป็น

ลักษณะเชิงบวก (Positive) ลักษณะเชิงลบ (Negative)

- ผจญภัย (Adventurous) - ระมัดระวัง (Cautious)
- ชอบออกสังคม (Outgoing) - เก็บตัว (Reserved)
- เปิดเผย (Open) - เงียบ, ไม่พูดจา (Silent)
- ช่างพูด (Talkative) - เห็นห่าง (Distant)
- พูดตรงไปตรงมา (Outspoken) - ถอยหนี (Withdrawn)

ต่อมาทำการศึกษาโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคล พบว่า โครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ เด็ก ต่างชาติ หรือต่างภาษาย่อมมีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ

องค์ประกอบที่ 1: การแสดงตัว (Extraversion)

องค์ประกอบที่ 2: ความสุภาพอ่อนโยน (Agreeableness)

องค์ประกอบที่ 3: ความซื่อตรงต่อหน้าที่ (Conscientiousness)

องค์ประกอบที่ 4: ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability)

องค์ประกอบที่ 5: สติปัญญา (Intellect)

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาและวิเคราะห์ด้วยตนเองอย่างละเอียดของฟิสก์ (Fiske) ที่พิสูจน์ความจริงให้เป็นที่ประจักษ์ถึง ห้าองค์ประกอบสำคัญ (Big Five) เป็นคนแรกจากการใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่และใช้วิธีประมาณค่าโดยกลุ่มเพื่อน ผู้ประเมินอาชีพหรือครูต่างให้ผลที่เชื่อมั่นได้เช่นเดียวกัน นับว่าเป็นประวัติการพัฒนาคอนสตรัคชันพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลสำคัญทำให้มีผู้สนใจมากขึ้น เช่น โกลด์เบิร์ก (Goldberg) โฮแกน (Hogan) และแบรนด์ (Brand) ได้พยายามนำเอาผลงานของบุคคลที่มีชื่อเสียงจำนวน 13 ท่านมาจัดระบบหรือคอนสตรัคชันพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลให้อยู่ภายในห้าองค์ประกอบ นอกจากนี้แล้วยังมี นักศึกษาใหม่ๆ ที่สนับสนุนผลการศึกษาครั้งนี้ เช่น ลอร์และแมนนิง (Lorr & Manning) แมคและคอสตา (McCrae & Costa) (ลัวิน สายยศ; และอังคณา สายยศ.2543: 241)

7. ทฤษฎีบุคลิกภาพของไอแซงค์

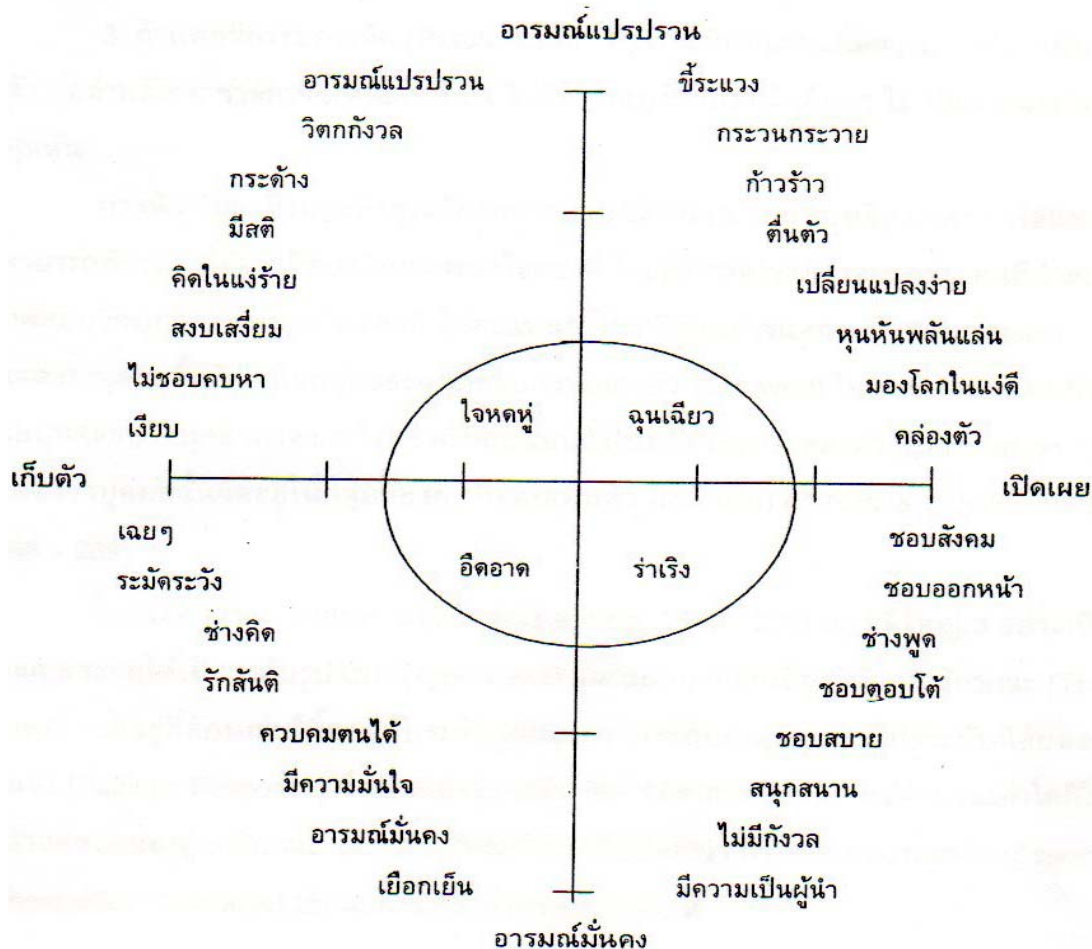
ไอแซงค์ (Hans Jurgen Eysenck) เป็นนักจิตวิทยาชาวอังกฤษ เกิดที่เยอรมันในปี ค.ศ 1916 แล้วไปอยู่ที่อังกฤษ ศึกษาบุคลิกภาพ โดยใช้ทฤษฎีและการทดลอง มีงานวิจัยมากมาย ซึ่งทำการศึกษาทั้งคนปกติและคนป่วย ส่วนมากจะทำการศึกษาที่ Maudsley Hospital ซึ่งเป็นสถาบันจิตแพทย์ในประเทศอังกฤษ (Pervin. 1993: 281)

ทฤษฎีบุคลิกภาพของไอแซงค์จัดเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะนิสัยหรือคุณลักษณะ (Trait Theory) ในช่วงแรกไอแซงค์อธิบายบุคลิกภาพด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบลักษณะบุคลิกภาพปรากฏว่ามีอยู่ 2 มิติ (ลัวิน สายยศ และอังคณา สายยศ.2543: 277-228)ดังนี้

1. มิติของการแสดงตัว และเก็บตัว (Extravert Introvert) บุคคลที่แสดงตัวเมื่อประสบปัญหาจะลดความเครียดโดยการคลุกคลีอยู่กับเพื่อน กล่าวคือ มีความโน้มเอียงที่จะคบหาเพื่อนมาก ส่วนบุคคลประเภทเก็บตัวมักจะมีอาการหมกมุ่นครุ่นคิดหันเข้าหาตัวเองเมื่อเกิดทุกข์หรือการขัดแย้ง และจะมีลักษณะประกอบ คือขี้อาย ชอบทำงานตัวคนเดียว

2. มิติของอารมณ์มั่นคง และอ่อนไหว (Stable- Unstable) บุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ตื่นเต้นง่าย สงบและสม่ำเสมอ ส่วนบุคคลที่มีอารมณ์ไม่มั่นคงอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย หงุดหงิด ใจน้อย กังวล อยู่ไม่เป็นสุข

ความสัมพันธ์ระหว่าง 2 มิตินี้ กำหนดคุณลักษณะไว้ 32 ลักษณะ ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 การจัดมิติ (Dimension) บุคลิกภาพตามทฤษฎีของไอแซงค์

ในระยะหลัง ไอแซงค์ แบ่งมิติบุคลิกภาพออกเป็น 3 มิติ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2543: 228; อ้างอิงจาก McMartin. 1995 ; Schultz & Schultz. 1998: 268 - 269) ดังนี้

1. ด้านการแสดงตัว (Extraversion: E) ซึ่งเป็นคนที่มีลักษณะชอบแสดงออกเข้าสังคมเป็นกันเอง มีพลังชักนำผู้อื่น กระฉับกระเฉง คล่องตัว เด็ดขาด ชอบผจญภัย สบายใจ เป็นผู้นำ กล้าเสี่ยง

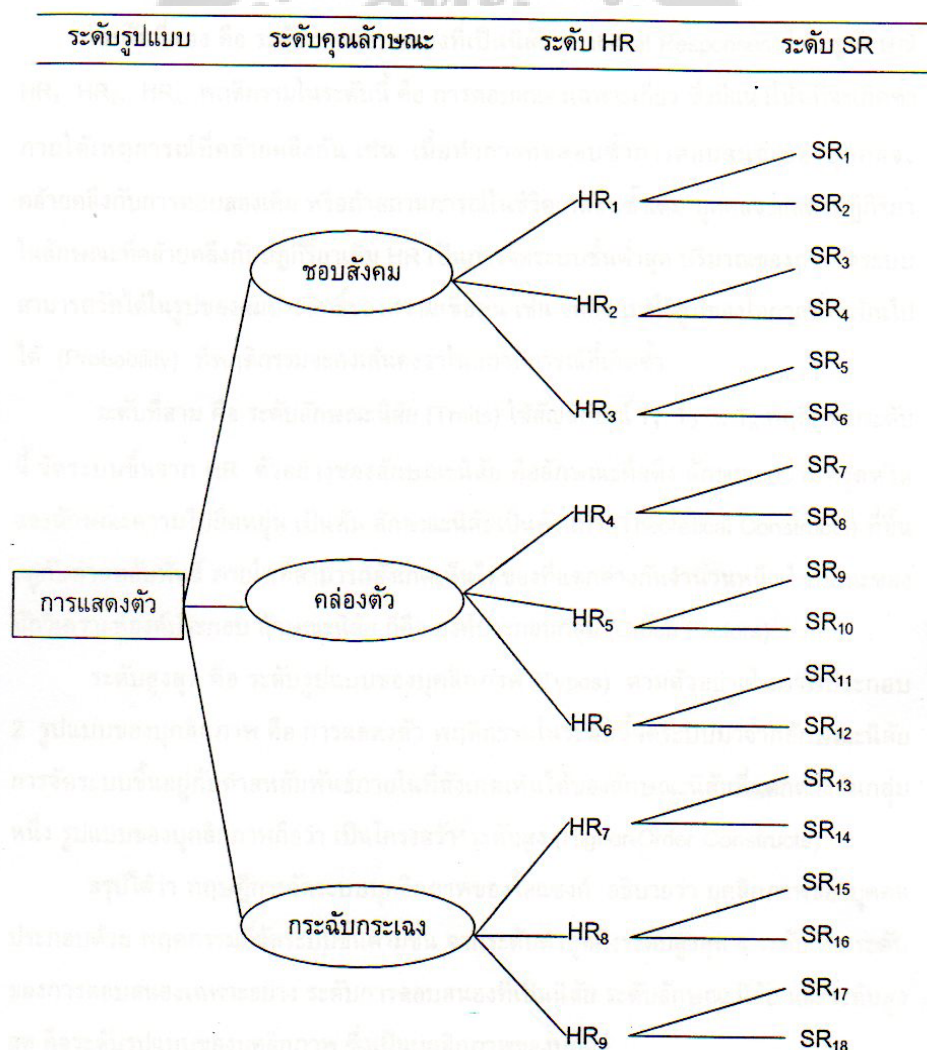
2. ด้านอารมณ์แปรปรวน (Neuroticism: N) เป็นผู้มีลักษณะวิตกกังวล จิตใจหดหู่ มีความอายน ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึมเศร้า ความรู้สึกผิด ความภาคภูมิใจต่ำ เกรงเครียด ไม่มีเหตุผล ประหม่า อารมณ์เสีย

3. ด้านพฤติกรรมทางจิต (Psychoticism: P) เป็นลักษณะคนที่มีความก้าวร้าวเห็นแก่ตัว ต่อต้านสังคม ขาดความเห็นอกเห็นใจ ไม่มีความเมตตาปราณี เย็นชา ไม่เป็นตัวของตัวเอง หุนหัน

การพิจารณาถึงการวัดคุณลักษณะของบุคลิกภาพกับมิติบุคลิกภาพของไอแซงค์ สามารถพิจารณาได้จากมิติบุคลิกภาพของไอแซงค์ โดยพิจารณาจากตัวอย่างเช่น คนที่ทำแบบทดสอบวัด

บุคลิกภาพของไอแซก ได้คะแนนสูงในมิติด้านการแสดงตัว (Extraversion: E) แสดงว่าบุคคลนั้นจัดอยู่ในกลุ่มของคนที่ชอบการแสดงตัว (Extravert) ในทางตรงข้าม คนที่ทำแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของไอแซก ได้คะแนนต่ำในมิติด้านการแสดงตัว (Extraversion: E) แสดงว่าบุคคลนั้น จัดอยู่ในกลุ่มของคนที่ชอบเก็บตัว (Introvert) (Schultz & Schultz. 1998: 268 -269)

ไอแซก (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2543: 229) เอมิติใหญ่ 3 อย่างเป็นหลัก และยกให้เป็นระดับรูปแบบ (Type Level) และแยกย่อยอีกเป็นระดับคุณลักษณะ (Trait Level) จะมีอยู่ที่ลักษณะก็ขึ้นอยู่กับระดับรูปแบบ จากระดับคุณลักษณะไปสู่ระดับนิสัยตอบสนอง (Habitual Response) ซึ่งเขียนย่อว่า ระดับ HR ต่อจากระดับ HR จะมีจำนวนเท่าใดก็ได้ แล้วแต่ชนิดของคุณลักษณะ และแยกเป็นระดับย่อยอีกเรียกว่า การตอบสนองเฉพาะ (Specific Observation Response) เขียนย่อว่า SR ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ระดับแบบของบุคลิกภาพตามทฤษฎีของไอแซก

จากภาพประกอบ 2 ระดับต่ำสุด คือ ระดับของการตอบสนองเฉพาะอย่าง (Specific Responses) ใช้สัญลักษณ์ SR_1 SR_2 ... SR_n พฤติกรรมในระดับนี้ คือ การแสดงออก (Acts) ต่างๆ เช่น การตอบสนองในการทดสอบต่างๆ การตอบสนองต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมนี้สามารถสังเกตเห็นได้ อาจจะเป็นลักษณะ (Characteristic) ของบุคคลหรือไม่ก็ได้

ระดับที่สองคือ ระดับการตอบสนองที่เป็นนิสัย (Habitual Responses) สัญลักษณ์ คือ HR_1 HR_2 ... HR_n พฤติกรรมในระดับนี้ คือ การตอบสนองเฉพาะเกี่ยว ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดซ้ำภายใต้เหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เช่น เมื่อทำการทดสอบซ้ำการตอบสนองของบุคคลจะคล้ายคลึง กับการตอบสนองเดิม หรือถ้าสถานการณ์ในชีวิตเกิดขึ้นซ้ำเดิม บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาในลักษณะ ที่คล้ายคลึงกับปฏิกิริยาเดิม HR เป็นการจัดระบบขั้นต่ำสุด ปริมาณของการจัดระบบสามารถวัดได้ในรูปของสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นเช่นวัดออกมาในรูปของโอกาสที่จะเป็นไปได้ที่พฤติกรรมจะคงเส้นคงวาในสถานการณ์ที่เกิดซ้ำ

ระดับที่สาม คือ ระดับลักษณะนิสัย (Traits) ใช้สัญลักษณ์ T_1 T_2 ... T_n พฤติกรรมระดับนี้ จัดระบบขึ้นจาก HR ตัวอย่างของลักษณะนิสัย คือ ลักษณะนิสัยดื้อดึง ลักษณะความหงุดหงิด และลักษณะความไม่ยืดหยุ่น เป็นต้น ลักษณะนิสัยเป็นตัวแปร (Theoretical Constructs) ที่ขึ้นอยู่กับค่าสหสัมพันธ์ภายใน ที่สามารถสังเกตเห็นได้ของที่แตกต่างกันจำนวนหนึ่ง ในทัศนะของนักวิเคราะห์องค์ประกอบ ลักษณะนิสัยก็คือ องค์ประกอบกลุ่ม (Group Factors)

ระดับสูงสุดคือ ระดับรูปแบบของบุคลิกภาพ (Types) ตามตัวอย่างในภาพประกอบ 2 รูปแบบของบุคลิกภาพ คือ การแสดงตัว พฤติกรรมในระดับนี้จัดระบบมาจากลักษณะนิสัย การจัดระบบขึ้นอยู่กับค่าสหสัมพันธ์ภายในที่สังเกตเห็นได้ของลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันกลุ่มหนึ่ง รูปแบบของบุคลิกภาพถือว่าเป็นโครงสร้างระดับสูง (Higher-Order Constructs)

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการจัดระบบบุคลิกภาพของไอแซงค์ อธิบายได้ว่า บุคลิกภาพของบุคคลประกอบด้วย พฤติกรรมที่จัดระบบขึ้นตามขั้น จากระดับต่ำสุดถึงระดับสูงสุด 4 ระดับ คือ ระดับของการตอบสนองเฉพาะอย่าง ระดับการตอบสนองที่เป็นนิสัย ระดับลักษณะนิสัย และระดับสูงสุด คือ ระดับรูปแบบของบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นบุคลิกภาพของบุคคล

ลักษณะแบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซงค์

แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซงค์ฉบับปรับปรุง (Eysenck Personality Questionnaire – Revised: EPQ – R) (Eysenck & Eysenck . 1993) ประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการแสดงตัว (Extraversion: E)

2. ด้านอารมณ์แปรปรวน (Neurotism: N)
3. ด้านพฤติกรรมทางจิต (Psychoticism: P)

การศึกษาแบบบุคลิกภาพของไอแซก (สถิต วงศ์สุวรรณค์. 2540: 67; อ้างอิงจาก Eysenck. 1970) เป็นเรื่องที่นักจิตวิทยาหลายประเทศได้ศึกษาและวิจัยทดสอบอย่างกว้างขวางและให้การรับรอง ทฤษฎีของไอแซกเป็นนำการศึกษาของคาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) มาค้นคว้าต่อและปรับปรุงโดยวิธีวิเคราะห์ตัวประกอบในระยะแรกๆ ทฤษฎี 2 มิติของไอแซกที่นำมาตีแสดงตัว-เก็บตัว มาผสมกับมิติ มั่นคง-แปรปรวน ซึ่งการเพิ่มมิติ ด้านความไวของอารมณ์เข้ามา เนื่องด้วยเห็นว่า อารมณ์มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาที่บุคคลจะแสดงออก เมื่อนำสองมิติวางซ้อนกันจึงแบ่ง เป็นคุณลักษณะ ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. อารมณ์มั่นคง – แสดงตัว ได้แก่ ชอบสังคม เป็นผู้นำ สนุกสนานรับผิดชอบ
2. อารมณ์มั่นคง – เก็บตัว ได้แก่ สุขุม ควบคุมตนเองได้ สงบ ระมัดระวัง
3. อารมณ์แปรปรวน – แสดงตัว ได้แก่ ใจน้อย หงุดหงิด ก้าวร้าว ตื่นเต้น
4. อารมณ์แปรปรวน – เก็บตัว ได้แก่ เจ้าอารมณ์ วิตกกังวล มองโลกในแง่ร้าย

ต่อมาไอแซก (ลัวน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2542: 228-229) ได้ปรับปรุงลักษณะ บุคลิกภาพโดยจัดออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. การแสดงตัว (Extraversion: E) บุคคลที่มีลักษณะแสดงตัวเป็นผู้ที่ โน้มเอียงในการชอบ เข้าสังคม ได้แก่ รักอิสระ มีความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก ชอบผจญภัย ชอบกิจกรรมและชอบคิดค้น
2. อารมณ์แปรปรวน (Neuroticism: N) บุคคลที่มีลักษณะอารมณ์แปรปรวนเป็นผู้ที่มี ลักษณะวิตกกังวล ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงโดยไม่มีเหตุผลรวมทั้งเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
3. พฤติกรรมทางจิต (Psychoticism: P) บุคคลที่มีลักษณะอาการทางจิต เป็นผู้ที่มีความ โน้มเอียงในทางก้าวร้าวต่อต้านสังคม ได้แก่ เห็นแก่ตัว ขาดความเห็นอกเห็นใจ ไม่มีความปรานีซึ่ง บุคลิกภาพเช่นนี้จะก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคม

ไอแซก จะเอามิติใหญ่ 3 อย่างเป็นหลักและยกให้เป็นระดับแบบ (Type level) จากระดับนี้ก็จะแยกย่อยอีกเป็นระดับคุณลักษณะ (Trait level) จะมีที่ว่าคุณลักษณะก็ขึ้นอยู่กับระดับแบบ จากระดับคุณลักษณะไปสู่ระดับนิสัยตอบสนอง (Habitual response) ซึ่งเขียนย่อว่าระดับ HR ต่อจากระดับ HR ซึ่งจะมีจำนวนเท่าไรก็ได้แล้วแต่ชนิดของคุณลักษณะจะแยกเป็น ระดับย่อยไปอีกเรียกว่า specific observation responses (การตอบสนองเฉพาะ) เขียนย่อๆ ว่า SR level

