

ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี

ปริญญาโท

ของ

นิศยา เชียงทอง

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

23 ต.ค. 2526

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

เมษายน 2526

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152270

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำคณิศรและคณะกรรมการสอบได้พิจารณา
ปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่ง ของ การศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

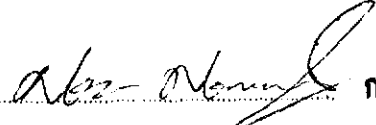
คณะกรรมการที่ปรึกษา

พ.ณ.น. พิศ อานันท์ธวัช ประชาน

 กรรมการ

คณะกรรมการสอบ

พ.ณ.น. พิศ อานันท์ธวัช ประชาน

 กรรมการ

วิหิตชัย หอสวัสดิ์ ๒๖ กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทชั้นมัธยมนี้ ได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์พรหมพิศ วาณิชยการ และอาจารย์กีดก กิตกานนท์ ในการให้คำแนะนำ และขอคิดอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะครู - อาจารย์ และนักเรียน โรงเรียนเทพมงคลรังษี และโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม ที่ได้ให้ความร่วมมือพร้อมทั้งอำนวยความสะดวกในการทดลอง และเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณพี่ พิเชิฑ ฤทธิจรรยา ที่ได้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งเพื่อน ๆ และคุณบัณฑิต สุทธิกุล ที่ได้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ บุญเชาวน และคุณแม่บังอร ที่ได้ให้ทุนอุดหนุนในการวิจัย และคอยช่วยเหลือให้กำลังใจจนกระทั่งปริญญาโทชั้นมัธยมนี้สำเร็จโดยสมบูรณ์

นิตยา เชียงทอง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	7
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	22
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	23
ประชากร	23
กลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
วิธีการทดลอง	33
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล	35

5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	40
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	40
	วิธีดำเนินการ	40
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	40
	การดำเนินการทดลอง	41
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	42
	การอภิปรายผล	42
	ข้อเสนอแนะทั่วไป	44
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	44
	ข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมกลุ่ม	44
	บรรณานุกรม	47
	ภาคผนวก	51

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียนทั้ง 90 คน เรียงจากสูงลงมาต่ำ	23
2	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	35
3	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยวิธีทดสอบเครื่องหมาย	37

ภูมิหลัง

การมีสุขภาพจิตดีนั้นเป็นเยอปรารถนาของบุคคลทุกคน ไม่มีใครต้องการใคร่รู้ว่า เป็นคนมีสุขภาพจิตไม่ดี เพราะสุขภาพจิตที่ดีจะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจของผู้นั้น การที่ บุคคลจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตที่ดี จะต้องเป็นผู้ที่มีการยอมรับตนเอง มีความเข้าใจตนเอง อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความอยากจะเป็น และตั้งระดับความทะเยอทะยานได้ เหมาะสมกับความสามารถ และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ดังที่ เฮอรัลด์ (สุริยา เพมตะศิลป์ 2521 : 16 อ้างอิงมาจาก Hurlock. 1967 : 683 - 685) กล่าวว่า บุคคลที่ใช้ ชีวิตอย่างมีความสุขมักจะเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเองได้ เพราะบุคคลที่ยอมรับตนเองมักจะ ปรับตัวได้สบาย บุคคลที่ยอมรับตนเอง จะมีลักษณะดังนี้คือ เคารพตนเอง ใช้ชีวิตอย่าง สบายด้วยตนเอง สามารถจะรู้ถึงความปรารถนาของตนเอง หรือรู้ถึง ความหวัง ความกล้า ความเป็นศิรัในตนเอง และยอมรับแนวโน้มทางอารมณ์ของตน มีอิสระที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง และรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น ๆ และการที่บุคคลเราจะมองตัวเองเป็นคนมีคุณค่านายของ และยอมรับตนเองหรือไม่นั้น เป็นผลมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งวัยเด็กนั้นเด็กเริ่มเรียนรู้แบบแผน ของพฤติกรรมต่าง ๆ จากบุคคลในครอบครัว ฉะนั้น แบบแผนพฤติกรรมของเด็กจะสะท้อนให้ เห็นถึงพฤติกรรมที่เด็กรับรู้มาจกสิ่งแวดล้อมในขณะเดียวกัน เด็กก็จะประเมินตนเอง โดย การนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นเอง ทำให้เกิดมโนภาพแห่งตน หรือความนึกคิด เกี่ยวกับตนว่าตนเป็นเช่นไร