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

ไอแซกส์ (บงกช โควินท์. 2544: 32 ; อ้างอิงจาก; Eysenck. 1970: 114-131) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก โดยศึกษาเด็กชายอายุ 11-12 ปี ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของวัยรุ่น (Junior Eysenck Personality Inventory) แล้วหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับขนาดครอบครัวอาชีพของพ่อแม่ ลำดับการเกิด และความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก ผลการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่มีระดับอาชีพสูงจำนวนมาก เป็นพ่อแม่ของเด็กที่แสดงตัวและอารมณ์มั่นคง ส่วนในด้านความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พบว่า เด็กผู้หญิงได้รับความสนใจจากพ่อแม่มากกว่าเด็กผู้ชาย และการที่เด็กได้รับความสนใจจากพ่อแม่ นั้นมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ ด้านการแสดงตัวของเด็กด้วย

วีเนสส์ ภัคดีนรา (2546: 110-114) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพทางด้านหนึ่งคือด้านอารมณ์ของ แคทเทิล กับเชาว์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 328 คน ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดยโสธร ผลการวิจัยพบว่าเชาว์อารมณ์ (EQ) ของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวนจะส่งผลทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์แต่ส่งผลทางบวกกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค กล่าวคือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวนสูง จะมีความฉลาดอารมณ์ต่ำ แต่จะมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวนสูงจะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ตนเองได้น้อย และมักจะวิตกกังวลกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

4.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มมีผู้เรียกชื่อเป็นอย่างอื่นหลาย ๆ เช่น พลังกลุ่ม พลวัตกลุ่ม กลศาสตร์กลุ่ม กระบวนการกลุ่มและกลุ่มสัมพันธ์ แม้แต่ในภาษาอังกฤษก็มีหลายคำที่มีความหมายอย่างเดียวกัน คือ Group dynamics Group process (ทิสนา เขมมณี. 2545: 1) ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้พอสรุปได้ดังนี้

เลวิน (ทิสนา เขมมณี. 2544: 40; อ้างอิงจาก Lewin. 1980) ได้ให้ความหมายของคำว่ากลุ่ม (Group) หรือกลุ่มสัมพันธ์ (Group dynamics) หรือกระบวนการกลุ่ม หรือกระบวนการหมู่พวก (Group process) หมายถึง การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีความคิด มีการกระทำมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีแรงจูงใจ

ร่วมกันในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยแต่ละคนในกลุ่มมีอิทธิพล และได้รับอิทธิพลต่อกันและกัน แต่อาจมีวัตถุประสงค์ร่วมกันหรือไม่ก็ได้

บรานเดน (Barnden. 1981: 24) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่าหมายถึง องค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งกำหนดพฤติกรรมและทัศนคติของสมาชิกแต่ละคน และของกลุ่มโดยส่วนรวม องค์ประกอบเหล่านั้นประกอบด้วย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิก ในกลุ่ม

เคมปี (Kemp. 1956: 504) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้ มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อกระทำกรอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ ที่แน่นอน

โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970: 6-7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม 2 ประการ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้เป็นผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความหมายต่างๆของกลุ่มโดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปราย เพื่อประโยชน์ของตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในช่วงเวลา เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้สมาชิก เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกัน จัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ทศพร มณีศรีขำ (2539: 30) กล่าวว่า ความหมายของกระบวนการกลุ่ม หรือกลุ่มสัมพันธ์ที่สื่อให้เข้าใจได้ร่วมกันคือ วิชาที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มคนซึ่งหมายถึง การเรียนรู้ว่าคนหรือกลุ่มคนมีอิทธิพลต่อกันอย่างไรและทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกัน อย่างเป็นปกติสุขมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำงานร่วมกันได้ดีและได้ผลงานที่ดี

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 4) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มจะเริ่มขึ้นนับตั้งแต่มีบุคคล 2 คน ขึ้นไป มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน เมื่อมนุษย์เข้ามารวมกลุ่มกันก็จะเกิด เป็นบทบาทของกลุ่มขึ้นมา ทั้งนี้เพราะกลุ่มมีอิทธิพลอยู่ในตัวของมันเอง อิทธิพลของกลุ่มสามารถ ที่จะขัดเกลาลักษณะท่าทีของสมาชิกในกลุ่ม ให้แปรเปลี่ยนไปได้ เราจึงได้เห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง สถานภาพของกลุ่มที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะไปในทิศทางที่สร้างสรรค์พัฒนา หรือล้าหลังเลวลงก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการในกลุ่ม

ทิตนา แชมมณี (2545: 139) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ (Group dynamics) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการรวมตัวกันของกลุ่มเพื่อปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการปฏิบัติงานจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังผลักดันที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ และปฏิสัมพันธ์ กับ

องค์ประกอบต่างๆ ของกลุ่ม เช่น ผู้นำกลุ่ม แบบแผนการสื่อสารและการใช้อำนาจของกลุ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มและปัญหาต่างๆ ของกลุ่ม เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 25-26) กล่าวว่า พลวัตแห่งกลุ่ม (Group dynamics) จะช่วยอธิบายของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นภายในกลุ่มจะเกี่ยวข้องเกี่ยวกับการศึกษาพลังหรือเงื่อนไขต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อกันในส่วนรวมและกระบวนการตีความหมายของพฤติกรรมของบุคคล แต่ละคนโดยอาศัยประสบการณ์ของกลุ่ม พลวัตแห่งยังช่วยให้เข้าใจกระบวนการในการทำงานร่วมกัน การเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การเสนอแนะและประเมินผลวิธีดำเนินการ การตัดสินใจ การวางแผนเพื่อการปฏิบัติและการดำเนินการตามแผนนั้น ซึ่งช่วยให้มีความคุ้นเคยกับการเป็นผู้นำ การเป็นสมาชิกช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนตนเองและผู้อื่นเพื่อประโยชน์ต่อกันให้สามารถวัด และประเมินความก้าวหน้าด้านความงอกงามของกลุ่มได้

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่สมาชิกได้มาอยู่ร่วมกันและมีปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิก โดยจะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อวางแผนหรือแก้ปัญหาร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

4.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนทท์ (Bennett .1963: 819) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษาอาชีพสังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษากลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้โอกาสศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่มจะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้

2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจ และได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มากขึ้นรวมทั้งได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่โอนอ่อนผ่อนตาม และนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้วินิจฉัยปัญหาของตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภายหลังและลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

ทศินา แคมมณี (2541: 124) กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรมสัมพันธ์ของกลุ่มดังนี้

1. ให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีชีวิตชีวา
2. ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ที่กว้างขวาง
3. ให้ผู้เรียนได้ค้นพบข้อเรียนรู้ด้วยตนเองแทนที่จะใช้วิธีการบอกกล่าว เพื่อให้ การเรียนรู้มีความหมายแก่ผู้เรียนมากขึ้น
4. ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์อภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน
5. ให้มีการโยงสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 149 - 151) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่ในบางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนมีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้มนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพ ของตนเองทุก ๆ ด้าน
2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่นมนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิก จะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของคนได้เป็นอย่างดี
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากอาศัยความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

แทรกซเลอร์ และนอร์ธ (สุวิภา ภาคย์อิต. 2547: 17; อ้างอิงจาก ทองเรียน อมรัชกุล. 2520: 5-6; Traxler, & North.1957: 320) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่นปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ หรือนำไปจัดจากรูปแบบของการแนะนำตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานเพื่อจะนำไปสู่การให้คำปรึกษาแก่รายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญของงานของบุคคลในกลุ่มนอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ไขปัญหส่วนตัว เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหา ด้านมนุษยสัมพันธ์

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง และบุคคลอื่น ตลอดจนสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้

4.3 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาพบว่า มีผู้ให้คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มดังต่อไปนี้

โรเจอร์ (Roger. 1970: 121-122) ได้กล่าวถึง วิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ

1. จะมีการเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ทางความรู้สึก ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองและมีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง
2. มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
3. มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตัวเอง (Self-actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตัวเอง
4. มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตน เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถ

ทศพร มณีศรีขำ (2539: 114) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยวิธีจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นการเรียนที่ยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือยึดหลักให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม มีผลทำให้ผู้เรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้ทัศนคติผู้เรียนว่าบุคคลอื่น ๆ ก็มีค่าเสมอกัน ทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเอง รวมทั้งสมาชิกคนอื่น ๆ นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือเห็นคุณค่า ในตนเอง

เข้าใจหลักประชาธิปไตย นักเรียนมีความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น นอกจากประโยชน์ที่ได้รับแล้วในการจัดกระบวนการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ อิทธิพลกลุ่มยังมีผลต่อพฤติกรรมของสมาชิกด้วย คือ กระตุ้นทำให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก สมาชิกได้แสดงออกให้มีความกระตือรือร้นเกิดการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ลดความคับข้องใจ ไม่ประพฤติ นอกกลุ่มนอกทาง เสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้น กระบวนการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในด้านต่างๆได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้เรียนสนใจและไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน

รัชนี เหล่าเรืองธนา (2542: 81) ได้ศึกษากิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมาก จะเห็นได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล และเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกัน ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของบุคคล นอกจากนี้ยังใช้กิจกรรมกลุ่มในด้านการบำบัดรักษาและการวินิจฉัยอีกด้วย

จินดารัตน์ ปีมณี (2545: 59) ได้ศึกษากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

ทศนา แคมมณี (2545: 3) กล่าวถึง ได้แบ่งประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ตามสาขาวิชาชีพต่างๆ ไว้ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่มกับการรวมกลุ่มทางสังคม (Social work group) กระบวนการกลุ่มมีประโยชน์ในการรวมกลุ่มทางสังคม เช่น กลุ่มเพื่อสันทนาการ (Recreation group) สโมสร (Club) ค่ายพักแรม (Camps) เป็นต้น การจัดฝึกอบรม ในการฝึกความเป็นผู้นำ ผู้ตาม และกระบวนการทำงานของกลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างทัศนคติและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

2. กระบวนการกลุ่มในวงการแพทย์ มีผู้นำไปใช้ในการบำบัดผู้ป่วยทางจิต ต่อมา นำวิธีการจิตบำบัดหมู่ไปใช้ในการวิเคราะห์ทางจิตแก่บุคคลปกติที่ไม่มีความผิดปกติทางจิต เช่น วงการทหาร วงการธุรกิจ

3. กระบวนการกลุ่มในวงการบริหาร (Administration) กระบวนการกลุ่ม มีประโยชน์กับวงการบริหารเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนงาน การประสานงานและมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากผู้บริหารจะต้องทำงานเกี่ยวกับกลุ่มและบุคคลในวงกว้างขวาง

4. กระบวนการกลุ่มในวงการการศึกษา (Education) กระบวนการกลุ่มได้เข้ามา มีบทบาทในวงการการศึกษา โดยมีผู้นำเอาหลักการพลังกลุ่มมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน การจัด การศึกษา ผู้ใหญ่ การอบรมครูประจำการและการฝึกนักเรียนฝึกหัดครูก่อนฝึกสอนกันอย่างกว้างขวาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 20 - 24) กล่าวถึง คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. คุณค่าในการพัฒนาการ (Development Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานต่อบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัย ทางสังคมในการดำรงชีวิตในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่ม ในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสังเกตทางด้านอาชีพแล้วยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาส ได้ทำกิจกรรมกลุ่มนั้นอาจได้รับความรู้ทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี สำหรับบุคคลที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the school and community) บุคคล ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

จากคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น รู้จักทำงานร่วมกับบุคคลอื่น รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีความเห็นใจและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ทำให้สมาชิกมีทักษะในการค้นคว้าหาความรู้มีทักษะในการ

แก้ปัญหาเฉพาะหน้า มีการคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทำให้พัฒนาตนเอง ในด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของ “กลุ่มสัมพันธ์” มีหลายทฤษฎี คาร์ทไรท์; และแซนเดอร์; ชอร์: ฟอสท์. (ทีศนา แซมมณี. 2545: 6-9; อ้างอิงจาก Cartweig; & znnnder. Shaw. 1971; Foresyth. 1990) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีสนาม (Field theory) ของเคิร์ท เลวิน (Kurt lewin)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้ คือ

1.1 โครงสร้างของกลุ่ม จะเกิดการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.2 ในการรวมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกในกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปการกระทำ (Act) ความรู้สึก (Feel) และความคิด (think)

1.3 องค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวไว้ในข้อ 1.2 มีผลต่อโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับตัว จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานไปได้ด้วยดี

2. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของเบลล์ (Bales) โฮมาน (Homans) และไวท์ (Whyth)

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ

2.1 ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity) ปฏิสัมพันธ์ คือ

2.2.1 ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical interaction)

2.2.2 ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal interaction)

2.2.3 ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์จิตใจ (Emotional interaction)

2.3 กิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้ จะก่อให้เกิดอารมณ์ และความรู้สึก (Sentiment)

3. ทฤษฎีระบบ (System theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ คือ

3.1 กลุ่มมีโครงสร้างหรือระบบซึ่งประกอบด้วยกำหนดยกหนดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและการแสดงบทบาทของสมาชิก อันถือว่าการลงทุน (input) ทำให้ได้ผลลัพธ์ (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

3.2 การแสดงบทบาทหน้าที่ของสมาชิก กระทำได้โดยผ่านระบบสื่อสาร (Communication) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการแสดงออก

4. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric orientation) ของโมเรโน (Moreno)
ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญดังต่อไปนี้

4.1 ขอบเขตการกระทำของกลุ่มนี้ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของสมาชิกสมาชิกในกลุ่มในการเลือกรูปแบบและวิธีการที่จะปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interpersonal choice)

4.2 เครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ได้ดีคือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) หรือการใช้เครื่องมือวัดสังคมมิติ (Sociometric test)

5. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic orientation) ของซิกมันด์ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ คือ

5.1 เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จะต้องอาศัยกระบวนการจูงใจ (Motivation process) ซึ่งอาจเป็นการให้รางวัลหรือการได้รับผลจากการทำงานในกลุ่ม

5.2 ในการรวมกลุ่ม บุคคลมีโอกาสดำเนินการอย่างเปิดเผย หรือพยายามป้องกันปิดบังตนเองโดยวิธีต่างๆ (Defense mechanism) การช่วยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง โดยใช้วิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) สามารถช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

6. ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (General syntality theory) ของแคทเทล (Cattell)

ทฤษฎีนี้อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement theory) คือ กฎแห่งผล (Law of effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมกลุ่ม แนวคิดทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

6.1 ลักษณะของกลุ่มโดยทั่วไปมีดังนี้

6.1.1 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population traits) ได้แก่ สติปัญญา ทักษะ บุคลิกภาพ เป็นต้น

6.1.2 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีบุคลิกเฉพาะตัว (Syntality traits หรือ Personality traits) ซึ่งเป็นผลจากสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่ม ได้แก่ ความสามารถของกลุ่มที่มีอยู่ การกระทำของสมาชิกร่วมกัน การตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก เป็นต้น

6.1.3 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีโครงสร้างภายในเฉพาะตน (Characteristic of Internal Structure) ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและแบบแผนหรือลักษณะในการรวมกลุ่ม

6.2 พลวัตอันเกิดจากบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamics of syntality) หมายถึง การแสดงกิจกรรม หรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกมีลักษณะ 2 ประการคือ

6.2.1 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มรวมกันได้ (Maintenance synergy) หมายถึง ลักษณะของความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปได้อย่างราบรื่นและก่อให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) ซึ่งทำให้กลุ่มไม่แตกแยก หรือสมาชิกถอยตัวออกจากกลุ่ม

6.2.2 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ (Effective synergy) หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

7. ทฤษฎีสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (A Theory of achievement) ของ สโตกคิลล์ (Stogdill)

ทฤษฎีนี้อธิบายว่าสัมฤทธิ์ผลของกลุ่มโดยทั่วไปมี 3 ด้าน คือ

7.1 การลงทุนของสมาชิก (Member input) เมื่อบุคคลมารวมกลุ่มกัน ต่างคนต่างจะแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งคาดหวังการตอบสนองตามความคิดเห็นและความเข้าใจของตน ซึ่งการกระทำต่างๆของสมาชิกกลุ่มถือเป็นการลงทุนของสมาชิก

7.2 โครงสร้างและผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม

7.2.1 โครงสร้างอย่างเป็นทางการ (Formal structure) คือสิ่งที่คาดหวังจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก เช่น การกำหนดตำแหน่งให้แก่สมาชิกแต่ละคนให้ฐานะ (Status) และหน้าที่ (Functions) ตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้สมาชิกกระทำและตอบสนองตามที่คาดหวังไว้และทำให้ผลของการทำงานเป็นจริงขึ้นมาได้

7.2.2 โครงสร้างกับบทบาทของสมาชิก (Role structure) คือโครงสร้างของกลุ่มที่เชื่อว่า จะมีอยู่ภายในตัวสมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคนจะมีอิสระที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่างเต็มที่ บทบาทที่กล่าวถึง ได้แก่ ความรับผิดชอบ (Responsibility) และอำนาจ (Authority) ในการทำตามตำแหน่งและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

7.2.3 ผลงานของกลุ่ม (Group outputs) หรือสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (Group achievement) หมายถึง ผลที่ได้รับจากการลงทุนของสมาชิก ซึ่งได้แก่ การแสดงออก การปฏิสัมพันธ์ และการคาดหวังผล โดยผ่านการแสดงออกตามโครงสร้าง และการกระทำของกลุ่ม ผลที่กลุ่มได้รับมี 3 ประการคือ

1) ผลของการทำงาน (Productivity) ซึ่งเกิดการคาดหวังหรือจุดมุ่งหมาย และการกระทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

2)ขวัญกำลังใจของกลุ่ม (Group Morale) หากกลุ่ม มีโครงสร้างและกระบวนการที่ดี ขวัญกำลังใจของกลุ่มจะมีมากขึ้น

3) ความสามัคคี หรือการยึดเหนี่ยวเป็นอันดับหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) เป็นผลที่เกิดความพอใจของสมาชิกกลุ่มในการทำงานร่วมกัน

8. ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Fundamental Interpersonal Relations Orientations)

ทฤษฎีนี้อธิบายว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความต้องการที่จะเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม/หมู่/คณะ (Inclusion) ต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือและการยกย่องจากผู้อื่น นอกจากนี้ยังต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น (Affection) และในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ควบคุมผู้อื่น (Control) บุคคลแต่ละคนมีรูปแบบหรือลักษณะเฉพาะ ในการปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจเป็นไปในลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) หรือเข้ากันไม่ได้ (incompatibility) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม

ทฤษฎีต่าง ๆ ดังกล่าวล้วนมีส่วนช่วยในวิทยาการกลุ่มสัมพันธ์พัฒนาขึ้นตามลำดับ การศึกษา “กลุ่ม” ในแง่กลศาสตร์ของกลุ่ม (Dynamics of a group) ช่วยให้ได้ข้อความรู้จำนวนมาก ตามมา เช่น เรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม กระบวนการของกลุ่ม ผู้นำและสมาชิกกลุ่ม พฤติกรรมของกลุ่ม เป็นต้น ข้อความรู้ดังกล่าว ได้รับการนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวาง ในวงการต่างๆ รวมทั้งในวงการศึกษาด้วย

4.5 ประเภทของกลุ่ม

พอไซท์ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2544: 110; อ้างอิงจาก Forsyth. 1999: n.d.) กล่าวถึงการ จัดประเภทของกลุ่มบำบัดไว้ 3 แบบ คือ

1. กลุ่มจิตบำบัด (Group psychotherapy) กลุ่มจิตบำบัดใช้ได้ผลดีกับคนไข้ที่มีปัญหาสุขภาพทางจิต ผู้มีปัญหาติดสารเสพติด โรคซึมเศร้า สุขนิสัยในการบริโภคและบุคลิกภาพแปรปรวน

2. กลุ่มพัฒนาการบุคคล (Interpersonal learning group) กลุ่มแบบนี้ ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง และปรับปรุงทักษะด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ

3. กลุ่มพึ่งพาตนเอง (Self- help group) เป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีปัญหาคล้ายๆ กัน ช่วยกันให้กำลังใจและเรียนรู้ปัญหาของกันและกัน กลุ่มแบบนี้อาจเรียกว่า กลุ่มสนับสนุน (Support group)

เจน วอร์เตอร์ส (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2546: 15-20; อ้างอิงจาก Warter.1960: 10-15) ได้แบ่งกลุ่มออกเป็นลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ (Primary and secondary groups)

1.1 กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีลักษณะการพบปะสังสรรค์กันอย่างเป็นกันเอง มีการพบปะกันระหว่างบุคคลอยู่เสมอและมีการร่วมมือกันทำงาน เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มการเล่นของเด็กวัยรุ่น

1.2 กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจเป็นพิเศษร่วมกัน (Special interest groups) เช่น การรวมกลุ่มทางการเมือง ศาสนา กลุ่มวิชาชีพ เป็นต้น

2. กลุ่มทางด้านสังคมและกลุ่มด้านจิตวิทยา (Sociogroups and psychogroups)

2.1 กลุ่มทางด้านสังคม เป็นกลุ่มที่มีจุดหมายไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ละคนจุดมุ่งหมายส่วนใหญ่ในการรวมกลุ่ม คือการทำงานบางอย่างร่วมกันหรือการแก้ปัญหาร่วมกัน เช่น กลุ่มกรรมการคณะกรรมการวารสารโรงเรียน เป็นต้น กลุ่มทางด้านสังคมจะเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลของการทำงาน (Reason of task)

2.2 กลุ่มทางด้านจิตวิทยา เป็นกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลมากกว่ากลุ่มทางด้านสังคม การเข้ามารวมกลุ่มของสมาชิกนั้นมาด้วยตนเองเพื่อจุดมุ่งหมายในการพบปะสมาชิกในกลุ่ม เช่น กลุ่มนักเรียนที่ชอบไปนั่งใต้ต้นไม้เพื่อพูดคุยกัน ซึ่งจะพูดอะไรก็ได้ และไม่จำเป็นต้องเป็นการแก้ไขปัญหา ทุกคนมีความสุขเมื่อได้พบกัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส ซึ่งกลุ่มทางด้านจิตวิทยาจะเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Reason of interpersonal relations)

3. กลุ่มที่เป็นระเบียบและไม่เป็นระเบียบ (Organized and unorganized Groups)

3.1 กลุ่มที่ระเบียบ กลุ่มประเภทนี้สมาชิกแต่ละคนจะแสดงบทบาทแตกต่างกันออกไป แต่จะสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ การจัดตั้งกลุ่มประเภทนี้อาจมีตั้งแต่ การจัดในระดับไม่เคร่งครัดจนกระทั่งการจัดอย่างมีกฎเกณฑ์อย่างมากมาย ซึ่งกลุ่มประเภทนี้จะขาดความยืดหยุ่น

3.2 กลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบ กลุ่มประเภทนี้สมาชิกมีอิสระจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มบุคคลทำหน้าที่เฉพาะอย่างและรู้ว่าบุคคลอื่นมีความคาดหวังในตนเองอย่างไร กลุ่มประเภทนี้มีความยืดหยุ่นมาก สมาชิกแต่ละคนมีเสรีภาพที่จะพัฒนาบทบาทของตนเองเท่าที่ตนเองพอใจ ซึ่งบทบาทต่างๆ นั้นสร้างขึ้นมามีด้วยตนเองเพื่อให้ผู้อื่นชอบ ให้เหมาะสมกับความสามารถและอารมณ์ของตนเอง

4. กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกที่ตัวเองอยู่ในกลุ่ม และกลุ่มที่สมาชิกรู้สึกที่ตัวเองอยู่นอกกลุ่ม (In groups and out groups)

4.1 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกที่ตัวเองอยู่ในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิก อยากเป็นเจ้าของกลุ่ม มีความสุขที่ได้ทำงานร่วมกับบุคคลในกลุ่ม ดังนั้นบุคคลจึงมีความคิดเสมอว่าตนเองอยู่ในกลุ่ม (In groups) สมาชิกจะมีความเห็นอกเห็นใจมีมิตรภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน

4.2 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกที่ตัวเองอยู่นอกกลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึก ไม่ภาคภูมิใจในกลุ่ม ไม่อยากเป็นสมาชิก ไม่มีความรู้สึกเป็นเจ้าของดังนั้นสมาชิกจึงมีความคิดว่าตนเองไม่อยู่ในกลุ่ม (Out groups) เมื่อมีการทำงาน สมาชิกจะไม่รู้สึกเห็นอกเห็นใจและไม่ชอบกลุ่ม การทำงานของกลุ่มจะไม่ได้ผลดี

นิภา วิจิตรศิริ (2525: 18 - 20) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกอบรม (T.group or training group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกทุกคนตระหนักถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ การใช้ทักษะเพื่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารซึ่งจะทำให้สมาชิกดำเนินการหาทางของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity training group) กลุ่มชนิดนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิด เหตุผลที่เป็นของตนและผู้อื่นโดยเชื่อว่าการพัฒนาทักษะการรับรู้นี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรม ของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST- Group or basic skill training group) กลุ่มชนิดนี้ บางครั้งเรียกว่า กลุ่มฝึกอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training human relations laboratory) เป็นการสร้างสมาชิกให้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์

4. การฝึกฝนทดลอง (Laboratory training group) กลุ่มชนิดนี้เป็นโครงการสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำ จัดขึ้นเพื่อมุ่งหมายให้มีประสบการณ์ เพิ่มพูนความมั่นใจและพัฒนาทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter group) กลุ่มชนิดนี้เป็นกลุ่มที่มีความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon group) กลุ่มชนิดนี้มักจะมีการพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการปฏิสัมพันธ์กันหลายๆครั้งนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลด้วย

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) เป็นการให้การช่วยเหลือบุคคล ที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหาล่าช้าก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรงนอกจากนี้ช่วยให้ผู้มีปัญหา เรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่ม ไปประยุกต์เข้าไปในชีวิตประจำวันได้

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาของ คนไข้โดยการพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเล็กระหว่างสมาชิก และผู้ให้การบำบัดติดต่อกันไปเป็นระยะเวลานาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของการแก้ปัญหา ทางสังคม อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผน และแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม โดยรวมประสบการณ์กลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในส่วนบุคคล ทุกคนและกลุ่ม ก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายนอกจากนี้การนำกิจกรรมกลุ่มยังจะต้องเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องต้องการ ของบุคคลอื่น และทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจดังกล่าว แล้วในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งจะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดแต่ละครั้งด้วย

4.6 ลำดับขั้นของการจัดกิจกรรมกลุ่ม

จอห์นสัน และจอห์นสัน (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2544: 103-107; อ้างอิงจาก Johnson; & Johnson. 1997: 459) กล่าวถึง การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในกลุ่ม ว่ามีลำดับขั้นในการพัฒนา 7 ขั้นตอนได้แก่

1. ปฐมนิเทศ ขั้นตอนและกระบวนการ การเริ่มกลุ่มต้องให้สมาชิกได้รับรู้จุดมุ่งหมาย หน้าที่ และลักษณะงานของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก ทำความตกลงร่วมกันด้านการทำงาน เพื่อให้ตรงกับความต้องการความสนใจของสมาชิก การพบกันครั้งแรกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องชี้แจง กระบวนการ แนะนำสมาชิก บอกลักษณะงานของกลุ่ม สร้างความร่วมมือ การพึงพากันระหว่างสมาชิก

2. สร้างความคุ้นเคยและตกลงร่วมกัน สมาชิกจะเริ่มคุ้นเคยกันและชินกับกระบวนการทำงานในกลุ่ม สมาชิกจะรู้ความสามารถและข้อจำกัดของสมาชิกคนอื่นๆในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้องเน้น กฎเกณฑ์ของกลุ่ม คือ รับผิดชอบการเรียนรู้ของตน และสมาชิกคนอื่นๆช่วยเหลือสมาชิกยอมรับ สนับสนุนและไว้วางใจสมาชิก ตัดสินใจร่วมกัน เผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหการทำงานกันเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้กลุ่มเป็นไปตามแนวที่กำหนด

3. สร้างความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ความเข้าใจซึ่งกันและกันเกิดจากการที่สมาชิกตระหนักถึงการช่วยเหลือ พึ่งพากัน ความรู้สึกผูกพันนี้จะทำให้สมาชิกรับผิดชอบพฤติกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน สมาชิกจะตระหนักและยอมรับความจริงว่ากลุ่มจะเรียนรู้ได้ดี ทั้งกระบวนการและผลงาน ต้องมาจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในการมีส่วนร่วมค้นคว้า การทำงานที่ได้รับมอบหมาย และแสดงความคิดเห็นในการอภิปรายกลุ่ม ส่วนความไว้วางใจเกิดจากการที่บุคคลเปิดเผยตนเอง ด้านความคิด ความรู้สึก โดยสมาชิกยอมรับต่อความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นด้วย การยอมรับ เข้าใจ สนับสนุน และเปิดเผยตนเองเช่นกัน

4. ความขัดแย้งและความแตกต่าง การขัดแย้ง ไม่ยอมรับผู้นำ แยกตัวไม่ทำงานกลุ่มเป็นแบบพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งพากันในกลุ่ม ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะต้องช่วยกระตุ้นให้เกิดความผูกพัน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก แต่ต้องไม่ใช้วิธีตัดสิน บังคับ ชี้นำ ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เผชิญปัญหาและตัดสินใจปัญหาาร่วมกัน

5. สร้างเอกภาพยอมรับจุดมุ่งหมาย กระบวนการและสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าการบวนการกฎเกณฑ์ต่างๆของกลุ่มมาจากสมาชิกเองไม่ได้เป็นหน้าที่ของผู้นำ แรงจูงใจที่จะเรียนรู้มาจากแรงจูงใจภายในบุคคล สมาชิกยอมรับร่วมและร่วมมือกันในการรับผิดชอบหน้าที่ของตน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของกลุ่ม

6. สร้างงาน กลุ่มมีความผูกพัน สมาชิกร่วมมือกัน กลุ่มมีประสิทธิภาพ มีเอกลักษณ์ ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องพึ่งพาผู้นำกลุ่ม สมาชิกรับผิดชอบตนเอง รับผิดชอบกลุ่มร่วมกัน สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำเป็นไปในทางที่ดี ผู้นำเป็นที่ปรึกษาเป็นเพื่อนร่วมงานมากกว่าเป็นผู้สั่งการ

7. ขั้นยุติกลุ่ม การยุติกลุ่ม การออกจากสถานการณ์หนึ่งเพื่อก้าวไปข้างหน้า เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ให้สัญญาณการยุติกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกแสวงหาในการทำงานกลุ่มอื่นๆต่อไป ทิศนา แชมมณี (2545: 147) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมว่ามีกระบวนการดังนี้

7.1 ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสม และเชื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น

7.2 ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์ อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง

7.3 ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

7.4 ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นตอนของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่างๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 29) กล่าวถึง ระยะเวลาพัฒนาของกลุ่ม (Developmental phases of group) ว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่มดังนั้นก็มักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง (Individually centered, Competitive phase) เมื่อมีบุคคลได้มีโอกาสเข้าอยู่ร่วมกันโดยธรรมชาติแล้วบุคคลจะต้องเห็นว่าคุณค่าของตนเองมีความสำคัญ ยิ่งไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่าย ๆ นั้นเป็นสิ่งลำบากทั้งๆ ที่อยาก让别人ยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคน มักจะเริ่มมีการแข่งขันซึ่งกันและกัน บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อเขาทั้งหลาย

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and conflict phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขัน และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity group หรือ T group) มาใช้ช่วยกลุ่มในการพัฒนาขึ้น โดยหวังว่า อาจจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าวไม่สามารถจะทำได้สำเร็จ สมาชิกจะรู้สึกเป็นปรีดิ์ต่อผู้นำและมองไปในแง่เป็นบุคคลไม่มีความสามารถ ต่ำหนืดในด้านความล้มเหลวแทนที่จะช่วยกันพัฒนาที่ดี อันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่มในระยะนี้สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกันและมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี (Group harmony phase) ในระยะนี้ความคิดที่สอดคล้องกันพัฒนาขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็มีความพอใจและความสบายใจตามมาด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุนแต่คอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งแต่ไม่ค่อยมีผลงานเขาทั้งหลายจะป้องกัน การกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิบัติการด้านนิเสธ และนอกจากนี้จะมีการเก็บกตความต้องการของตนเองเพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group centered, Productive phase) สมาชิกทั้งหลายยังคงแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับ ความขัดแย้งและเรียนรู้ในการที่จะแก้ไข แต่ละคนจะยอมรับความผิดพลาด ร่วมมือในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มและพัฒนาสัมพันธภาพในการทำงาน สมาชิกทั้งหลายได้พัฒนาความอดทนต่อบุคคลอื่นไม่ว่า จะเป็นเรื่องค่านิยม หรือพฤติกรรมก็ตามในที่สุดสมาชิกจะกลายเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

4.7 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพของกลุ่มอีกประการหนึ่ง

อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1996: 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกได้ มีโอกาสแสดงออกอย่างอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw. 1971: 4) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มแตกต่างกันออกไปว่า กลุ่มย่อยควรมีจำนวน 10 คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ และถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีจำนวนสมาชิก 30 คน ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่นซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544: 107) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม คือ 4-6 คน กลุ่มขนาดนี้สมาชิกจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้ทั่วถึง การยอมรับ การสนับสนุนในกลุ่มทำให้ได้งานสำหรับเด็กที่ยังขาดทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะทางสังคม ควรจัดกลุ่ม 2 หรือ 3 คน ทิศนา แคมมณี (2545: 153) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มย่อยจะเป็นเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่น กิจกรรมบางประเภทต้องการกลุ่มขนาดเล็ก บางกิจกรรมต้องการกลุ่มขนาดใหญ่ บางกิจกรรมยืดหยุ่นขนาดของกลุ่มได้ กลุ่มขนาดเล็กมักจะประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2-5 คนขนาดใหญ่ประมาณ 10-20 คน แต่ขนาดที่เป็นที่นิยมกันคือ ขนาด 6-8 คน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป ความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่สมาชิกคนอื่นจะรู้สึกคับข้องใจ ที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 9-10 คน และมากที่สุด ไม่ควรเกิน 15 คน และขึ้นอยู่กับสถานการณ์ด้วยจึงจะเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไปกว่านี้จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิกในกลุ่ม

4.8 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้โดยสามารถนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามเหมาะสม ซึ่งมีผู้กล่าวถึงกิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ จินดารัตน์ ปิณณิ (2545: 61-62) ได้แก่

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตย เพราะมีส่วนร่วมส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การมีสัมพันธภาพกันใหม่ บูรณาการความคิด และความต้องการซึ่งกันและกัน

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพ ของเขาอย่างเป็นอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุมในการประชุม และการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ให้แสดงเป็นช่วงสั้นๆ ภายหลังการแสดงจะมีบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนผู้มากขึ้น

4. เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปแบบการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกม ได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบ เรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิก ที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น โดยต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6. การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำเอาทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะต้องเตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้ว อาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้การอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

ทิตานา แชมมณี (2545: 152) ได้กล่าวถึงการจัดการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยการสอนหลายวิธีดังต่อไปนี้

1. เกมส์ (Games) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมส์การเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้

2. บทบาทสมมติฐาน (Role-play) วิธีการนี้เป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมาแล้วให้นักเรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนและผู้อื่น จะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีการหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงเพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนได้เรียนรู้สาระโดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small group discussion) เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นการจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่าง ๆ กัน แล้วแต่วัตถุประสงค์ผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง (Brainstorming) การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลลิป 66 (Phillip 66) หรือแบบกลุ่มหึ่ง (Buzz group) การอภิปรายกลุ่มแบบเวียนรอบวง (Circular response) และการอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มช้อน (Fishbowl technique) เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2546: 152 -165) กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลและกลุ่มมากมาย กิจกรรมแต่ละประเภทจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ แตกต่างกันไป เพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนกิจกรรมได้แนวความคิดและนำไปปรับปรุงดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

1. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการรู้จักกันและการสร้างสัมพันธภาพ จะเป็นระยะเริ่มเข้ากลุ่มจะเป็นตัวของตัวเอง จะช่วยให้ ทุกคนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตามมักจะเริ่มต้นโดยการช่วยให้ทุกคนได้มีโอกาสรู้จักกันด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การติดป้ายชื่อ การแนะนำตัวเอง การสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมพิเศษเพื่อทำให้รู้จักกัน เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง เป็นปัจจัยทำให้บุคคลกระทำอะไร ก็ตามถูกต้องและเหมาะสม ในเรื่องการเข้าใจตนเองนั้น นอกจากบุคคลจะต้องพิจารณาด้วยตนเองแล้วบุคคลอื่นๆ ก็สามารถจะให้ข้อมูลได้ด้วย เนื่องจากบางครั้งคนเราไม่สามารถมองเห็นรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเองได้ สมาชิกในกลุ่มจะเปรียบเสมือนกระจกเงาที่จะสะท้อนภาพของบุคคลได้

3. กิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในพฤติกรรมของบุคคลอื่นมากขึ้นไม่เกิดความสงสัยว่าทำไมบุคคลนั้นถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น เพราะรู้และเข้าใจสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น

4.9 กลุ่มมาราธอน

เซทเซอร์และสโตน (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520: 180; อ้างอิงจาก Shertzer; & Stone. 1971: 128) กล่าวว่า กลุ่มมาราธอน หมายถึง กลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินไปตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน ความมีอคติต่อกันและความกลมเกลียวสามัคคีกัน

โรเจอร์ (Rogers. 1970: 13) และเวอร์นีย์ (Verny. 1947: 165) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับเวลาของการเข้าร่วมกลุ่มมาราธอนว่า ใช้ระยะเวลาติดต่อกันไป 6 – 48 ชั่วโมงหรืออาจใช้เวลานานถึง 50 ชั่วโมง ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละโอกาส (วิทิตา อัจฉริยะเสถียร. 2524: 3) แอนโดรนิโค (Andronico. 1971: 135 – 135) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การรวมกลุ่มมักใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ คือ เริ่มต้นตอนเช้าของวันเสาร์และติดต่อกันไปเรื่อย ๆ จนถึงเย็นวันอาทิตย์โดยไม่มีช่วงหยุดพักนอกจากเวลานอนซึ่งขึ้นอยู่กับการพิจารณาของผู้นำและความพร้อมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม

ประโยชน์ของการร่วมกลุ่มแบบมาราธอน

จุดมุ่งหมายสำคัญของกลุ่มมาราธอนคือการทำให้อุบัติการณ์ที่กังวลในการป้องกันตนเองและหันมาทำการรู้จักตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้หรืออย่างน้อยให้มากกว่าที่เคยเป็นมาก่อน กลุ่มมาราธอนมีความเชื่อว่าการพบปะกันระหว่างสมาชิก โดยมีอิสระเสรีในการเผชิญหน้ากัน จะทำให้อุบัติการณ์กลวิธการในการป้องกันตนเองสามารถ ติดต่อกันได้ด้วยความรู้สึกจริงใจ มีความจริงใจต่อกันและเกิดการหยั่งเห็นที่ทะลุปรุโปร่งต่อไป (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520: 181)

ลิปเบอร์แมน ยาโลมและไมล์ส์ (นริศ มณีขาว . 2529: 35; อ้างอิงจาก Lieberman, Yalom; & Miles. 1973: 135-136) กล่าวว่า การที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้น ภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปีหรือมากกว่าซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของควินแนน และฟูลด์ (วิทิตา อัจฉริยะเสถียร. 2523: 33; อ้างอิงจาก Quinan; & Foulds. 1970) ที่ศึกษาพบว่าประสิทธิภาพของกลุ่มทางจิตวิทยาแบบมาราธอนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ทำให้ผู้เข้ากลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการควบคุมตนเองทั้งด้านอารมณ์และความรู้สึกของตน ด้านการยอมรับตนเองด้านความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ รวมทั้งด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

เวอร์นีย์ (นริศ มณีขาว. 2529: 35; อ้างอิงจาก Vemy. 1974: 167) กล่าวว่าเมื่อคนเราไม่สามารถคงกลไกในการป้องกันตนเองได้นาน คนเราจะแสดงลักษณะจริงของตนออกมา ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของแอนโดรนิโค (Andronico. 1971: 136) ที่ว่าความยาวนานติดต่อกันเป็นการให้

โอกาสในการลดกลไกในการป้องกันตนเอง บุคคลจะได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึกระดับลึกเพราะเป็นการยากที่บุคคลจะสามารถคงกลไกป้องกันตนเองได้นานกว่า 6-7 ชั่วโมง

ทองเรียน อมรัชกุล (2520: 181) กล่าวลักษณะเด่นของกลุ่มมาราธอนอยู่ที่ใช้เวลา ในการดำเนินการกลุ่มให้มีการประชุมติดต่อกันโดยไม่มีวันหยุดพักอย่างน้อย 20 ชั่วโมง แต่บางกรณี ก็อาจน้อยกว่า 20 ชั่วโมงแต่ต้องไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมงเหตุผลของการปฏิบัติเช่นนี้ ก็อยู่ที่เมื่อสมาชิกเกิดความเมื่อยล้าก็จะเกิดความต้องการในการลดกลไกการป้องกันตนเองลงและในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมที่เป็นจริงแท้ก็จะเกิดขึ้น ขณะที่กลุ่มมาราธอนกำลังดำเนินไปนั้นสมาชิกในกลุ่มจะได้รับอนุญาตให้ไปทำธุรกิจส่วนตัวเท่านั้น และยอมให้นำเอาอาหารเข้าไปรับประทานในระหว่างที่กลุ่มดำเนินไปได้ (ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มมาราธอนสงวนสิทธิที่จะไปพักผ่อนในระยะเวลาดังนั้น ๆ ได้แต่สมาชิกในกลุ่มต้องอยู่ในกลุ่มตลอดไปโดยไม่มีพัก)

จากเอกสารที่เกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มแบบมาราธอน จะเห็นว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มแบบมาราธอนนี้ สามารถจัดได้โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกันตั้งแต่ 6 - 50 ชั่วโมง ระยะเวลายาวนานที่บุคคลได้อยู่ร่วมกันนี้จะช่วยลดกลไกในการป้องกันตนเองลงและทำให้บุคคลเปิดเผยตัวเองได้มากขึ้น เปลี่ยนแปลงตนในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการควบคุมตนเองทั้งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น รวมทั้งเรื่องการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541: 60) ศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครจังหวัดตรัง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ กับกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ พบว่านักศึกษาพยาบาล มีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนดีกว่านักเรียนพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัศมี โพนเมืองหล้า (2543: 84) จากการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลสรุปได้ว่านักเรียนที่ได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันโดยก่อน การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระหว่าง 17-37 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 28.6 และหลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียน มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 29-40 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 34.2 มีผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการได้รับกิจกรรมกลุ่มอยู่ระหว่าง 1-12 และมีค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนเท่ากับ 5.6

และผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

นิสรา คำมณี (2544: 48 - 50) เป็นการศึกษาของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมาจำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเอง สรุปผลการวิจัยว่า 1) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545: 49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน รวม 30 คน พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุวิภา ภาคย์อัต (2547: 36-39) ทำการวิจัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการฝึกอบรมทำการสุ่มนิสิตมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาเมื่อสิ้นสุด การอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริพงศ์ สิ้นเส็ง (2549: 72) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงาน เขตพื้นที่ การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน พบว่า 1) ความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า โดยรวม อยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการควบคุม ตนเอง ด้านการตั้งใจตนเอง และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนด้าน ทักษะทางสังคม พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี 2) ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนหลังการใช้ กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว พบว่า โดยรวม อยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อ พิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดีทุกด้าน 3) การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุด กิจกรรมกลุ่มสูงกว่าใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa; & Frike. 1972: 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกลุ่มมาราธอนที่มี ต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองมี การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจในตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็น คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์ มีความสามารถ ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

เดอริชไมต์ (Durschmidt. 1978: 3953 - A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการ การกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วม กลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละคน ได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจในตนเอง ของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

เบริกเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985: 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อ อัต มโนทัศน์ของนักเรียนในชั้นเรียนระดับประถมศึกษาโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3,4,5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนรวมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียน 75 คน ซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

โจนส์ (Jones. 2000: 41-49) ได้ทำการวิจัยโดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาเด็กหญิง วัยรุ่นตอนต้นที่โรงเรียนแนชแคทเท็บวิตทอรี ในเรื่องการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ทักษะการอยู่ใน สังคม การพัฒนานิสัย บทบาทการวางตัวของวัยรุ่น การเห็นคุณค่า ในตนเอง การมองตนเองในแง่บวก

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มสามารถพัฒนาในเรื่องต่างๆได้ดี เนื่องจากกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน และมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในอนาคต



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีดำเนินการทดลอง
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัยและพัฒนา ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 171 คน

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คน ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 43 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) และสอบถามความสมัครใจมีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 11 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบสอบถามบุคลิกภาพ
3. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. โปรแกรมการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวอย่างของแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เมื่ออ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. ระดับชั้นเรียน.....
3. คะแนนเฉลี่ยสะสม.....