ดังนั้น ความนึกคิดเกี่ยวกับตนนั้นอาจจะเป็นในทางดีและไม่ดีก็ได้ และถ้านักคิดมี มโนภาพแห่งตนสอดคล้องกับทัศนคติที่ตนมอง เห็นตนเองมีคุณค่า ไม่ตั้งความหวังไว้สูงเกิน ความสามารถที่จะทำได้ แสดงว่าบุคคลนั้นมีการยอมรับตนเอง ในชีวิตของคนเราต้องอยู่ในสังคม

และพบกับสิ่งแวดล้อมมากมาย ถ้าบุคคลใดพิจารณาตนเองไม่เป็นไปตามความจริง โดยที่มองเห็นความปิติฐานสูงกว่าที่เขาเป็นจริง เมื่อพบอุปสรรค และผิดหวังก็ยอมจะทำให้ใหม่ โทกภาพแห่งตนเปลี่ยนไปในทางลบยิ่งมองเห็นไม่มีคุณค่า และถ้าบุคคลนั้นไม่ยอมรับตัวเอง ไม่มองเห็นความความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งภายในใจขึ้น เช่น ในวัยรุ่น คนความปิติฐานอาจจะกังวลสูง หรือต่ำเกินไป หรือพอดี ก็ขึ้นอยู่กับความทะเยอทะยานของแต่ละบุคคล ถ้าคนความปิติฐานสูงเกินไป ก็จะเป็นลักษณะเพ้อฝันอันจะนำมาซึ่งปัญหาทางอารมณ์ มีความคับข้องใจ มีความกดดันทางจิตใจ และนำมาซึ่งลักษณะการมีไม่คอย ส่วนวัยรุ่นที่คนความปิติฐานต่ำเกินไป ก็จะทำให้ความรู้สึกนับถือตนเอง

สุรางค์ ไคว้ตระกูล (สุรางค์ ไคว้ตระกูล 2511 : 135 - 136) ไคว้กล่าวเกี่ยวกับการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่น โดยแบ่งเด็กวัยรุ่นออกเป็นสองประเภทคือ

1. เยาวชนวัยรุ่นที่ยอมรับตนเอง เป็นเยาวชนที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดี ยอมรับปัญหา และพยายามหาวิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง ยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ของตน โดยคิดว่าเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมันเป็นไปตามวัย รู้สึกว่าตัวเองอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ก็ไม่ได้เห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ผู้ใหญ่จะดีไม่ได้ สนใจที่จะแสวงหา เป้าหมายของชีวิต ยินดีที่จะใช้ความสามารถและสติปัญญาของตนต่อชีวิต

สรุปแล้วเยาวชนประเภทนี้จะเป็นผู้พัฒนาบรรลุของวัยไปได้เป็นอย่างดี และจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นพลเมืองดีของชาติ

2. เยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเอง หรือปฏิเสธตนเอง พวกนี้จะไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่มีความนับถือตนเอง มองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง รู้สึกว่าตนมีไม่คอย ทั้ง ๆ ที่อาจจะไม่คอยกว่าคนอื่นจริง ๆ เด็กวัยรุ่นที่มีความรู้สึกเช่นนี้มักจะเนื่องมาจากผู้ใหญ่ใกล้ชิดได้ตั้งมาตรฐานไวสูง และมุ่งหวังจะให้เด็กทำได้ ถ้าหากมาตรฐานสูงเกินความสามารถของเด็ก ก็อาจจะทำให้เด็กรู้สึกมีไม่คอยมากขึ้น เด็กวัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเอง มักจะไม่มีความสุข มีสุขภาพจิตไม่ดี มักจะหาทางออกของชีวิตในทางที่ไม่ถูก บางคนไม่สามารถจะเชื่อตนเอง