2. แบบสอบถามบุคลิกภาพ

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพ หลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม และนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามบุคลิกภาพให้สอดคล้องและครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 36 ข้อ

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามบุคลิกภาพที่สร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 36 ข้อ มาให้ประธานและกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้อง

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามบุคลิกภาพที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขแล้วมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาข้อความในแบบสอบถาม

เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดผ่านเกณฑ์จำนวน 36 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0

2.5 นำแบบสอบถามบุคลิกภาพ ที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 36 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียน วัดทิพพาวาส สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t - test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ในการแบ่งเป็น กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 2.304 – 6.891 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 25 ข้อ (ดังตาราง 17) หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

2.6 นำแบบสอบถามแบบสอบถามบุคลิกภาพ ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นจำนวน 25 ข้อ แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด	จริงน้อย	จริงปานกลาง	จริงมาก	จริงที่สุด
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ยต่อข้อตั้งแต่ 3.67 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีบุคลิกภาพด้านนั้นอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ยต่อข้อตั้งแต่ 2.34 – 3.66 หมายถึง นักเรียนมีบุคลิกภาพด้านนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยต่อข้อตั้งแต่ 1.00 – 2.33 หมายถึง นักเรียนมีบุคลิกภาพด้านนั้นอยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่าง แบบสอบถามบุคลิกภาพ

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
0	บุคลิกภาพด้านการแสดงตัว (<u>Extraversion: E</u>) การทำงานกลุ่มข้าพเจ้าจะเป็นตัวแทนกลุ่ม ออกไปรายงานหน้าชั้นเสมอ					
00	บุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวน (<u>Neuroticism: N</u>) เวลาข้าพเจ้าโกรธใครข้าพเจ้าจะควบคุม อารมณ์ตนเองไม่ได้					
000	บุคลิกภาพด้านพฤติกรรมทางจิต (<u>Psychoticism: P</u>) ข้าพเจ้าสามารถบังคับให้ผู้อื่นทำตามคำสั่ง ของข้าพเจ้าได้					

3. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องและครอบคลุมตาม
นิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 60 ข้อ

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 60 ข้อ มาให้ประธานและกรรมการควบคุมการทำ
ปริญญาบัตร ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
ตรวจสอบความถูกต้อง

3.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่มาให้
ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุฬรัตน์ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ
อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณา
ข้อความในแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
ให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of

Consistency: IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดผ่านเกณฑ์จำนวน 60 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องที่จับบับอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0

3.5 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 25 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนวัดทิพพาวาส สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t - test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 2.054 – 7.748 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 45 ข้อ (ดังตาราง 18) หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha - Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

3.6 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นจำนวน 45 ข้อ แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด	จริงน้อย	จริงปานกลาง	จริงมาก	จริงที่สุด
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่าง แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
0	ด้านตนเอง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีค่าที่ดั่งาม					
00	ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนในครอบครัว					
000	ด้านการเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าในตนเองเรียนไม่เก่ง					
0000	ด้านสังคม ข้าพเจ้าเคยได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้ากลุ่มในการทำรายงาน					

4. โปรแกรมการพัฒนารูปร่างการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม โดยใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนารูปร่างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกำหนดเนื้อหาและขั้นตอนการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

4.2 สร้างโปรแกรมการพัฒนารูปร่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละครั้ง แล้วนำไปให้ประธานและกรรมการควบคุมการทำปฏิญยานิพนธ์ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุฬรัตน์ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และอาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาและวิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

4.3 นำโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมพัฒนารูปร่างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำนวน 12 กิจกรรม พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน กลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน เป็นเวลา 3 วัน แบบไม่ค้างคืน ณ โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ โดยโปรแกรมจะพัฒนารูปร่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

ตาราง 2 โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	สิ่งที่พัฒนา
1	1 เมษายน พ.ศ.2555 8.30 -10.00 น.	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรม การเห็นคุณค่าในตนเอง
2	10.00 -11.30 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง ; ลักษณะทางกาย และความสามารถทั่วไป
3	13.00 -14.30 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง ; พอใจในอารมณ์ของตนเอง
4	14.30 -16.00 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง ; สามารถพูดถึงความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ ข้อบกพร่องของตน
5	2 เมษายน พ.ศ.2555 8.30 -10.00 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ; ระบุว่าตนเป็นที่ยอมรับต่อ ครอบครัว และมีความสำคัญต่อครอบครัว
6	10.00 -11.30 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; ระบุว่าตนมีความสามารถในการเรียน
7	13.00 -14.30 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆที่โรงเรียนจัดขึ้น ได้เป็นอย่างดี
8	14.30 -16.00 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; รับผิดชอบและให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
9	3 เมษายน พ.ศ.2555 8.30 -10.00 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ
10	10.00 -11.30 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านสังคม ; เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อน
11	13.00 -14.30 น.	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านสังคม ; เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากครู
12	14.30 -16.00 น.	ปัจฉิมนิเทศ ให้นักเรียนได้ทบทวนและสำรวจตนเองจากกิจกรรมที่ ได้เข้าร่วม

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังโรงเรียน ลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จากผู้อำนวยการสถานศึกษา
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ได้แจกแบบสอบถาม 207 ฉบับ ได้รับคืน 189 ฉบับ และมีความสมบูรณ์ 171 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.47
3. ผู้วิจัยนำผลตอบแบบสอบถามมารวบรวมตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง ทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยการให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)
2. ขั้นทดลอง ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเวลา 3 วัน แบบไม่ค้างคืน
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม การเห็นคุณค่าในตนเอง อีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้ง ของนักเรียนกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design

ตาราง 3 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE = กลุ่มตัวอย่าง

T_1 = การทดสอบก่อนทดลองโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

X = โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

T_2 = การทดสอบหลังทดลองโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t-test และ F-test แบบ (One Way Analysis of variance)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
α	แทน	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบสอบถาม
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F - distribution
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แต่ละตัวยกกำลังสอง
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสถานภาพทางสังคม

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ที่จำแนกตาม บุคลิกภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1. ข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ที่จำแนกตาม บุคลิกภาพในด้านต่างๆ คือ การแสดงตัว อารมณ์แปรปรวน และอาการทางจิต

3. การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ที่จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำแนกตามเกณฑ์ ด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสถานภาพทางสังคม

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตาม ด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสถานภาพทางสังคม (n = 171คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	\bar{X}	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
การเห็นคุณค่าในตนเอง			
1. ด้านตนเอง	3.39	.597	ปานกลาง
2. ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง	3.93	.805	สูง
3. ด้านโรงเรียนและการศึกษา	3.49	.560	ปานกลาง
4. ด้านสถานภาพทางสังคม	3.06	.717	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	3.47	.529	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านตนเอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสถานภาพทางสังคม มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ

1. ข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนักเรียน

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนักเรียนจำแนกตามการแสดงตัว อารมณ์แปรปรวน และอาการทางจิต (n = 171คน)

บุคลิกภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับของบุคลิกภาพ
1. การแสดงตัว	2.82	.908	ปานกลาง
2. อารมณ์แปรปรวน	2.52	.751	ปานกลาง
3. พฤติกรรมทางจิต	2.33	.720	ต่ำ
บุคลิกภาพโดยรวม	2.56	.512	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ มีบุคลิกภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า ด้านการแสดงตัว กับด้านอารมณ์แปรปรวน นักเรียนมีบุคลิกภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านพฤติกรรมทางจิต นักเรียนมีบุคลิกภาพอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 6 แสดงจำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (n=171คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
ต่ำ	4	2.34
ปานกลาง	112	65.50
สูง	55	32.16
รวม	171	100.00

จากตาราง 6 พบว่า มีเด็กนักเรียนอยู่ระดับต่ำจำนวน 4 คน คะแนนเฉลี่ย 2.34 ระดับปานกลาง จำนวน 112 คน คะแนนเฉลี่ย 65.50 และระดับสูง จำนวน 55 คน คะแนนเฉลี่ย 32.16

2. การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ ในด้านต่างๆ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

ตาราง 7 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ ด้านการ แสดงตัว (n=171คน)

การเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียน	แหล่งของ ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
1. ด้านตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	3.890	1.945	5.764**
	ภายในกลุ่ม	168	56.692	.337	
	รวม	170	60.583		
2. ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง	ระหว่างกลุ่ม	2	2.138	1.069	1.663
	ภายในกลุ่ม	168	107.980	.643	
	รวม	170	110.118		
3. ด้านโรงเรียนและการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	2	5.393	2.697	9.444**
	ภายในกลุ่ม	168	47.969	.286	
	รวม	170	53.362		
4. ด้านสถานภาพทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2	11.398	5.699	12.601**
	ภายในกลุ่ม	168	75.977	.452	
	รวม	170	87.375		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	5.005	2.502	9.888**
	ภายในกลุ่ม	168	42.517	.253	
	รวม	170	47.522		

** p < .01

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านการแสดงตัวแตกต่างกันมีระดับ การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสถานภาพทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านครอบครัวและผู้ปกครองไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นจึงทำการทดสอบด้วยค่าสถิติเพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ระหว่างบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว กับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม โดยผลการทดสอบเป็นดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมจำแนกตามบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว เป็นรายคู่ (n=171คน)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	\bar{X}	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		3.23	3.54	3.70
บุคลิกภาพด้านการแสดงตัว				
ต่ำ	3.23	-	-0.31*	-0.47*
ปานกลาง	3.54	-	-	-0.16
สูง	3.70	-	-	-

* $p < .05$

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านการแสดงตัวระดับสูงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านการแสดงตัวอยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ
ด้านอารมณ์แปรปรวน (n=171คน)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน	แหล่งของ ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
1. ด้านตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	6.261	3.131	9.682**
	ภายในกลุ่ม	168	54.322	.323	
	รวม	170	60.583		
2. ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง	ระหว่างกลุ่ม	2	17.120	8.560	15.464**
	ภายในกลุ่ม	168	92.997	.554	
	รวม	170	110.118		
3. ด้านโรงเรียนและการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	2	8.118	4.059	15.073**
	ภายในกลุ่ม	168	45.243	.269	
	รวม	170	53.362		
4. ด้านสถานภาพทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2	.238	.119	.229
	ภายในกลุ่ม	168	87.137	.519	
	รวม	170	87.375		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	5.944	2.972	12.009**
	ภายในกลุ่ม	168	41.578	.247	
	รวม	170	47.522		

** p < .01

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์แปรปรวน แตกต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง และด้านโรงเรียนและการศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านสถานภาพทางสังคมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นจึงทำการทดสอบด้วยค่าสถิติเพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ระหว่างบุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวน กับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม โดยผลการทดสอบเป็นดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมจำแนกตามบุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวน เป็นรายคู่ (n=171คน)

บุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวน	\bar{X}	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		3.13	3.33	3.65
การเห็นคุณค่าในตนเอง				
ต่ำ	3.13	-	0.32*	0.52*
ปานกลาง	3.33	-	-	0.32*
สูง	3.65	-	-	-

* $p < .05$

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์แปรปรวน อยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตาราง 11 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพ
ด้านพฤติกรรมทางจิต (n=171คน)

การเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียน	แหล่งของ ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
1. ด้านตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	4.330	2.165	6.467**
	ภายในกลุ่ม	168	56.253	.335	
	รวม	170	60.583		
2. ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง	ระหว่างกลุ่ม	2	6.110	3.055	4.935**
	ภายในกลุ่ม	168	104.007	.619	
	รวม	170	110.118		
3. ด้านโรงเรียนและการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	2	9.701	4.851	18.665**
	ภายในกลุ่ม	168	43.660	.260	
	รวม	170	53.362		
4. ด้านสถานภาพทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2	4.046	2.023	4.079*
	ภายในกลุ่ม	168	83.328	.496	
	รวม	170	87.375		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	5.334	2.667	10.620**
	ภายในกลุ่ม	168	42.188	.251	
	รวม	170	47.522		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านพฤติกรรมทางจิตแตกต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง และด้านโรงเรียนและการศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านสถานภาพทางสังคมนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงทำการทดสอบด้วยค่าสถิติเพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ระหว่างบุคลิกภาพ
ด้านอาการทางจิตกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม โดยผลการทดสอบเป็นดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมจำแนกตามบุคลิกภาพ
ด้านอาการทางจิต เป็นรายคู่ (n=171คน)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	\bar{X}	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		3.26	3.49	3.63
บุคลิกภาพด้านอาการทางจิต				
ต่ำ	3.26	-	0.36*	0.13*
ปานกลาง	3.49	-	-	0.23*
สูง	3.63	-	-	-

* $p < .05$

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านพฤติกรรมทางจิตอยู่ในระดับสูง มีการเห็น
คุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านพฤติกรรมทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า
นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ด้านพฤติกรรมทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง มีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงกว่า
นักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านพฤติกรรมทางจิตอยู่ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ตาราง 13 การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (n=171คน)

การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
1. ด้านตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	1.588	.794	2.262
	ภายในกลุ่ม	168	58.995	.351	
	รวม	170	60.583		
2. ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง	ระหว่างกลุ่ม	2	1.008	.504	.776
	ภายในกลุ่ม	168	109.109	.649	
	รวม	170	110.118		
3. ด้านโรงเรียนและการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	2	1.832	.916	2.987
	ภายในกลุ่ม	168	51.529	.307	
	รวม	170	53.362		
4. ด้านสถานภาพทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.096	.548	1.067
	ภายในกลุ่ม	168	86.279	.514	
	รวม	170	87.375		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.258	.629	2.284
	ภายในกลุ่ม	168	46.264	.275	
	รวม	170	47.522		

* $p < .05$

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

โดยผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 14

ตาราง 14 เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n=11คน)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง	\bar{X}	S.D.	$\sum D$	$\sum D^2$	t
1.ด้านตนเอง	ก่อนทดลอง	20.45	3.503	115	1,421	7.414**
	หลังทดลอง	30.91	2.844			
2.ด้านครอบครัวและ ผู้ปกครอง	ก่อนทดลอง	22.45	6.138	128	2,252	4.420**
	หลังทดลอง	34.09	4.011			
3.ด้านโรงเรียนและ การศึกษา	ก่อนทดลอง	43.64	5.679	237	6,351	4.941**
	หลังทดลอง	65.18	8.048			
4.ด้านสถานภาพทาง สังคม	ก่อนทดลอง	25.82	4.513	249	6,443	8.426**
	หลังทดลอง	48.45	8.141			
การเห็นคุณค่า ในตนเองโดยรวม	ก่อนทดลอง	112.36	7.243	729	52,339	10.60**
	หลังทดลอง	178.64	18.211			

** p < .01

จากตาราง 14 หลังจากการเข้าโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ
3. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน
2. หลังจากได้รับโปรแกรมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนักเรียน มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัยและพัฒนา ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คน ซึ่งในการศึกษาค้นครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คน ซึ่งในการศึกษาค้นครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นนักเรียนที่โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6 ห้องเรียน จำนวน 171 คนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 43 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) จากนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 11 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบสอบถามบุคลิกภาพ
3. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังโรงเรียน ลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จาก ผู้อำนวยการสถานศึกษา
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยนำผลตอบแบบสอบถามมารวบรวมตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง ทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยการให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ขั้นทดลอง ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเวลา 3 วัน แบบไม่ค้างคืน

3. ชั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม การเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้ง ของนักเรียนกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design

1. เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t – test และ F – test แบบ (One Way Analysis of variance)
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t -test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Samples)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า นักเรียนที่ผู้วิจัยศึกษานั้นเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นภาวะทางจิตที่ได้รับการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก เป็นผลสะท้อนที่เกิดจากการได้สัมผัสและความรักจากผู้เลี้ยงดูซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นพื้นฐานของการรับรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียน เด็กนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีความรักและได้รับการยอมรับในคุณค่าของตนแล้ว จะสะสมความรู้สึกการมีคุณค่าของตนไว้ในจิตใจ ส่วนเด็กที่ถูกปฏิเสธหรือดูหมิ่นจะมีความรู้สึกต่ำต้อยและกระทบกระเทือนจิตใจ ลิ

เลียน (พาฝัน อารีมา. 2547: 27; อ้างอิงจาก Lilian. 2000: 2-3) ให้ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ในการสร้างคุณค่าในตนเองว่าพ่อแม่ สามารถช่วยพัฒนาและรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้โดยการช่วย ให้เด็กรับมือกับ ความพ่ายแพ้ และความล้มเหลว แทนที่จะเน้นย้ำเฉพาะความสำเร็จและชัยชนะในช่วงเวลาที่ผิดหวัง หรือวิกฤติ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะอ่อนลง แต่จะสามารถทำให้เข้มแข็งได้ถ้าคุณให้ลูกรู้ว่าเรายังรักและสนับสนุนอยู่อย่างไม่เปลี่ยนแปลง จากงานวิจัยของ วิกรม กมลสุโกศล (2518: 100) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งและแบบให้ความคุ้มครอง มากจนเกินไปมีความ วิตกกังวลสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของมาสโลว์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544: 99 -105; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้สรุปความต้องการของมนุษย์เริ่มต้นจากความ ต้องการขั้นมูลฐานเรื่อยไปจนถึงความต้องการที่จะเกิดความตระหนักแท้ในตนเอง ซึ่งสรุปได้เป็น 5 ชั้น คือ ความต้องการทางกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและการนับถือ และความต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ยังแบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินค่า กับประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Maslow. 1970:45-46; 1981:236)

ในการวิจัยครั้งนี้นักเรียนมาจากโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร นักเรียนบางส่วนได้ ร่วมทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผลที่ออกมามีนักเรียนมีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้มีการทดสอบกลุ่มก่อนและหลัง ดังนั้นจึงสามารถอธิบายได้ว่านักเรียนจะตัดสินใจการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสังคม นั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการในแต่ละวัยและแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์. 2550: 14; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981) กล่าวถึงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่ง คือ 1. การมีอำนาจ (Power) เป็นการที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้ 2. การมีความสำคัญ (Significance) คือ การได้รับการยอมรับ การเอาใจใส่รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น 3. การมีคุณความดี (Virtue) คือ การยึดมั่นมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม 4. การมีความสามารถ (Competence) คือการประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งได้มาจากการรับรู้ของตนเองและสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวกับการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-Efficacy) ความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงวัยแรกของชีวิต กล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะถูกสร้าง

ขึ้นมาจากการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการบุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิต

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง คูเปอร์สมิท (อัศวพรพรณ ขวัญชื่น. 2546: 27; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 345) ได้เสนอเทคนิคการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ดังนี้ 1. ให้การยอมรับความรู้สึกรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง 2. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเผชิญปัญหา ควรเปิดโอกาสให้บุคคลแก้ปัญหาของเขาอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว 3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรง และกะทันหันที่เกิดขึ้น อันเป็นการสร้างความมั่นใจให้บุคคล 4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหา เพื่อสนับสนุนศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจและส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ 5. ช่วยให้บุคคลได้พัฒนาการแก้ปัญหาความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งเป็นโอกาสให้นักเรียนค่อยๆ ไขว้ไขว้ความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดความเครียดลงจากนั้นค่อยๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ด้วยเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่านักเรียนจะยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ชไมพร เจริญครบุรี (2546: 85) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงานรวมถึงลักษณะบุคลิกภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่ระดับความเครียดและความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และนักเรียนต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขาจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งทีเพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา จะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ ได้รับแรงเสริมจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยมชมชอบ เด็กจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่า ยิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรมเชิงก้าวร้าวเพียงใด กลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ก็แสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543: ออนไลน์; อ้างอิงจาก Caig.1987:350) การเห็นคุณค่า ในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาและสภาพแวดล้อมต่างๆการได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดามารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้าน ที่