และทำอะไรก็เกรงว่าผู้ใหญ่จะไม่ยอมรับจึงไม่กล้าเสี่ยง แต่บางคนก็หาทางแก้ปัญห โดย
 การประพฤติผิด พยายามเอาชนะผู้ใหญ่ โดยการประพฤติตนให้ขัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้ใหญ่
 และสังคมปรารถนาจะให้ เป็น เช่น เอาเค้นในการก้าวร้าว คอสู เพื่อพิสูจน์ตนเอง
 ว่าเป็นคนเก่งในหมู่เพื่อนฝูงรุ่นเดียวกัน แต่ความรู้สึและการรับรู้เรื่อง "ตน" นี้เปลี่ยนแปลง
 ได้ ดังนั้นเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเองอาจพัฒนาให้ยอมรับตนเองได้ ถ้าหากได้พบใคร
 คนใดคนหนึ่ง หรือหลายคน ที่จะให้กำลังใจ และได้แสดงความหวังที่ด้วยความจริงใจ รวม
 ทั้งเป็นแบบฉบับที่ดี บุคคลดังกล่าวอาจเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติใกล้ชิด ครู เพื่อน
 วัยเดียวกัน รวมทั้งสถาบันต่าง ๆ ด้วย เช่น โรงเรียน เป็นต้น

* ดังที่ แม็คกินอน (Mckinon. 1942 : 7) มีความเห็นว่า การที่พ่อแม่ เพื่อนฝูง
 และบุคคลอื่นในสังคมยอมรับเด็ก จะทำให้เด็กยอมรับตนเองดีขึ้น เพราะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

ไวลี (วารสาร อินทรชัยศรี 2518 : 15 อ้างอิงมาจาก Wylie. 1957 :
 600 - 616) ได้ให้ความเห็นว่า คนซึ่งมีการยอมรับตนเองก็ยิ่งปรับตัวได้ดีในการทำงาน
 ต่าง ๆ พวกที่มีการยอมรับตนเองจะแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเองในขณะที่ทำงาน
 มากกว่าพวกไม่ยอมรับตนเอง และบุคคลที่ยอมรับตนเองนั้นรีบน้อมที่จะยอมรับคนอื่นด้วย
 ทั้งยังเป็นผู้ที่มีความสุขมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับที่ อ่าไพ ศิริพิพัฒน์ (อ่าไพ ศิริพิพัฒน์ 2515 : 6)
 กล่าวว่า ความนึกคิดเกี่ยวกับตนนี้ยังมิอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจ
 ในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการปรับตัวของตน รวมทั้งความสามารถของตนด้วย การที่บุคคลมีโนภาพ
 แห่งตนดี มักจะมีความนึกคิดที่ดีต่อผู้อื่น บุคคลที่ยอมรับตนเองมักจะยอมรับผู้อื่นด้วย *

เมื่อทราบว่า การยอมรับตนเองที่เป็นผลมาจากความสอดคล้อง หรือสัมพันธ์กันระหว่าง
 "ตน" ตามที่คิดว่าตนเป็นและ "ตน" ตามที่ปรารถนาจะเป็น (Strang. 1957 : 75)
 รับบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาการของมนุษย์ จึงเป็นการควรอย่างยิ่งที่บุคคลซึ่งมีส่วนสำคัญในการ
 ส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก เช่น ครู บิดา มารดา ฯลฯ จะได้เห็นความสำคัญในเรื่อง
 การพัฒนา ให้เด็กมีการยอมรับตนเองมากขึ้น คือ เป็นการช่วยให้เด็กได้มีโนภาพแห่งตนดีขึ้น

และก็ควรตั้งความมุ่งหวัง หรือทัศนคติที่ผิดให้ใกล้เคียงกับความจริง และความสามารถ เพื่อเด็กจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งภายในใจ ซึ่งจะเป็นผลให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข และเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่งของชีวิต เป็นต้นว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และกำลังอยู่ในวัยที่เป็น หัวใจ หัวใจต่อระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่มีปัญหาแตกต่างกับ วัยอื่น

ดั่งที่ สเตรง (Strang. 1957 : 16 อ้างอิงมาจาก Strang. 1957 : 89) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะไม่ยอมรับตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากระยะของ วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และลักษณะอย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันก็ตนเอง ไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ดังนั้นผู้ที่ใกล้ชิดและเกี่ยวข้องกับเด็กจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยพัฒนา การยอมรับตนเองของเด็ก ซึ่งกิจกรรมกลุ่มก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการยอมรับตนเองของเด็กได้

* สเตรง (Strang. 1957 : 13 - 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถสนอง ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความ ต้องการความปลอดภัย และความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่ม ยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะสติ ความสนใจ ความเจริญงอกงาม ในด้านความรู้ และทักษะอีกด้วย เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกลุ่ม จะมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกัน จึงเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและสมาชิกในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตน และหากได้รับการยอมรับจากสมาชิกก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่า เกิดความภาคภูมิใจและยอมรับตนเองมากขึ้น