โรงเรียนและครู จะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกรู้สึกที่มั่นคงต่อการรักตนเอง มีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กก็จะมีกรขยายความรักความเอาใจใส่ที่บิดามารดา มีต่อตน ขยายไปสู่บุคคลในครอบครัวและขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่างๆในสังคม (รัศมี โพนเมืองหล้า. 2543: 37)

จากที่กล่าวมาจะสรุปได้ว่าพัฒนาการของนักเรียนในการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่ วัยทารกและพัฒนาตามลำดับขั้นตามวัย จนถึงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม นักเรียนต้องการเห็นคุณค่าในตนเองมากจนกระทั่งถึงวัยกลางคนจึงจะมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

2. นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.1 นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวส่งผลทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวสูงก็ย่อมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวจะเป็นผู้ที่ชื่นชอบในการเข้าสังคม และสามารถปรับตนเองได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม เป็นบุคคลที่สนใจโลกภายนอก มีความรู้สึกไวต่อสถานการณ์ และ ความต้องการของสังคม เป็นคนเปิดเผย ว่างเปล่า ปรับตัวได้ดีในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง เป็นที่รักของบุคคลอื่นๆ จนทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ จึงส่งผลให้ตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก ซึ่งสอดคล้องกับแอลพอร์ต (ปิยพร ดวงทอง. 2539: 11-12 ; อ้างอิงจาก Allport.1961) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว เป็นบุคคลที่มุ่งความสนใจออกนอกตัวเอง สนใจบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม ชอบแสดงออก ชอบสมาคม กับบุคคลอื่น เป็นคนเปิดเผย กล้าหาญ มีความเชื่อมั่นในตนเองในรากฐานของเหตุผล และความจริง มีคุณลักษณะของความเข้าใจและการรู้จักตนเองดี มีความสามารถในการปรับตัว ตลอดจนเป็นผู้ที่มีลักษณะชอบแสดงตัวและเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป จึงทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ คูเปอร์สมิธ (1967: 425) ที่พบว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะเป็นพวกที่มีชื่อเสียงหรือเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นบุคคลที่เก็บตัวไม่ชอบปรากฏตัวในที่ชุมชน

ซึ่งนักเรียนเป็นช่วงวัยต่อจากความเป็นเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงอายุนี้อธิบายว่าอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งไอแซกส์ (บงกช โควินท์. 2544: 32; อ้างอิงจาก Eysenck. 1970: 114 - 131) กล่าวว่า อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวมีผลต่อบุคลิกภาพเด็ก โดยเฉพาะเด็กชายอายุ 11-12 ปี

ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของวัยรุ่น (Junior Eysenck Personality Inventory) แล้วหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับขนาดครอบครัวอาชีพของพ่อแม่ ลำดับการเกิดและความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก ผลการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่มีระดับอาชีพสูงจำนวนมากเป็นพ่อแม่ของเด็กที่แสดงตัวและอารมณ์มั่นคง ส่วนในด้านความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พบว่าเด็กผู้หญิงได้รับความสนใจจากพ่อแม่มากกว่าเด็กผู้ชาย และการที่เด็กได้รับความสนใจจากพ่อแม่ นั้นมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ ด้านการแสดงตัวของเด็กด้วย

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ วินัส ภัคตินรา (2546: 110-114) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพทางด้านหนึ่งคือด้านอารมณ์ของ แคทเทิล กับเชาว์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 328 คน ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดยโสธร ผลการวิจัยพบว่าเชาว์อารมณ์ (EQ) ของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 บุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวนจะส่งผลทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์แต่ส่งผลทางบวกกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค กล่าวคือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวนสูงจะมีความฉลาดอารมณ์ต่ำ แต่จะมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านอารมณ์แปรปรวนสูงจะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ตนเองได้น้อย และมักจะวิตกกังวลกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

2.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไม่กัน อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระดับการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง และอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน จึงทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากหนึ่งในคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธคือการมีความสามารถ (competence) เป็นการพิจารณาคุณค่าของบุคคลจากการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับวัย กิจกรรมที่ทำได้ ความสามารถ ค่านิยม และความปรารถนาของบุคคลนั้น นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล โดยบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในครอบครัว โรงเรียน และสังคมทั่วไป (Coopersmith, 1981: 38-42, 118-119) สอดคล้องกับโรเซนเบิร์กอธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน คือ การประเมินคุณสมบัติของบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ได้รับความไว้วางใจหรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Rosenberg, 1979: 603-604) แสดงให้เห็นว่าการที่

การประเมินคุณสมบัติของแต่ละบุคคลเป็นสูงมีแนวโน้มที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

นอกจากนี้ยังร่วมถึงการปรับตัวด้านความพึงพอใจด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีระดับ สูง ปานกลาง ต่ำ ในแต่ละคน ซึ่งนักเรียนทำใจยอมรับ และประเมินตนเองตามความสามารถได้ตรงตามความเป็นจริง เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่า นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ไม่มีความกังวลใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยนี้ใกล้เคียงกับของชนินษฐา ชื่นเนียม (2540: 169) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน จะมีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน เพราะนักศึกษาในกลุ่มที่ผู้วิจัยศึกษามีลักษณะที่ใกล้เคียงกันมากและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงกันส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของหรรษา สุภาพจน์ (2548: 66-67) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบทางอารมณ์และอาการทางจิตมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความแปรปรวนทางอารมณ์มากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งสอดคล้องกับรัศมี โพนเมืองหล้า (2543: 84) ได้การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันโดยก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระหว่าง 17-37 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 28.6 และหลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 29-40 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 34.2 มีผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการได้รับกิจกรรมกลุ่มอยู่ระหว่าง 1-12 และมีค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนเท่ากับ 5.6 และผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้านของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นักเรียนมีคะแนนด้านตนเอง ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสถานภาพทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมี

การเรียนรู้ที่เกิดจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละครั้งอย่างสมัครใจและยินดีที่จะร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และอภิปรายเพื่อหาข้อเสนอนะที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสมาชิกทุกคนยังเคารพกฎของกลุ่มที่ร่วมกันเสนอไว้ในครั้งแรกของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วย และนักเรียนแต่ละคนจะได้เรียนรู้แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลอื่นในกลุ่ม และสามารถเข้าใจความรู้สึก ที่แท้จริงของตนเองและสมาชิกคนอื่นได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงบรรยากาศของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและกล้าที่เปิดเผยพูดคุยได้อย่างอิสระรู้สึกสบายใจ จึงทำให้นักเรียนมีการจัด การเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้นในทุกด้าน คล้องคล้องกับสำนักงานกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2540:30) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่เรียนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างสูงสุด เพราะผู้เรียนศึกษาจากประสบการณ์จริง และได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้ต่างๆ เต็มไปด้วยความสนุกสนานมีชีวิตชีวา เป็นผลให้ผู้เรียนซาบซึ้ง และจดจำได้นาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรอนกิน (Ronkin.1982:1093-A) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งแบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคเรียน เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-concept Scale ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

การศึกษาค้นคว้าวิจัยได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยการสังเกตและการตอบแบบสอบถามในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าช่วงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนจะไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง พูดเสียงเบา ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนได้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนรู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะทำให้เริ่มคิดได้ว่าตนเองเป็นใคร และกำลังทำอะไร ได้รู้ถึงความต้องการของตนเอง ได้รู้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง และได้รู้ว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ก็มีจิตใจคล้ายกัน การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เรารู้ว่าเมื่อทำอะไรด้วยความตั้งใจ และลงมือทำโดยไม่คิดว่าจะเป็นอุปสรรค จะทำให้ตนเองสามารถทำได้ หรือถ้าทำผิดพลาดไปแล้วทุกคนมีโอกาสเริ่มต้นใหม่ได้ ทำให้รู้ว่าการไม่ท้อถอยจะทำให้ประสบความสำเร็จได้ รู้สึกว่าตนเองกล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจตนเอง และตนเองเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้เริ่มมีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มได้ดีขึ้น และทำให้รู้ว่าตนเองควรทำตัวอย่างไร จึงจะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการสังเกตพฤติกรรมกรรมกรมีส่วนร่วมในโปรแกรมพัฒนาความการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้น ตั้งใจให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม มีใบหน้ายิ้มแย้ม

แจ่มใส เอาใจใส่ต่อเพื่อนมากขึ้น ให้ความร่วมมือในการวิเคราะห์และอภิปรายพร้อมทั้งเสนอ ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกในกลุ่ม ตลอดทั้งสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากประสบการณ์ การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยดี ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้วิจัยจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งให้มีเนื้อหา และกิจกรรมแตกต่างกันไป จึงทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจ มีความสนุกสนาน มีบรรยากาศเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเคารพเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และสมาชิกทุกคนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างดี โดยสังเกตจากความรับผิดชอบในการตรงต่อเวลาเมื่อต้องเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ความตั้งใจในการร่วมแสดงความคิดเห็น และพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงเสนอแนะแนวทางแก้ไข ทั้งของตนเองและของสมาชิกในกลุ่ม การสนทนาซักถามระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในทุกครั้ง หลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ความช่วยเหลือในด้านการพัฒนาอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ของสมาชิกในกลุ่ม โดยคำนึงถึงคุณค่าในตนเอง สามารถยอมรับความรู้สึกนึกคิดของตนเองตามความเป็นจริง และเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น และสามารถมองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ ทศพร มณีศรีขำ(2539:114) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยวิธีจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นการเรียนที่ยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือยึดหลักให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม มีผลทำให้ผู้เรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้ความสำคัญผู้เรียนว่าบุคคลอื่น ๆ ก็มีค่าเสมอเท่ากัน ทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเอง รวมทั้งสมาชิกคนอื่น ๆ นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจหลักประชาธิปไตย นักเรียนมีความสามัคคี ช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันมีความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น นอกจากประโยชน์ที่ได้รับแล้วในการจัดกระบวนการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ อิทธิพลกลุ่มยังมีผลต่อพฤติกรรมของสมาชิกด้วย คือ กระตุ้นทำให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก สมาชิกได้แสดงออกให้มีความกระตือรือร้นเกิดการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ลดความคับข้องใจไม่ประพฤตินอกกลุ่มนอกทาง เสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้น กระบวนการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาศักยภาพ ของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนสนใจและไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของเปรมใจ บุญประสพ (2545:49) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้า

ร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ส่วนงานวิจัยของสิริพงศ์ สิ้นเส็ง (2549:72) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทิวธาภิเชก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า อยู่ในระดับดีทุกด้าน เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

จากประเด็นที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยยังได้ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนแต่ละคน เกี่ยวข้องกับแนวคิดของ เลวิน (ทึศนา เขมมณี. 2544 ; อ้างอิงจาก Lewin: 1980) กล่าวว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของกลุ่ม การทำกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัวเข้าหากันตามแนวคิดของ ชิกมันด์ฟรอยด์ (ทึศนา เขมมณี.2545: 6-9; อ้างอิงจาก Cartweig; & znnder. Shaw. 1971; Foresyth. 1990) ได้กล่าวไว้ดังนี้ ที่ว่าบุคคลที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่มจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย หรือพยายามป้องกันตัวเอง การใช้แนวคิดนี้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่ม โดยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริงจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ยิ่งขึ้น ทำสิ่งทีนักเรียนได้รับมีผลให้ได้รับประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ ซึ่งจากประสบการณ์ดังกล่าวสมาชิกสามารถนำไปใช้พัฒนาตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในด้านความรู้สึกที่ดีต่อตนเองรู้จัก และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถของตนเอง กล้าแสดงออก ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นอาจส่งผลให้สมาชิกมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากิจกรรมกลุ่ม

สอดคล้องกับสุวิภา ภาคย์อัฐ (2547: 36-39) ได้ทำการวิจัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาเมื่อสิ้นสุดการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 2) นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ.05 อีกทั้งยังสอดคล้องกับ โจนส์ (Jones. 2000: 41-49) ได้ทำการวิจัยโดยการใช้กิจกรรม

กลุ่ม ในการพัฒนาเด็กหญิงวัยรุ่นตอนต้นที่โรงเรียนแนชเคทท์บิวทอรี่ ในเรื่องการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ทักษะการอยู่ในสังคม การพัฒนานิสัย บทบาทการวางตัวของวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองตนเองในแง่บวก ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มสามารถพัฒนาในเรื่องต่างๆได้ดี เนื่องจากกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน และมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในอนาคต

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผลของกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามที่ Coopersmith (โฆเซิต พรประเสริฐ . 2546: 211) ได้เสนอไว้ว่า การพัฒนาองค์ประกอบภายในตน ในด้านสมรรถภาพ ความสามารถ ผลงานโดยที่ได้มีโอกาสแสดงความสามารถของตนเองในกิจกรรมต่างๆ ที่ได้จัดไว้ในกิจกรรมกลุ่ม และที่สำคัญนักเรียนมีความสนุกสนาน มีความสุขที่ได้แสดงออกได้รับการยอมรับจากสังคม ครอบครัว ครูอาจารย์และเพื่อน มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆที่ไม่ขัด กับกฎเกณฑ์ และกฎระเบียบของทางโรงเรียน ซึ่งจากผลการให้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ ก่อให้เกิดกำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการพัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่างๆ และดำเนินชีวิตไปสู่การพัฒนา เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งในการนำแบบสอบถามไปใช้นั้น ควรที่จะพิจารณาถึง
 - 1.1 กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ดังนั้นการนำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนไปใช้กับนักเรียนที่อยู่ในแถบภูมิภาคอื่น หรือเขตอื่น จึงควรมีการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามใหม่
 - 1.2 ผู้ที่ต้องนำแบบสอบถาม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนไปใช้ ควรศึกษาวิธีใช้จากคู่มือการดำเนินการใช้แบบสอบถาม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้เข้าใจ และมีการทดลองทำแบบทดสอบด้วยตนเองก่อน เพื่อให้มีความเข้าใจมากขึ้น
 - 1.3 ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งควรคำนึงถึงจำนวนนักเรียนและผู้ดำเนินการควบคุมแบบสอบถามให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกัน เพื่อที่จะได้มีการอธิบายรายละเอียดและวิธีการทำแบบสอบถามให้กลุ่มนักเรียนอื่นๆ เข้าใจได้อย่างทั่วถึงตรงกันและมีความถูกต้อง

1.4 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน เป็นเพียงข้อบ่งชี้เบื้องต้นเท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้การทำแบบสอบถามมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงอาจมีการพิจารณาร่วมกับการสังเกตของบุคคลใกล้ชิด ผู้ปกครองหรือจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอื่นๆ ประกอบด้วย

2. จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มนั้นสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้เพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวของนักเรียนเอง จึงสามารถนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น สำหรับผู้ที่จะนำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ควรจะมีการศึกษาเรื่องพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนและศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมด้วย

ข้อเสนอแนะทั่วไปในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มขนาดของกลุ่มประชากรเกี่ยวกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จากกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่กว่านี้
2. ควรมีการศึกษาถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน เช่น สภาพแวดล้อมในครอบครัว พฤติกรรมการแสดงออก หรือสังคมเพื่อน เป็นต้น
3. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทน ของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2537). *การสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง*. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *คู่มือครูที่ปรึกษาาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน*.
กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). *Self Esteem: พลังแห่งความเชื่อมั่น*. กรุงเทพฯ: ที. พี. พริน
จำกัด.
- . (2540). *พลังแห่งความเชื่อมั่น*. กรุงเทพฯ: ที.พี. พริน.
- ชินษฐา ชื่นนิยม. (2540). *การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรม
ราชชนนี ศรีวิบูลย์*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
โครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด. (ม.ป.ป.). ที่มาโครงการโรงเรียนต้นแบบ
มาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2551. จาก
<http://www.kmdrugsabuse.ln.th>.
- โสมสิต พรประเสริฐ. (2546). *การสร้างแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนมัธยม
ศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การวัดและประเมินผลและประเมินผลการศึกษา).
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- จารุดี บุญยารมณ. (2541). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ
ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถาน
คุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะ
แนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จินดาพร แสงแก้ว. (2541). *การเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อ
พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก*. ปรินญาณินพนธ์
กศ.ม. (การจิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- จินดารัตน์ ปิรมณี. (2545). *การพัฒนาฉันะในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. ปรินญา
ณินพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- จรรยารัตน์ รอดเนียม. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แรงสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แห่งหนึ่ง* วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอนามัยชุมชน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชนัฐชาрь เขียวชะอุ่ม. (2541). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชไมพร เจริญศรี. (2546). *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533-2543*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ชื่นทิพย์ อาริสมาน. (2545). *การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยการสอนตามแนวสตรีคติวิสต์กับการสอนด้วยสัญญาการเรียน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (มัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐกมล ชาญสาธิตพร; และคณะ. (2545, พฤษภาคม-สิงหาคม). *สัมพันธภาพในครอบครัว การยอมรับจากเพื่อน กับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น*. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. 32: 2.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ทศพร มณีศรีขำ; และนิรันดร์ จุลทรัพย์. (2542). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงถึงความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิโรฒภาคใต้. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ทศนา แชมมณี. (2545). กลุ่มสัมพันธ์: เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิธิินแอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.
- ทองเรียน อมรรักษ์กุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์.
- นริศ มณีขาว. (2529). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของชาวบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นริศรา จิตรสมนึก. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- นุชลดดา ใจจนประภาพรรณ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา กับความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์วทม. (สาธาณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นวลละออ สุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิภา นิธยายน. (2520). การปรับตัวและบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สารศึกษาการพิมพ์.
- นิศรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บงกช โควินท์. (2544). การศึกษารายกรณีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีพฤติกรรมรังแกเพื่อน โรงเรียนวัดราชสิทธิาราม สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประภากร โภกมลิศรี. (2544). การศึกษาความต้องการแรงจูงใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของ ประชากรยากจนในชุมชนมหาวงษ์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์ สส.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- ประเทิน มหาพันธ์. (2536). สอนเด็กให้มีความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ปัทมา บุญเจริญ. (2541). การศึกษาความแตกต่างของบุคลิกภาพผู้ปฏิบัติงานตามแบบ MBTI กับ แรงจูงใจในการทำงาน. ภาคนิพนธ์ ศป.ม. (พัฒนาทรัพยากรมนุษย์). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยพร ดวงทอง. (2539). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับบุคลิกภาพการแสดง ตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตัวเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- (2538) เอกสารประกอบการสอนวิชาการทดสอบทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรทิพย์ ตั้งไชยวงศ์. (2540). ปัจจัยทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทาง พุทธิพิสัยและจิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนเก่ง นักเรียนที่เรียนอ่อน และนักเรียนที่ออก กลางคัน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนา ศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พลนุช พุ่มไธว. (2543). การศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนระดับการศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและการให้ คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรินทร์ ไชยวงศ์. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม ต้องช่วยเหลือ ในสังกัดสทวิทยาเขตเพชรเชียงใหม่. เชียงใหม่: โรงเรียนสันป่าตอง.

- พาฝัน อารีมา. (2547). *การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร .
- เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ; และคณะ . (2544). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ยนต์ ชุ่มจิต. (2541). *ความเป็นครู*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอเอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). *การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชณี เหล่าเรืองธนา . (2542). *ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อแรงจูงใจในการบำบัดขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี*. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น. ----- . (2538, กันยายน). *เทคนิคการวัดบุคลิกภาพ*. *วารสารศึกษาศาสตร์*. 1(1): 68-73. ----- . (2543). *การวัดด้านจิตพิสัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น. ----- . (2545). *การศึกษานุคลิกภาพบางประการของนักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ในวิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก. ถ่ายเอกสาร.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2541). *สุขภาพจิต*. นครปฐม: โครงการส่งเสริมการผลิตตำราและเอกสารการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วัฒนา มัคคสมัน. (2539). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยอนุบาล*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . ถ่ายเอกสาร.
- วรรณวิมล สุริยะะ. (2541). *บุคลิกภาพของผู้บริหารในการส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์: กรณีศึกษาสายงานธุรกิจเหมือง การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย* 13(1):118-126.

- วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์. (2550). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบย่อยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิกรม กมลสุโกศล. (2518). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความวิตกกังวล และค่านิยมของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ที่นับถือศาสนาพุทธและอิสลาม ในจังหวัดนราธิวาส. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิไล ตั้งจิตสมคิด. (2544). การศึกษาและความเป็นครูไทย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วินัส ภัคดีนรา. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ). วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิวิมล บุราณทวี. (2547). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- (2548). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: หอมชาวบ้าน.
- สถิต วงศ์สุวรรณค์. (2540). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น (1977).
- สวาทิตรี ทยานศิลป์. (2541). อิทธิพลของครอบครัวต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (วิจัยประชากรและสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุนนท์ พรหมรักษา. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาบ้า. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2529). ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศ.ส.
- (2542, ตุลาคม). วัยรุ่น: วัยจำเป็น. ราชบัณฑิตยสถาน. 25:108-109
- สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์. (2546). ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *ลักษณะทางจิตวิทยา*. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2551, จาก http://www.thaigifted.orh/general/gi_d.html.
- สิริพงศ์ สิ้นเสียง. (2549). *การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทิวธาภิเชก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิภา ภาคย์อิต. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. (2538). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตน*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อรอุมา สงวนญาติ. (2544). *การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและการวิเคราะห์ต่างกัน*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2544). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 414211:พลวัตกลุ่ม*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อัศวพรธณ ขวัญชื่น. (2546). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีความการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง ในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ สส.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ; และอรพินท์ ชูชม. (2530). *การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังสมบัติ. (2543). *EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันดีการพิมพ์.
- อุทุมพร เครือคนโท. (2540). *องค์ประกอบบางประการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- Andronico, M. (1971). *Filial therapy: A group for parents of children with emotional problem*. New Jersey: Jason Aronson.
- Barry, P.D. (1988). *Mental Health and Mental Illness*. 5th ed. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Bennett, M. E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York: McGraw-Hill.
- Brandan, N. (1966). *The psychology of Self-Esteem*. 23rd ed. New York: Bantam.
- (1981). *The Psychological of self-esteem*. 15th ed. New York: Bantam.
- Brook, R.B. (1992). Self-Esteem During the School Year. *Pediatric clinice of North America*. 39(3):537-551.
- Birkhauser, Charles J. (1985). The Effects of Group Dynamics on Self Concept in The Elementary School Classroom. *Dissertation Abstracts International*. 46(1): 1031-A.
- Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and Personal Growth: Seven Pathway*. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- (1981). *The Antecedent of Seif-Esteem*. California: Consulting Psychologists Press.
- (1984). *SEI:Self-Esteem Inventories*. 2nd ed. Californai: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Dacey, John; & Kenny, Maureen. (1997). *Adolescent Develomant*. 2nd ed. Dubeque, IA: Brown & benchmark.
- Davis, Hilarie Bryce. (1988). *Self Concept Profiles off Giffed Underachivever*. New York: The University of Rochester.
- Durschmidt, B.J. (1978). Self-Actualization and the human Potential Group Process in a Community College. *Dissertation Abstracts International*. 24(3):67.
- Eysenck, H. J. W. (1970, July). Personality in Primary School Children Part . *The British Journal of Education Psychology*. 38(5): 109-112.
- Eysenck, H.J.; & Eysenck, Sybil B.G. (1993). *The Eysenck Personality Questionnaire*. San Diego: EdITS.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child Development*. New York: McGraw-Hill.

- Kemp, J. E. (1985). *The Instructional Design Process*. New York: Harper and Row.
- Kline, William B. (2003). *The social context: Interactive group Consulting and therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Lieberman, Morton A. (1986, August). Social Support – The Consequences of Psychologizing: A Commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54 (4): 461-465.
- Maruyama, G, Rubin, R.A.; & Kingsbery, G.G. (1981). Self S Esteem and Educational Achievement: Independent Construct with a Common Cause?. *Journal of Personality and Social Psychology*. 40: 962 S 965.
- Maslow , Abaham M. (1970). *Motivation and Personnality*. 2nd ed. New York: Harcourt, Brace& World.
- McFarland, G.K.; & Thomas, M.D. (1991). *Psychiatric and mental health nursing process*. Pennsylvania: J.B. Lippincott Co.
- Memillan, James H, Judy Singh; & Lio G. Simonetta. (1995). *Self-Oriented Self-Esteem Self-Destruct The Phychology of Being Human*. New York: Wiley.
- Miller, T. W. (1973). Male Self-Esteem and Attitude toward Women's Roles. *Journal of College Students Personnel*. 14:402-405.
- Mussen, P. H. (1963). *The psychological development of child*. New York: Harper & Row.
- (1969). *Child development and personality*. New York: Harper & Row.
- Newman, Barbana M. (1986). *Adolescent Development*. Columbus: Merril.
- Ohlsen, M.M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt Rinehart.
- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London: Routhledge and Kegan Paul.
- Palladino, Connie. (1994). *Developing Self-Esteem*. California: Crisp Publications, Inc.
- Pervin, L.A. (1993). *Personality: Theory and Rereach*. New York: Jong Wiley & Sons.
- Reasoner, Robert W. (2000). *The Ture Meaning of Self-Esteem*. Retrieved August 22, 2008 From <http://www.Self-Esteem-nase.orh/reearch.shtml>.
- Roger, R. (1970). *Encounter Group*. New York: Harper and Row.
- Rosenberg, Morris. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jarsey: Princeton University Press.

- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Santock, John W. (1996). *Adolescence: An Introduction*. 6th ed. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Schuesler, F. Karl. (1970). *Statistical Reasoning in Sociology*. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic-The Psychology of Small Group Behavior*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Wiggins, James D; & Therese A Giles. (1984, September). The Relationship between Counselors and Student Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes. *The School Counselor*. 32:18-22.
- Treppa, J.A.; & Frike, L. (1972, September). Effects of Marathon Group Experience. *Journal of Counseling Psychology*. 466-468.
- Taft, L.B. (1985, January). Self-Esteem in Late Life: A Nursing Perspective. *Advances In Nursing Science*. 8(1): 77-84.
- Wiggins, J.D.; & Giles, T.A. (1984). *The Relationship Between Counselors' and Students Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes*. New York: The School Counselor.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอความอนุเคราะห์
- แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
- โปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง





ที่ ศธ 0519.12/ /ส ๓๘

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๓๐ มีนาคม 2555

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวัดทิพพาวาส

เนื่องด้วย นางสาวสุธนี ลิกะไชย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 3 จำนวน 100 คน 6 ห้องเรียน ตอบแบบสอบถาม และเข้ากิจกรรมกลุ่มโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระหว่างเดือนมีนาคม – เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวสุธนี ลิกะไชย ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084-321-3171



ที่ ศธ 0519.12/1837

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

30 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนลอยสายอนุสรณ์

เนื่องด้วย นางสาวสุนี ลิกะไชย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้สถานที่ เพื่อขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 3 จำนวน 207 คน 6 ห้องเรียน ตอบแบบสอบถาม และเข้ากิจกรรมกลุ่มโปรแกรมพัฒนนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระหว่างเดือนมีนาคม – เมษายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวสุนี ลิกะไชย ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 084-321-3171

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

- คำชี้แจง**
1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
 2. ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
 3. แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้ (โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้)
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 นำไปประกอบการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อใดถูกผิดและไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามนี้ไม่ต้องลงชื่อของนักเรียนไว้ คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวสุธณี ลิกขะไชย

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1
แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านข้อความแล้ว

โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ระดับชั้นเรียน.....

3. คะแนนเฉลี่ยสะสม.....



ตอนที่ 2

แบบสอบถามบุคลิกภาพ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้นี้เป็นพฤติกรรมของนักเรียน ถ้าข้อความใดตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก

จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ามักสบตากับคู่สนทนา					
2	การทำงานกลุ่มข้าพเจ้าจะเป็นตัวแทนกลุ่มออกไปรายงานหน้าชั้นเสมอ					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจที่ต้องตอบคำถามในชั้นเรียน					
4	ข้าพเจ้าชอบเปลี่ยนแปลงให้ตนเองดูดีอยู่เสมอ					
5	ข้าพเจ้าชอบทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ อยู่เสมอ					
6	ข้าพเจ้าไม่เคยพลาดที่จะไปงานวันเกิดเพื่อน					
7	ข้าพเจ้าพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักได้อย่างคุ้นเคย					
8	ข้าพเจ้าอาสาช่วยทำงานกิจกรรมของโรงเรียน					
9	ข้าพเจ้าเลือกทำงานที่ยากที่สุดเพื่อทดสอบความสามารถของตัวเอง					
10	ข้าพเจ้ามักกลัวเสียเปรียบ					
11	เมื่อข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งใดผิดก็จะไม่รับฟังเหตุผลใดๆ อีก					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณน่าเบื่อ					
13	ข้าพเจ้ามักคิดมากเมื่อเพื่อนไม่ให้ความสำคัญ					
14	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับกับเพื่อนๆ					
15	เมื่อต้องสอบซ่อมเสริมข้าพเจ้าไม่กล้าที่จะบอกพ่อ แม่					
16	เวลาข้าพเจ้าโกรธใครข้าพเจ้าจะควบคุมอารมณ์ ตนเองไม่ได้					
17	ข้าพเจ้าไม่ชอบให้ใครมาตำหนิหรือยุ่งวุ่นวายกับ ชีวิตส่วนตัว					
18	ข้าพเจ้ามักโกรธเพื่อนๆ ที่ไม่ทำตามที่ต้องการ					
19	ข้าพเจ้าจะต่อว่าเพื่อนทันทีเมื่อไม่พอใจ					
20	เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ข้าพเจ้ามักควบคุมอารมณ์ ไม่ได้					
21	ข้าพเจ้าชอบเล่นแรงๆ กับเพื่อน					
22	ข้าพเจ้าคิดว่าความสามัคคีเป็นเรื่องไร้สาระ					
23	ข้าพเจ้าสามารถบังคับให้ผู้อื่นทำตามคำสั่งของ ข้าพเจ้าได้					
24	ถึงแม้ครูจะห้ามทำผิดระเบียบ แต่ข้าพเจ้าทำเป็น ประจํา					
25	ถ้าน้องของข้าพเจ้าถูกรังแกข้าพเจ้าจะต้องล้าง แค้นทันที					

ตอนที่ 3

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นพฤติกรรมของนักเรียน ถ้าข้อความใดตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก

จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณมีความประพฤติที่ดีงาม					
2	ข้าพเจ้าไม่ชอบตนเอง					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเป็นคนไร้ความสามารถ					
4	ข้าพเจ้าสามารถทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองมากกว่าผู้อื่น					
5	เพื่อนๆบอกว่าอยู่ใกล้ข้าพเจ้าแล้วสบายใจ					
6	ข้าพเจ้าเคยเล่าถึงเป้าหมายในชีวิตให้ผู้อื่นฟัง					
7	ข้าพเจ้าอายุที่จะพูดถึงสิ่งที่ข้าพเจ้าคิดจะทำในอนาคตกับผู้อื่น					
8	ข้าพเจ้าสามารถบอกข้อบกพร่องให้ผู้อื่นฟังได้					
9	ครอบครัวข้าพเจ้าไม่มีใครใส่ใจข้าพเจ้ามากนัก					
10	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าพ่อแม่ไม่สนใจว่าข้าพเจ้าต้องการอะไร					
11	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครอบครัวไม่ได้ให้ความรักความอบอุ่นกับข้าพเจ้า					
12	ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนในครอบครัว					
13	ครอบครัวมีความสุขเมื่ออยู่กับข้าพเจ้า					

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
14	ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดทุกคนในครอบครัวจะนึกถึง ข้าพเจ้าเสมอ					
15	ครอบครัวของข้าพเจ้าใส่ใจในความรู้สึกของข้าพเจ้าเสมอ					
16	ครอบครัวไม่เห็นความสำคัญในกิจกรรมที่ข้าพเจ้าทำ					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเรียนไม่เก่ง					
18	บ่อยครั้งข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ใจไม่อยากเรียนหนังสือ					
19	ข้าพเจ้ามีผลการเรียนอยู่ในระดับที่น่าพอใจ					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจมากเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้น เรียน					
21	ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือกับกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น อย่างสม่ำเสมอ					
22	ข้าพเจ้าไม่ชอบร่วมกิจกรรมของโรงเรียน					
23	เมื่อได้รับมอบหมายงานของโรงเรียนข้าพเจ้าจะทำด้วย ความตั้งใจ					
24	เมื่อข้าพเจ้าเดินผ่านห้องเรียนที่ไม่ปิดไฟ - ปิดพัดลม ข้าพเจ้าจะเดินไปปิดทันที					
25	เมื่อข้าพเจ้าเห็นก๊อกน้ำของโรงเรียนทิ้งไว้					
26	ข้าพเจ้าจะเข้าไปปิดทันที					
27	ข้าพเจ้าทำความสะอาดห้องเรียนตามเวลาที่ได้รับ มอบหมายทุกครั้ง					
28	ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนได้เป็นอย่างดี					
29	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดกับกฎระเบียบของโรงเรียน					
30	ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน					

ตาราง 15 โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย 3. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามระเบียบข้อตกลง และขั้นตอนของการเข้าร่วมกิจกรรมได้ถูกต้อง	การอภิปรายกลุ่ม / เกม	สร้างความคุ้นเคย
2	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง ; ลักษณะทางกาย และความสามารถทั่วไป	1. เพื่อให้นักเรียนได้บอกประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง ด้านลักษณะทางกาย และความสามารถทั่วไป	การอภิปรายกลุ่ม	ภาพของฉัน
3	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง ; พอใจในอารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักในธรรมชาติของอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	กรณีตัวอย่าง	อารมณ์ดีมีปัญญา

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
4	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง ; สามารถพูดถึง ความสำเร็จ ความสำเร็จ ล้มเหลว หรือข้อบกพร่อง ของตน	1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึง ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ตนเอง ตามความเป็นจริงทั้งด้าน ความสำเร็จ ความสำเร็จ หรือข้อบกพร่องของตนเอง	การอภิปรายกลุ่ม	ความรู้สึกที่ดี
5	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านครอบครัวและ ผู้ปกครอง ; รับรู้ว่าตนเป็นที่ยอมรับ ต่อครอบครัว และมี ความสำคัญต่อครอบครัว	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ ความรู้สึกของการได้รับจาก ครอบครัว 2. นักเรียนรับรู้และเข้าใจใน บทบาทหน้าที่ของตนที่จะทำ ให้ครอบครัวมีความสุขได้	กรณีตัวอย่าง	จะมีใครรักเราเท่ากับ คนในครอบครัว
6	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; รับรู้ว่าตนมีความสามารถใน การเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจ ตนเองทางการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ ความสามารถทางการเรียน ของตนเองว่าเก่ง และอ่อนวิชา ใด	การอภิปรายกลุ่ม	วิชาที่ฉันชอบ.....วิชาที่ ฉันเก่ง
7	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมต่างๆที่โรงเรียน จัดขึ้นได้เป็นอย่างดี	1. เพื่อให้นักเรียนเห็น ประโยชน์ของการร่วมกิจกรรม ของโรงเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความ ภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมใน การทำกิจกรรมในโรงเรียน	กรณีตัวอย่าง	คิดใหม่ทำใหม่

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
8	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; รับผิดชอบและให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุน้ำที่ รับผิดชอบต่อตนเองได้	การปฏิบัติงานร่วมกัน	ซาบซึ้งความดี
9	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน ; ปฏิบัติตามกฎหมายของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองในด้านการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน	บทบาทสมมติ	นักเรียนตัวอย่าง
10	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านสังคม ; เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อน	1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักในความสำคัญและเห็นคุณค่าในกันและกัน	การอภิปรายกลุ่ม / เกม	ไว้วางใจกันและกัน
11	การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านสังคม ; เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากครู	1. เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์การรู้สึกได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์ 2. เพื่อให้นักเรียนได้รับความไว้วางใจจากครูอาจารย์	บทบาทสมมติ	ครูขา.....หนูเหงา

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
12	ปัจเจกนิเทศ	<p>1. เพื่อให้นักเรียนเพื่อให้ นักเรียนได้ทบทวนและสำรวจ ตนเองจากกิจกรรมที่ได้เข้า ร่วม</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง ผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลัง จากการเข้าร่วมกิจกรรม และ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	การอภิปรายกลุ่ม	อำนวยการ



โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 1

สิ่งที่พัฒนา

ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย
3. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามระเบียบข้อตกลง และขั้นตอนของการเข้าร่วมกิจกรรมได้ถูกต้อง

กิจกรรม สร้างความคุ้นเคย

สื่อ

1. ตารางกำหนดวัน เวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ป้ายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. ตะกร้าใส่ป้ายชื่อ

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ชำนาญ

- 1.1 ผู้วิจัยทักทาย แนะนำตัวเอง และนักเรียนแนะนำตัวเอง
- 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายปฏิบัติตามระเบียบข้อตกลง และขั้นตอน

ของของการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนทุกคนนั่งล้อมเป็นวงกลม
- 2.2 ให้นักเรียนใส่ป้ายชื่อของตนเองลงในตะกร้า
- 2.3 ขออาสาสมัคร 1 คน แจกป้ายชื่อคืนให้สมาชิกโดยไม่ซ้ำกับเจ้าของป้ายชื่อ

2.4 ให้นักเรียนหาเจ้าของป้ายชื่อให้พบ แล้วสัมภาษณ์เจ้าของป้ายชื่อ สัมภาษณ์อะไรก็ได้ที่เกี่ยวข้องกับเจ้าของป้ายชื่อ เช่น ชื่อเล่น สีที่ชอบ อาหาร กีฬา ดนตรี งานอดิเรก และลักษณะเด่นที่สามารถบอกความเป็นตัวตนที่เด่นชัดของแต่ละคน โดยใช้เวลา 3 นาที

2.5 ให้นักเรียนกลับมาหนึ่งที่เดิม พร้อมเชิญนักเรียนครั้งละ 1 คน ขึ้นมาแนะนำเกี่ยวกับเจ้าของป้ายชื่อตามที่สัมภาษณ์มาได้

2.6 ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของตนเอง ข้อดีของตนเอง และให้นักเรียนได้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น พร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนและกระตุ้นให้นักเรียนตอบคำถาม เพื่อแสดงความคิดเห็น

3. ชั้นสรุป

3.1 นักเรียนช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการร่วมโปรแกรม พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งแจกเอกสารตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ใช้ในการทำกิจกรรม

4. ชั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนในกลุ่ม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง ; ลักษณะทางกาย และความสามารถทั่วไป

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้บอกประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง ด้านลักษณะทางกาย และความสามารถทั่วไป

แนวคิด

แต่ละคนย่อมมีประสบการณ์ในอดีตที่เป็นส่วนที่มีความสุข มีความทุกข์ ประสบความสำเร็จ และประสบความสำเร็จล้มเหลวปะปนกันไป การมองส่วนที่ดี การรู้จักและเข้าใจตนเองช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้อง ถ้าเรารู้จักและเข้าใจส่วนที่ไม่ดีของตนเอง ก็จะสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ส่วนสิ่งที่ดีอยู่แล้วก็นำมาพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม ภาพของฉัน

สื่อ

1. รูปถ่ายนักเรียนแต่ละคน 1 รูป
2. กระดาษ A4
3. กาวติดกระดาษ

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ชำนาญ

- 1.1 ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและสนทนากับนักเรียนเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
- 1.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงการถ่ายรูปว่านักเรียนเคยถ่ายรูปหรือไม่ ชอบรูปภาพของตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด

2. ชำนาญ

- 2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และกาวให้นักเรียน
- 2.2 ให้นักเรียนนำรูปถ่ายของตนเองคนละ 1 รูป (ผู้วิจัยสั่งให้เตรียมมาล่วงหน้า) แล้วติดรูปถ่ายของตนเองลงในกระดาษ A4 ตกแต่งให้สวยงาม

2.3 ให้นักเรียนเขียนถึงความเป็นตัวตนของตนเองที่แสดงถึงรูปร่าง หน้าตา ที่พอใจของตนเอง

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนสิ่งที่นักเรียนได้รับการชื่นชมจากคนอื่น และสิ่งที่นักเรียนภูมิใจที่สุด(เช่น เป็นนักกีฬาที่ดี เป็นลูกที่ดี เป็นต้น)

2.5 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนสนทนา และแลกเปลี่ยนกันดู

2.6 ให้นักเรียนรวมกลุ่มกันคิดหรือแสดงรูปของตนเองที่ป้ายนิเทศหรือติดบอร์ด

1. ชั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถาม ดังนี้

1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเขียนถึงความภาคภูมิใจที่มีต่อตนเอง

1.2 ความภาคภูมิใจของนักเรียนเหมือนหรือต่างจากของเพื่อนคนอื่น ๆ อย่างไร

1.3 นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

2. ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป โดยใช้คำถามแล้วให้นักเรียนบอกข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

2.1 กิจกรรมนี้นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเอง และเรียนรู้อะไรจะการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน

2.2 เมื่อทำกิจกรรมนี้แล้วทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากขึ้นหรือไม่อย่างไร

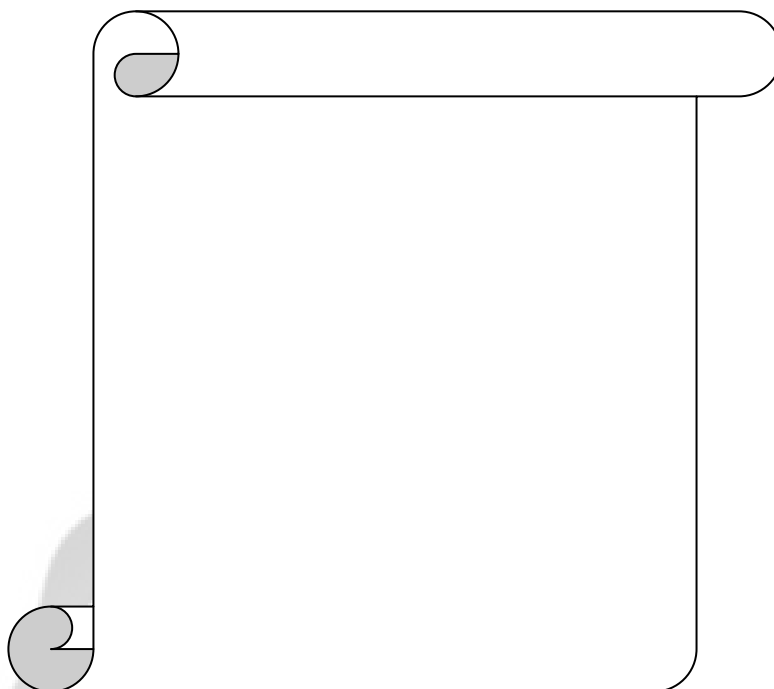
2.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ว่าจากการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่านักเรียนได้มีการสำรวจตัวเองในด้านต่างๆ ซึ่งทำให้นักเรียนได้มีโอกาสรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

3. ชั้นประเมินผล

3.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน

3.2 สังเกตจากการซักถาม การตอบคำถาม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบงาน



ให้นักเรียนเขียนถึงความเป็นตัวตนของตนเอง

สิ่งที่นักเรียนได้รับการชื่นชมจากคนอื่น และสิ่งที่นักเรียนภูมิใจที่สุด

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง; พอใจในอารมณ์ของตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักในธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้

กิจกรรม อารมณ์ดีมีปัญญา

สื่อ

1. ใบงาน
2. เอกสาร กรณีตัวอย่าง
3. บัตรอารมณ์

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ชำนาญ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้นักเรียนออกมา 6 คน ให้เลือกบัตรอารมณ์ โดยไม่ให้นักเรียนที่นั่งอยู่เห็นบัตร
- 1.2 ให้นักเรียนที่เลือกบัตรอารมณ์ แสดงสีหน้าตามบัตรที่ตนได้ และให้นักเรียนที่นั่งอยู่ทายว่านักเรียนแสดงสีหน้าอารมณ์อะไร
- 1.3 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนที่ทายถูก มีวิธีการดูอย่างไร

2. ชั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร และให้นักเรียนแบบกลุ่ม 3 กลุ่ม ศึกษากรณีตัวอย่างจากใบงานที่ผู้วิจัยแจกให้ โดยร่วมกันระดมความคิด

2.2 ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายจากการศึกษากรณีตัวอย่าง

3. ชั้นวิเคราะห์

3.1 ให้นักเรียนแต่ละคนนำแนวคิดจากใบงาน และจากการสรุปของกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน โดยให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ด้านการแสดงออกของอารมณ์ ที่เคยได้รับและแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ

3.3 สุ่มให้นักเรียนออกมารายงาน 2-3 คน

3.4 ให้นักเรียนทบทวนถึงการแสดงอารมณ์ของตนเองที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม พร้อมทั้งวิธีการในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกทางด้านอารมณ์ทางด้านอารมณ์ให้เหมาะสม

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนได้นำแนวคิดไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในด้านภาวะอารมณ์ ว่าหากนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เกิดความสุขในการเรียน

5. ชั้นประเมินผล

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 จากการตอบคำถามของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

ใบงาน

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ศึกษากรณีตัวอย่างและร่วมอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้

กรณีตัวอย่าง

โตมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นนักกีฬาบอลเลย์บอลประจำจังหวัด และกำลังได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนเขต ซึ่งโตมหวังว่าจะได้รับการคัดเลือกอย่างแน่นอน ก่อนมีการคัดเลือกโตมได้แข่งขันบอลเลย์บอลระหว่างโรงเรียนในงานประจำปีของจังหวัด ทีมของโตมได้คะแนนนำทีมคู่แข่งไปมาก เมื่อช่วงพักมีกองเชียร์ยื่นน้ำให้โตมรับมาดื่มจนหมดขวด เมื่อใกล้เวลาการแข่งขันยุติลง มีกองเชียร์ตะโกนว่า โตมโดยยาทำให้มีแรงมาก โตมรู้สึกโกรธและโมโหตะโกนด่ากลุ่มกองเชียร์อย่างรุนแรง ทำให้กรรมการต้องมาห้ามไว้และกล่าวว่าโตมทำเกินเหตุ โตมโกรธกรรมการมากจึงแจ้งกรรมการด้วยวาจาหยาบคาย เขาจึงถูกตัดสิทธิ์ไม่ให้เข้าแข่งขัน และถูกตัดสิทธิ์ในการคัดเลือกเป็นตัวแทนระดับเขต

คำถามเพื่ออภิปราย

- นักเรียนเห็นว่าโตม แสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

- ถ้าโตมระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยาและวาจาดต่อกองเชียร์และกรรมการ ผลที่เกิดกับโตม น่าจะเป็นอย่างไร วิเคราะห์หลังตารางด้านล่างนี้

การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าโตมแสดงอารมณ์		
ถ้าโตมไม่แสดงอารมณ์		

- ถ้านักเรียนเป็นโตมจะแสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสม

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านตนเอง; สามารถพูดถึงความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ
ข้อบกพร่องของตน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงทั้งด้านความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ
ข้อบกพร่องของตนเอง

แนวคิด

ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเฉพาะ
เมื่อได้รับความรู้สึกที่ดีจากผู้อื่นร่วมด้วยแล้ว จากความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนเอง และรับรู้
ความล้มเหลว หรือข้อบกพร่องของตนเองนั้น ยิ่งนักเรียนรับรู้ และแก้ไขในสิ่งที่กระทำให้ดีขึ้น สิ่งต่างๆ
เหล่านั้นจะทำให้นักเรียนรู้คุณค่าก็จะทำให้นักเรียนภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม ความรู้สึกที่ดี

สื่อ

1. กระดาษ
2. ชองจดหมาย

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. **ขั้นนำ**
ผู้วิจัยสอบถามถึงประสบการณ์การเขียนจดหมายของนักเรียน
2. **ขั้นกิจกรรม**
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกซองจดหมาย 1 ซอง พร้อมทั้งกระดาษเท่ากับจำนวนของนักเรียน แก่
นักเรียนทุกคน แล้วให้นักเรียนเขียนชื่อหน้าซองจดหมายของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนบรรยายความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สิ่งที่ภาคภูมิใจหรือความสำเร็จของนักเรียนลงในกระดาษ และเก็บใส่ซองจดหมายไว้

2.3 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่ดี และสิ่งที่ยากให้เพื่อนปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นด้วยความปรารถนาดีต่อเพื่อน

2.4 ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มหมุนเวียนซองจดหมายผ่านไปทางขวามือ เมื่อนักเรียนได้รับซองจดหมายของใคร ก็ให้เขียนความรู้สึกที่ดีที่มีต่อคนนั้นใส่ซอง เมื่อเสร็จแล้วก็เขียนต่อไปจนกระทั่งครบทุกคน

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนอ่านข้อความที่มีอยู่ในซอง

3. ชั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าเมื่อได้เขียนความรู้สึกที่ดีๆกับเพื่อนทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.2 เมื่อนักเรียนได้อ่านข้อความที่เพื่อนเขียนนักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.3 ให้นักเรียนพูดถึงการและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จและนำความล้มเหลว หรือข้อบกพร่อง นำมาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติมว่า ความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนเอง และรับรู้ความล้มเหลว หรือข้อบกพร่องของตนเองนั้น ยิ่งนักเรียนรับรู้ และแก้ไขในสิ่งที่กระทำให้ดีขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านั้นจะให้นักเรียนรู้คุณค่าก็จะทำให้นักเรียนภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ชั้นประเมินผล

5.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน

5.2 สังเกตจากการซักถาม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ปรารถนาดีและจริงใจ

ต่อตนเอง

ชื่อ.....

ความภาคภูมิใจ / ความสำเร็จ

1.
2.
3.

ความล้มเหลว / ข้อบกพร่อง (สิ่งที่อยากปรับปรุง)

1.
2.
3.

ปรารถนาดีและจริงใจ

ต่อเพื่อน

ชื่อ.....

ความชื่นชม / ความรู้สึกที่ดี

1.
2.
3.

สิ่งที่อยากให้ปรับปรุง

1.
2.
3.

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 5

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง; ระบุว่าตนเป็นที่ยอมรับต่อครอบครัว และมีความสำคัญต่อครอบครัว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับจากครอบครัว
2. นักเรียนรับรู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขได้

แนวคิด

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญ เพราะประกอบไปด้วยที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับเรามากที่สุด การเข้าใจ ยอมรับและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว ก็คือหน้าที่สำคัญของเรา ที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

กิจกรรม จะมีใครรักเราเท่ากับคนในครอบครัว

สื่อ สื่อวีดีทัศน์ จะมีใครรักเราเท่ากับคนในครอบครัว

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่เรื่อง การช่วยเหลือครอบครัว ความสำคัญของบุคคลในครอบครัว

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมการเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง“จะมีใครรักเราเท่ากับคนในครอบครัว”ให้นักเรียนฟัง

1.3 ผู้วิจัยเปิดสื่อวีดีทัศน์เกี่ยวกับความรักของคนในครอบครัว เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับเรื่อง“จะมีใครรักเราเท่ากับคนในครอบครัว” ที่นักเรียนได้รับชมจากสถานการณ์ตัวอย่าง

2.2 ให้นักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้กระทำ หรือปฏิบัติอย่างไรบ้างต่อครอบครัวของตนเอง พร้อมอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง

3. ชั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม แล้วให้นักเรียนช่วยกัน ทบทวน และวิเคราะห์สถานการณ์ที่นักเรียนได้ปฏิบัติต่อครอบครัวที่ในสิ่งที่ดี และไม่ดี และแนวทางการแก้ไขเพื่อให้ตนเองเข้าใจและเห็นความสำคัญของตนเองต่อครอบครัว

3.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาอภิปรายว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการแสดง สถานการณ์

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้ ทั้งในด้านดี และด้าน ไม่ดี และส่วนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม ในเรื่องของการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่ การจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นไม่จำเป็นต้องเป็นคนร่ำรวย ขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเองและความสุขความอบอุ่น ในครอบครัวนั้น เราสามารถที่จะสร้างขึ้นได้ โดยเริ่มต้นจากตนเองก่อน ในการเริ่มคิด เริ่มทำในสิ่งที่ จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัวของเรา แล้วความสุขใจ ความอบอุ่นในครอบครัวก็จะ เกิดขึ้นตามมา

5. ชั้นประเมินผล

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 จากการตอบคำถามของนักเรียน

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 6

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง – ด้านการเรียน; *รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการเรียน*

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองทางด้านกรเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความสามารถทางการเรียนของตนเองว่าเก่ง และอ่อนวิชาใด

แนวคิด

การประเมินความสามารถทางการเรียน หรือสติปัญญาของตนเองเป็นโอกาสที่ผู้เรียนได้ประเมินความสามารถและวิธีการเรียนของตน ตลอดจนค้นหาแนวทางที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาวิธีการเรียนของตนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในการศึกษาเล่าเรียนนั้นเราต้องเจอทั้งวิชาที่เราชอบและไม่ชอบ ความไม่ชอบนี้อาจส่งผลถึงความสนใจและตั้งใจในวิชานั้นๆด้วย หากเราทำใจให้รัก หาข้อดีและพยายามนึกถึงประโยชน์ที่จะได้รับในวิชานั้นๆแล้ว ก็เกิดแรงจูงใจในการศึกษาเล่าเรียนในวิชานั้นๆ

กิจกรรม วิชาที่ฉันชอบ....วิชาที่ฉันเก่ง

สื่อ ใบงานเรื่อง “วิชาที่ฉันชอบ....วิชาที่ฉันเก่ง”

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. **ขั้นนำ**
ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงความยากง่ายของวิชาที่เรียน
2. **ขั้นกิจกรรม**
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกใบงาน“วิชาที่ฉันชอบ....วิชาที่ฉันเก่ง” ให้นักเรียนคนละ1ใบ
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนคิดและเขียนตามคำสั่งในใบงานให้เรียบร้อย
 - 2.3 ให้นักเรียนออกมารายงานตามใบงานให้นักเรียนคนอื่นๆฟัง
3. **ขั้นวิเคราะห์**
ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายตามหัวข้อดังต่อไปนี้
 - 3.1 ส่วนใหญ่วิชาที่นักเรียนชอบกับวิชาที่คะแนนได้ดี เป็นวิชาเดียวกันหรือไม่

3.2 นักเรียนคิดว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

3.3 นักเรียนมีวิธีการใดที่จะทำให้เราทำคะแนนในวิชาที่เราไม่ชอบให้ได้คะแนนดี

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น ต้องตั้งใจให้ชอบก่อน เป็นต้น)

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยถามนำโดยให้นักเรียนช่วยกันสรุปตามคำถามดังนี้

4.1 นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.3 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาการเรียนของนักเรียนได้อย่างไร

4.4 นักเรียนจะนำหลักการและแนวคิดนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน

5.2 สังเกตจากการซักถาม การตอบคำถาม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของ

นักเรียน



ใบงาน วิชาที่ฉันชอบ.....วิชาที่ฉันเก่ง

ชื่อ

ความรู้สึกรักที่มีต่อการเรียน	
จงเรียงลำดับวิชาที่ชอบมากที่สุดไปหาวิชา ที่ชอบน้อยที่สุด	จงเรียงลำดับวิชาที่ทำคะแนนได้ดีที่สุดไป หาน้อยที่สุด
1. 2. 3.	1. 2. 3.

1. ที่ฉันทำคะแนนวิชา.....ได้ดีที่สุด เพราะว่าฉัน.....
.....
2. ที่ฉันทำคะแนนวิชา.....ได้ไม่ดี เพราะว่าฉัน.....
.....
3. ฉันคิดว่า ถ้าฉันอยากทำคะแนนวิชาที่เคยได้คะแนนไม่ดีให้ดีขึ้น ฉันจะต้อง.....
.....
4. ฉันคิดว่า ฉันอยากมีความสามารถในด้าน.....มากที่สุด
5. ฉันคิดว่าวิชา.....เป็นวิชาที่ไม่จำเป็นต้องเรียน เพราะ.....
.....
6. ฉันคิดว่าวิชา.....เป็นวิชาที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ฉันต้องเรียน เพราะ.....
.....

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 7

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน; มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆที่โรงเรียนจัดขึ้น
ได้เป็นอย่างดี

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการร่วมกิจกรรมของโรงเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในโรงเรียน

แนวคิด

การได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์เป็นปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
กับบุคคล การเป็นคนที่มิละเลยวินัยเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ครูอาจารย์และทุกคนในโรงเรียนให้การ
ยอมรับ ดังนั้นการปลูกฝังให้นักเรียนเป็นคนที่มิละเลยวินัย จะทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและ
มีกำลังใจในการทำความดีต่อไป

กิจกรรม คิดใหม่ทำใหม่

สื่อ

1. ใบงาน
2. กรณียตัวอย่าง

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามถึงความรู้สึกเกี่ยวกับความ
ภูมิใจที่เคยทำเมื่ออยู่ในโรงเรียน

2. ชำนาญกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงาน และให้นักเรียนแบบกลุ่ม 3 กลุ่ม ศึกษากรณียตัวอย่างจากใบงานที่
ผู้วิจัยแจกให้ โดยร่วมกันระดมความคิด

2.2 ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์สถานการณ์

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายจากกรณีศึกษาสถานการณ์สมมติ โดยผู้วิจัยสรุปให้เกิดแนวคิดว่า

2.2.1 คนทุกคนย่อมสามารถหาสิ่งที่เป็ความภาคภูมิใจในตนเองได้

2.2.2 การทำกิจกรรมในโรงเรียนเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจอย่างยิ่ง

2.2.3 ทุกคนจึงควรรหาโอกาสในการร่วมกิจกรรมในโรงเรียน

2.2.4 ทุกคนสามารถนำความภาคภูมิใจในความสามารถของตนมาใช้ประโยชน์ใน

การร่วมกิจกรรมของโรงเรียน

3. **ขั้นวิเคราะห์**

ให้นักเรียนแต่ละคนนำแนวคิดจากใบงาน และจากการสรุปของกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทาง

4. **ขั้นสรุป**

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

5. **ขั้นประเมินผล**

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 จากการตอบคำถามของนักเรียน



ใบงาน กรณีตัวอย่าง

นที และประยุทธ์เป็นเพื่อนสนิทกันมาก แต่นทีเป็นคนที่ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนเลย เพราะนทีไม่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น และเบื่อหน่าย รวมถึงไม่ชอบกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเนื่องจากรู้สึกไม่สนุก และมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ และคิดว่าไม่ถนัดในกิจกรรมต่างๆที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น แตกต่างกับประยุทธ์ ที่ชอบร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัด และรู้สึกมีความสุขกับกิจกรรม เพราะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากกิจกรรมของโรงเรียน

ในวันงานการจัดกิจกรรมกีฬาสีของโรงเรียน นทีไม่มาโรงเรียนหนีออกไปเที่ยวเล่นที่ห้างสรรพสินค้า เพราะไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสี ทำให้ถูกสารวัตรนักเรียนจับมาส่งที่โรงเรียนเมื่อมาถึงโรงเรียนครูและเพื่อนๆทำกิจกรรมกีฬาสีอยู่ ครูจึงบอกว่าจะมาทำโทษนทีในวันหลัง

เมื่อนทีต้องอยู่โรงเรียนไปเจอกับประยุทธ์เข้า พอดีกับประยุทธ์ต้องการคนลงแข่งกีฬาจึงช่วยนทีเข้าร่วมลงแข่งกีฬาด้วย นทีร่วมแข่งกีฬากับประยุทธ์ และเพื่อนๆจนได้รับเหรียญรางวัล จากนั้นทำให้นทีเปลี่ยนความคิดที่ไม่ชอบร่วมกิจกรรมในมุมใหม่ที่ดีขึ้น เพื่อนและครูเห็นความตั้งใจของนที จึงแสดงความรู้สึกดีที่นทียอมเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับโรงเรียน ทำให้นทีเริ่มมองเห็นและเกิดความภูมิใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความรู้สึกชอบที่จะทำกิจกรรมใหม่ๆร่วมกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนมากขึ้น

ใบงาน

ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง และช่วยกันวิเคราะห์จากเหตุการณ์ที่ได้ศึกษาร่วมกัน

ความภาคภูมิใจของคนที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีตัวอย่าง	ความภาคภูมิใจที่จะนำมาปรับใช้และควรใช้ให้เกิดประโยชน์
คนที่	
ประยูทธ	

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 8

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านการเรียน; รับผิดชอบและให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุหน้าที่ รับผิดชอบต่อตนเองได้

แนวคิด

ความรับผิดชอบต่อตนเองเป็นการแสดงออกถึงลักษณะนิสัยของบุคคลที่มีการรักษาสิทธิของตนเองอย่างเคร่งครัด มีความผูกพันกับงานที่ได้รับมอบหมาย กล้ารับผิดชอบต่อผลงานและการกระทำของตน ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเสมอ ทำงานตามความพึงพอใจของตนเอง นอกจากนี้บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองแล้ว ยังต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมด้วย เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วย

กิจกรรม ซาบซึ้งความดี

สื่อ

1. ฉลากชิ้นงาน
2. กระดาษ A4

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าเขา มีหน้าที่รับผิดชอบอะไรบ้าง ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนมีหน้าที่ทำงานบ้านอะไรบ้าง เมื่ออยู่ที่บ้าน แล้วให้นักเรียนช่วยกันคิดว่านักเรียนเมื่ออยู่ที่โรงเรียนการที่เป็นนักเรียนต้องรับผิดชอบในเรื่องการเรียน เช่น มาโรงเรียนให้ทันเวลา ตั้งใจเรียน และยังมีอะไรอีกบ้าง

2. ชั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดว่าต้องการทำอะไรเพื่อส่วนรวมบ้าง(ถ้านักเรียนคิดไม่ออกจึงให้ ส่งตัวแทนออกมาจับฉลากเลือกชิ้นงานที่ครูเตรียมไว้ให้กลุ่มละ 1 ชิ้น) ได้แก่

2.1.1 ทำความจัดชั้นหนังสือในห้อง

2.1.2 ทำความสะอาดในห้อง

2.1.2 ดูความสะอาดเรียบร้อยของโต๊ะและเก้าอี้ในห้อง

2.2 แต่ละกลุ่มนำไปปรึกษาหารือกันภายในกลุ่มเพื่อวางแผนการปฏิบัติงาน แล้วปฏิบัติงานและบันทึกผลการปฏิบัติงานตามหัวข้อนี้

2.2.1 ปฏิบัติงานตามเวลาที่กำหนดหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.2 บันทึกผลการปฏิบัติงาน

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมารายงานผลการปฏิบัติงานให้สมาชิกกลุ่มอื่นฟัง

3. ชั้นวิเคราะห์

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความรู้สึกที่ได้ไปปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย

3.2 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้ไปปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย

3.3 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อก่อประโยชน์ต่อส่วนรวมในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม ว่า การทำตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นนั้น เป็นบุคคลที่สังคมต้องการและให้ความชื่นชม เมื่อนักเรียนรู้แล้วว่า การกระทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม หรือบุคคลรอบข้างเป็นสิ่งที่มีความคุณค่า และควรทำตนอย่างนี้ต่อไป พร้อมเน้นว่าการได้ช่วยเหลือสังคมก่อให้เกิดความสุขใจอย่างยิ่ง โดยให้นักเรียนคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม แม้ว่าจะไม่ได้ลงทุนมากมาย อาจเป็นการแสดงออกทางร่างกาย หรือร่วมใจกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์

5. ชั้นประเมินผล

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 จากการตอบคำถามของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

5.3 จากการปฏิบัติงานของนักเรียน

ใบงาน

ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติงาน

นักเรียนปฏิบัติงานตามเวลาที่กำหนดหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึกผลการปฏิบัติงาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง – ด้านการเรียน; ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองในด้านการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน

แนวคิด

ระเบียบวินัยเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการควบคุมตนเองภายใต้เงื่อนไขที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นในสังคม ซึ่งจะส่งผลให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี การปลูกฝังให้นักเรียนเป็นคนที่ระเบียบวินัย จะทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและมีกำลังใจในการทำความดีต่อไป

กิจกรรม นักเรียนตัวอย่าง

สื่อ

1. ใบงาน
2. ใบกิจกรรม

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ชำนาญ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์

1.2 สอบถามถึงความเข้าใจและการรับรู้เกี่ยวกับ กฎ ระเบียบของโรงเรียน

2. ชำนาญกิจกรรม

ผู้วิจัยแจกใบงาน และให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติจากใบงานที่ผู้วิจัยแจกให้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครแนะนำตนเองตามบทบาทที่แสดง ส่วนนักเรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

2.2 เมื่อการแสดงจบลงผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์สถานการณ์

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายจากการแสดงสมมติ ตามหัวข้อต่อไปนี้

2.3.1 พงศกรเป็นคนอย่างไร พงศกรปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจหรือไม่

2.3.2 พงศกรรู้สึกพอใจและเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

2.3.3 อนันต์เป็นเป็นคนอย่างไร อนันต์ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจหรือไม่

2.3.4 อนันต์รู้สึกพอใจและเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

3. ชั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแต่ละคนมาอภิปราย และระบุถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยตระหนักถึงการได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

5. ชั้นประเมินผล

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 จากการตอบคำถามของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

ใบงาน

บทบาทสมมติ “นักเรียนตัวอย่าง”

นักเรียนตัวอย่าง

พงศกรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พ่อของพงศกรเป็นนักการภารโรงอยู่ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง แม่ของพงศกรเป็นแม่ค้าขายของในตลาด ฐานะทางบ้านของพงศกรไม่ดีนัก พงศกรจึงต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด พงศกรมีชุดนักเรียนอยู่ 3 ชุด ซึ่งเป็นชุดนักเรียนเก่าที่พี่ชายของพงศกรเคยใส่เมื่อก่อนแล้ว แต่พงศกรก็หมั่นซักกรีดให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ พงศกรจะไปถึงโรงเรียนก่อนเข้าเรียน พงศกรเป็นนักเรียนที่แต่งกายเรียบร้อย ถูกระเบียบ มีความขยัน ตั้งใจเรียน จึงได้รับคำชมเชยจากครูอยู่เสมอ ซึ่งทำให้พงศกรรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมาก

อนันต์เป็นนักเรียนอีกคนหนึ่งของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อนันต์มีความประพฤติตรงกันข้ามกับพงศกรชอบทำผิดระเบียบวินัยของโรงเรียนอยู่เสมอ อนันต์มักจะมาโรงเรียนสาย ชอบเอาเสื้อออกนอกกางเกง บางครั้งก็พับแขนเสื้อแถมไว้ผมยาว ผิดระเบียบของโรงเรียน อนันต์จึงถูกครูดุเป็นประจำ และทำให้ออนันต์รู้สึกไม่พอใจพงศกรที่แต่งตัวถูกระเบียบทำให้เกิดการเปรียบเทียบ

อนันต์ไม่ชอบพงศกรจึงหาทางแกล้งพงศกร โดยการล้อเลียนว่าพงศกรเป็นลูกของนักการภารโรง และแม่ค้าที่ยากจน พงศกรจึงคอยหลบเลี่ยงไม่เข้าไปใกล้อนันต์ จนกระทั่งวันหนึ่งอนันต์ขี่รถจักรยานมาโรงเรียน และจักรยานเกิดเสียหลักหล่นลง พงศกรผ่านมาเห็นจึงเข้าไปช่วยเหลือ อนันต์ขอบใจพงศกรและขอโทษที่แกล้งพงศกรมาก่อน พงศกรไม่โกรธอนันต์ ตั้งแต่นั้นมาพงศกรและอนันต์ก็เป็นเพื่อนรักกัน อนันต์จึงเอาอย่าง แต่งตัวเรียบร้อยถูกต้อง ประพฤติตนตามระเบียบของโรงเรียน และมีความตั้งใจเรียน เมื่อสิ้นปีการศึกษาพงศกรและอนันต์ได้รับการยกย่องให้เป็นนักเรียนตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พงศกรและอนันต์รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมาก

บทบาทของพงศกร

ผมชื่อพงศกรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พ่อของผมเป็นนักการภารโรง แม่เป็นแม่ค้าของของในตลาด ฐานะทางบ้านของผมไม่ดี ผมต้องใส่ชุดนักเรียนของพี่ชาย แต่ผมก็หมั่นซักกรีดและดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ ผมชอบปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยของโรงเรียนไม่ไปโรงเรียนสายและตั้งใจเรียน ผมได้รับคำชมเชยจากคุณครูเป็นประจำ ปีนี้ผมได้เป็นนักเรียนตัวอย่าง ผมรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมาก

บทบาทของอนันต์

ผมชื่ออนันต์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้องเดียวกับพงศกร บ้านผมมีฐานะดี ผมไม่ชอบตื่นนอนตอนเช้าผมจึงไปโรงเรียนสายเป็นประจำ ผมไม่ชอบทำตัวอยู่ในระเบียบวินัยของโรงเรียน ผมชอบเอาเสื้อออกนอกกางเกง ชอบพับแขนเสื้อและไม่ชอบตั้งใจเรียน คุณครูคิดว่าผมเป็นประจำ ผมรู้สึกมีปมด้วย รู้สึกตนเองไม่มีค่า

ผมไม่ชอบพงศกรเพราะคุณครูชอบชมพงศกรในห้องเรียนบ่อยๆ ผมล้อเลียนพงศกรว่าเป็นลูกนักการภารโรงและแม่ค้าที่ยากจน พงศกรไม่โกรธผมและยังช่วยเหลือผมตอนที่รถจักรยานผมล้ม ผมจึงกลายเป็นเพื่อนสนิทกับพงศกรและผมก็เลียนแบบสิ่งดีๆจากพงศกร ผมประพาศิตนอยู่ในระเบียบวินัยของโรงเรียน มาโรงเรียนแต่เช้าและตั้งใจเรียนปีนี้ผมจึงได้เป็นนักเรียนตัวอย่างของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คู่กับพงศกร ผมดีใจมาก ผมสัญญากับตนเองว่าผมจะประพาศิตตามกฎระเบียบของโรงเรียนขยันและตั้งใจเรียนตลอดไป ขณะนี้ผมไม่รู้สึกมีปมต่อยอีกต่อไปผมรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมาก



ใบกิจกรรม บทบาทสมมติ “นักเรียนตัวอย่าง”

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. พงศกรเป็นคนอย่างไร พงศกรปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจหรือไม่

.....

.....

.....

2. พงศกรรู้สึกพอใจและเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

.....

.....

.....

3. อนันต์เป็นเป็นคนอย่างไร อนันต์ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจหรือไม่

.....

.....

.....

4. อนันต์รู้สึกพอใจและเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

.....

.....

.....

5. ถ้านักเรียนเลือกได้นักเรียนจะเลือกเป็นอย่างพงศกรหรืออนันต์ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 10

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านสังคม; เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักในความสำคัญและเห็นคุณค่าในกันและกัน

แนวคิด

การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองดังนั้นการที่เด็กเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และการที่เด็กรู้จักการยอมรับและเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน จะเป็นการเสริมสร้างให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้ต่อไป

กิจกรรม ใ่วใจกันและกัน

สื่อ

1. ผ้าพันคอ
2. สิ่งของที่มีอยู่ในตัวสมาชิกแต่ละคน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและสนทนากับนักเรียนเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนโดยให้จับคู่ นั่งด้วยกัน

2.2 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนตกลงกันในคู่ว่าจะให้ใครเป็นคนปิดตา แล้วอธิบายกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละคู่ให้คนที่เปิดตาสวมมือเพื่อนที่ปิดตาเดินไปบริเวณโรงเรียน แต่อย่าพาเพื่อนไปในที่ที่รกหรือเดินลำบาก

2.3 เมื่อให้สัญญาณแล้วให้นักเรียนเดินพาเพื่อนไปรอบๆโรงเรียน โดยที่คนที่ปิดตาห้ามเปิดตาให้เดินตามเพื่อนที่ปิดตา

2.4 เมื่อคู่ใดเดินไปรอบๆแล้วได้ยืนสัญญาณให้สลับหน้าที่กันเป็นผู้นำทาง

2.5 เมื่อทุกคู่สลับบทบาทหน้าที่กันแล้วผู้วิจัยถามนักเรียนในกลุ่มว่า รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเดินไปกับเพื่อนที่นำทาง และรู้สึกอย่างไรที่มองไม่เห็น และมีมือก็ยังต้องจับกันอยู่

2.6 ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่า กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรแก่เราบ้าง

3. ชั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกในขณะที่รวมกลุ่มกับเพื่อน และเมื่อได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติมว่า เราจะรู้สึกไว้วางใจต่อเพื่อนถ้าเราจับมือกัน และการที่เราทำกิจกรรมต้องอาศัยซึ่งกันและกัน และก็ต้องรู้จักการยอมรับและเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน

5. ชั้นประเมินผล

5.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน

5.2 สังเกตจากการซักถาม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 11

สิ่งที่พัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง - ด้านสังคม; เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากครู

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์การรู้สึกได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์
2. เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์การรู้สึกได้รับความไว้วางใจจากครูอาจารย์

แนวคิด

การได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์นับเป็นปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคคล

กิจกรรม ครูขา....หนูเหงา

สื่อ

1. เอกสารสถานการณ์จำลองเรื่อง “ครูขา....หนูเหงา”
2. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น โต๊ะ เก้าอี้

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมการเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง “ครูขา....หนูเหงา”ให้นักเรียนฟัง

2. ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์ให้นักเรียนศึกษาเพื่อแสดงสถานการณ์จำลองจากเอกสารที่ผู้วิจัยแจกให้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครแนะนำตนเองตามบทบาทที่แสดง ส่วนนักเรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

2.2 เมื่อการแสดงจบลงผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวน และวิเคราะห์สถานการณ์

3. ชั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม แล้วให้นักเรียนช่วยกัน ทบทวน และวิเคราะห์สถานการณ์หลังจากการแสดงสถานการณ์จำลองจบ

3.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาอภิปรายว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการแสดง สถานการณ์

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้ ทั้งในด้านดี และด้าน ไม่ดี และส่วนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

4.2 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม ในเรื่องการทำงานทุกอย่าง ผลงานจะได้ขึ้นอยู่กับความ พยายาม ความตั้งใจจริง ทำอย่างเต็มความสามารถ โดยไม่จำเป็นต้องไปแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ คนอื่น และการจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ต้องเริ่มจากกรยอมรับในตนเองให้เกิดขึ้นก่อน เชื้อมั่น เชื่อถือ ตนเอง ศรัทธาในตนเองสามารถที่ตนเองมีอยู่ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน

5. ชั้นประเมินผล

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 จากการตอบคำถามของนักเรียน

เอกสารสถานการณ์จำลอง

ชื่อเรื่อง ครูขา...หนูเหงา

ฉากที่ 1 ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เด็กหญิงสุนิตาที่ไม่ยอมทำการบ้านมาส่ง

ครู : นี! สุนิตา เธอไม่ยอมทำการบ้านมาส่งคุณหลายครั้งแล้วนะ เธอจะว่าอย่างไร

สุนิตา : หนูทำไม่ได้ค่ะ หนูไม่เข้าใจ

ครู : ครูเห็นเธอไม่ตั้งใจเรียนเลย นำของเล่นขึ้นมาเล่นเวลาเรียน เดี่ยวกลางวันมาทำที่โต๊ะครู ถ้าไม่เสร็จ ครูไม่ให้เธอไปเล่น

สุนิตา : ก็หนูเรียนไม่เก่ง เรียนสู้เขาไม่ได้

ครู : ครูจะทำทัณฑ์บนเธอไว้ก่อน ถ้าคราวหน้าทำอีกจะต้องถูกทำโทษ (สุนิตาทำความเคารพครู แล้วเดินออกจากห้องไป)

ครู : จะทำอย่างไรกับสุนิตาดีนะ ไม่สนใจ ไม่ตั้งใจเรียนเลย

ฉากที่ 2 ระหว่างทางเดินกลับบ้าน

สุนิตา : (เดินบ่น) ไม่รู้จะเรียนทำไม สมองเราก็ไม่ดี เรียนไม่เก่ง สู้เพื่อนๆ ก็ไม่ได้ สอบที่ไรก็ตกทุกที เฮ้อ! เบื่อ

(ในขณะนั้น พอดีมีรถมอเตอร์ไซด์ขับมา และเสียหลังวิ่งมาเฉี่ยวถูกสุนิตาเข้า จนสุนิตาสลบลง คนที่มอเตอร์ไซด์คันนั้นไม่เป็นอะไรมาก จึงพาสุนิตาไปส่งโรงพยาบาล)

ฉากที่ 3 เมื่อเพื่อนๆ และครูทราบข่าวจึงมาเยี่ยมสุนิตาที่โรงพยาบาล

ครู : เป็นอย่างไรบ้างสุนิตา ครูทราบข่าวว่าประสบอุบัติเหตุจึงมาเยี่ยม

สุนิตา : ครูไม่ชอบหนูแต่ก็ยังมาเยี่ยมหนู

ครู : อย่าไปพูดถึงมันอีกเลย นี่เหลือเวลาอีกแค่สองอาทิตย์ก็จะสอบแล้ว เรนอนป่วยแบบนี้ไป เรียนไม่ได้ เดี่ยวครูจะต้องหาทางให้สุนิตาเข้าสอบให้ได้

สุนิตา : หนูขอบคุณครูมากนะคะ แต่หนูสมองไม่ดี สอบไปก็ทำข้อสอบไม่ได้

อรอนงค์ : ขอเพียงเธอตั้งใจและสนใจ ครูเชื่อว่าเธอทำได้ แล้วครูจะหาวิธีให้เธอสอบให้ได้

(ครูให้เพื่อนๆ ผัดเปลี่ยนกันมาติวให้สุนิตา ในช่วงแรกๆ สุนิตาก็ไม่ค่อยสนใจ เพราะคิดว่ายากพอเห็นถึงความตั้งใจจริง ความจริงใจของครูและเพื่อนๆ จึงตั้งใจเรียนและเห็นว่าไม่ใช่เรื่องยากเลย สุนิตารู้สึกประทับใจจึงตั้งใจเรียน และทำข้อสอบให้ดีที่สุด)

ฉากที่ 4 ในห้องเรียน วันประกาศผลสอบ

ครู : สุนิตา การสอบครั้งนี้เธอทำคะแนนได้ดีมากเลยนะ เธอเห็นแล้วใช่ไหมใหม่ว่าถ้าเธอสนใจ ตั้งใจ ก็ไม่ใช่เรื่องยากเลย ครูชื่นชมในความพยายามของเธอจริงๆ

สุนิตา : (ยิ้มรับอย่างสุขใจ)

ครู : ครูและเพื่อนๆ ลงความเห็นว่าคุณสมควรมอบตำแหน่งนักเรียนที่มีความพยายามดีเด่นประจำ สัปดาห์ของมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้กับ สุนิตา เพราะสุนิตาขยันเรียน มีน้ำใจ มีความประพฤติ ดี

(ครูมอบรางวัลให้กับสุนิตา เพื่อนๆปรบมือแสดงความยินดี สุนิตารู้สึกมีความสุขมาก)



โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 12

สิ่งที่พัฒนา

ปัจเจกนิเทศ ให้นักเรียนได้ทบทวนและสำรวจตนเองจากกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและสำรวจตนเองจากกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม และ

รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม อ้อลาอาลัย

สื่อ

1. แบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ปากกา
4. ใบกิจกรรม

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยทักทายนักเรียน

2. ชำนาญกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมบอกให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม และอธิบายให้นักเรียนฟังว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมแห่งความจริงใจ โดยจะให้นักเรียนทุกคนสำรวจสิ่งที่ดีของเพื่อนที่จะเข้ามานั่งตรงกลางวง พร้อมทั้งให้บอกสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ประทับใจของนักเรียนที่นั่งอยู่กลางวง ซึ่งสิ่งที่บอกนั้นจะต้องเป็นในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ บุคลิกภาพ ความสามารถ ฯลฯ และนักเรียนที่นั่งตรงกลางวงนั้นต้องขอบคุณเพื่อนที่บอกส่วนที่ประทับใจ โดยนักเรียนทุกคนจะเวียนกันเข้ามานั่งเมื่อเสร็จกิจกรรมแห่งความจริงใจแล้ว

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการถามความรู้สึกของนักเรียน ซึ่งได้พูดคุยชื่นชมผู้อื่น และรับฟังสิ่งที่ดีที่ประทับใจของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

2.3 ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมสัญญาใจให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น และให้นักเรียนเขียนคำมั่นสัญญาที่จะมองตนเองและรับรู้ตนเองให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อนักเรียนแต่ละคนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ เพื่อนสลับสับเปลี่ยนกันเป็นพยานในการทำกิจกรรมคำมั่นสัญญา

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนความประทับใจ และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรม พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และกล่าวอำล่านักเรียนทุกคน ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมครั้งนี้

4. การประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



ใบกิจกรรม

สัญญาใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

พยาน

.....

พยาน

.....

ใบกิจกรรม

ความประทับใจ

1. ความประทับใจที่ฉันได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

1. ตารางค่าความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n = 100) โดยใช้ Item – Total Correlation
3. แสดงผลต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตาราง 16 ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพ

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความสอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	0	1	2	0.7
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	0	2	0.7
9	1	0	1	2	0.7
10	1	0	1	2	0.7
11	1	0	1	2	0.7
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	2	0.7
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	0	2	0.7
20	1	1	1	3	1
22	1	1	0	2	0.7
23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1
25	1	1	0	2	0.7
26	1	0	1	2	0.7

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความสอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
27	1	0	1	2	0.7
28	1	0	1	2	0.7
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1
31	1	0	1	2	0.7
32	1	1	1	3	1
33	1	1	1	3	1
34	1	1	1	3	1
35	1	1	1	3	1
36	1	1	1	3	1

ตาราง 17 ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความสอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	0	3	1
2	1	1	0	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	0	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	2	0.7
8	1	1	1	3	1
9	1	0	1	3	1
10	1	0	1	3	1
11	1	0	1	3	1
12	1	1	1	2	0.7
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	2	0.7
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	2	0.7
23	1	1	1	2	0.7
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความสอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1
28	1	1	1	3	1
29	1	1	1	3	1
30	1	0	1	2	0.7
31	1	1	1	3	1
32	1	1	1	3	1
33	1	1	1	3	1
34	1	1	1	3	1
35	1	1	1	3	1
36	1	1	1	3	1
37	1	1	1	3	1
38	1	1	1	3	1
39	1	1	1	3	1
40	1	1	1	3	1
41	1	1	1	3	1
42	1	1	1	3	1
43	1	1	0	2	0.7
44	1	1	1	3	1
45	1	0	1	2	0.7
46	1	1	1	3	1
47	1	1	1	3	1
48	1	1	1	3	1
49	1	1	1	3	1
50	1	1	1	3	1

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความสอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
51	1	1	1	3	1
52	1	1	1	3	1
53	1	1	1	3	1
54	1	1	1	3	1
55	1	1	0	2	0.7
56	1	1	0	2	0.7
57	1	1	1	3	1
58	1	1	1	3	1
59	1	1	0	2	0.7
60	1	1	1	3	1

หมายเหตุ: ค่า IOC ที่สามารถนำไปใช้ได้ มีค่าระหว่าง 0.5 – 1.0

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามบุคลิกภาพ

ข้อที่	ค่าอำนาจการแจกแจงรายชื่อ(t)	ข้อที่	ค่าอำนาจการแจกแจงรายชื่อ(t)
1.	3.069	14.	5.624
2.	2.603	15.	5.775
3.	3.692	16.	6.421
4.	4.279	17.	6.356
5.	5.818	18.	4.080
6.	2.304	19.	4.666
7.	4.775	20.	2.496
8.	5.482	21.	4.783
9.	2.557	22.	4.625
10.	5.252	23.	6.891
11.	4.647	24.	6.441
12.	4.347	25.	4.586
13.	3.739		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8459

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจการแจกแจงรายข้อ(t)	ข้อที่	ค่าอำนาจการแจกแจงรายข้อ(t)
1.	3.106	24.	3.023
2.	7.465	25.	5.437
3.	4.655	26.	7.691
4.	2.029	27.	6.655
5.	4.993	28.	3.521
6.	4.076	29.	3.977
7.	3.198	30.	7.618
8.	3.121	31.	3.402
9.	7.718	32.	3.342
10.	6.178	33.	4.307
11.	3.460	34.	3.918
12.	5.244	35.	4.887
13.	4.886	36.	7.805
14.	5.859	37.	3.415
15.	7.748	38.	3.311
16.	4.960	39.	5.564
17.	3.245	40.	4.228
18.	4.671	41.	6.463
19.	4.415	42.	6.288
20.	2.054	43.	3.611
21.	2.438	44.	4.739
22.	2.753	45.	5.735
23.	4.424		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8985

ตาราง 20 ผลต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลัง

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง			
	คะแนนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	คะแนนหลังเข้าร่วมโปรแกรม	ผลต่าง	ผลต่างกำลังสอง
1.	97	159	62	3,844
2.	108	171	63	3,969
3.	104	204	100	10,000
4.	113	190	77	5,929
5.	109	198	89	7,921
6.	119	202	83	6,889
7.	115	165	50	2,500
8.	114	179	65	4,225
9.	118	168	50	2,500
10.	119	180	61	3,721
11.	120	149	29	841
	$\bar{X} = 112.36$ S.D. = 7.24	$\bar{X} = 178.64$ S.D. = 18.21	$\sum D = 729$	$\sum D^2 = 52,339$



ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวสุธณี ลิกชะไชย
 วันเดือนปีเกิด 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2527
 สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 47/205 หมู่บ้านไสสุนทร 2 ซอยงามวงศ์วาน 47 แยก 12
 ถนนงามวงศ์วานแขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ
 รหัสไปรษณีย์ 10210

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545 มัธยมศึกษาปีที่ 6
 จาก โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
 พ.ศ. 2549 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) (ศศ.บ.)
 จิตวิทยาและการแนะแนว
 จาก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 พ.ศ. 2555 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