ดังนั้นจากการศึกษา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ได้เห็นความสำคัญของการยอมรับ ตนเองของเด็กนักเรียนที่กำลังอยู่ในวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงทดลองนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้พัฒนาการยอมรับ

ตนเองของนักเรียน โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งผลการวิจัยคิดว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับตัวนักเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นอย่างกว้าง

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาดูการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนา การยอมรับตนเองของนักเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เป็นแนวทางให้ครูหรือผู้แนะแนวในโรงเรียนสามารถนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้เพื่อช่วยให้นักเรียนมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
2. เป็นการกระตุ้นให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้เห็นความสำคัญ เกี่ยวกับการยอมรับตนเองของนักเรียน ซึ่งเป็นการลดความขัดแย้งภายในใจอันเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดี
3. เป็นแนวทางให้ครูได้คิดแปลงกิจกรรมกลุ่มไปใช้เพื่อช่วยเหลือนักเรียนตามความเหมาะสม
4. เป็นประโยชน์ในการแนะแนว และให้คำปรึกษาแก่นักเรียน

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนเทพมงคลรังษี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งริจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมด 10 ห้อง ห้องละ 45 คน โดยแต่ละห้องนั้นทางโรงเรียนจัดนักเรียนคนละกันอยู่แล้ว

ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายมา 2 ห้อง รวมจำนวนนักเรียน 90 คน แล้วให้ทำแบบสอบถามการยอมรับตนเอง จัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียนทั้ง 90 คน ตามลำดับจากสูงมาต่ำ แล้วจับคู่โดยจัดคนที่ระดับคะแนนใกล้เคียงกันที่สุดเป็นคู่เดียวกัน แล้วสุ่มอย่างง่ายที่จะคู่ เพื่อแยกลงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยเริ่มสุ่มจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดขึ้นไปจนได้ครบจำนวนที่ต้องการ

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น กิจกรรมกลุ่ม แบ่งเป็นใช้กิจกรรมกลุ่ม และไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม

ตัวแปรตาม การยอมรับตนเอง (Self Acceptance)

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) หมายถึง การกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้เรียนจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น

2. การยอมรับตนเอง (Self - Acceptance) หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้สึกเกี่ยวกับ "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็นสอดคล้องหรือสัมพันธ์กับ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น ซึ่งกำหนดได้จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกลุ่ม

มีผู้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับความหมายของกลุ่มไว้แตกต่างกันดังนี้
จำเนียร ชวงโชติ และคนอื่น ๆ (จำเนียร ชวงโชติ และคนอื่น ๆ 2523 :

4 - 5) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับกลุ่มดังนี้ คือ

1. กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุดสองคนมาประกอบกัน
2. กลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กัน
3. มีความสนใจร่วมกัน
4. มีแบบแผนต่อกัน

กัลลี (มีนพนา อังตระกุล 2524 : 18 อ้างอิงมาจาก Gully. 1963 : 62)

กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกันเฉย ๆ เท่านั้น แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญสามประการ คือ

1. วัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย

2. ผลของการทำงานจะเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

3. มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

ลอเซอร์ (Loeser. 1957 : 5 - 19) ได้กล่าวถึงลักษณะของกลุ่มไว้ดังนี้

1. มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกของกลุ่ม
2. มีความมุ่งหมายร่วมกัน
3. มีความสัมพันธ์เชิงหน้าที่
4. ใช้อำนาจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความสมัครใจ
5. มีความสามารถที่จะกำหนดทิศทางของกลุ่มได้

สรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลอย่างน้อยที่สุดสองคนมารวมกัน โดยวิ
 วัตถุประสงค์และผลประโยชน์ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ติดต่อ สื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้
 ความคิด ยอมรับซึ่งกันและกัน

เยาเวพา เคชะคุปต์ (เยาเวพา เคชะคุปต์ 2517 : 34) ได้ให้ความเห็น
 เกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า ขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานหรือการเรียน การสอน
 ประสบผลดี ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งมีขนาดประมาณ 5 - 15 คน ซึ่งทั้งนี้ ครู
 ผู้สอน ควรเลือกกำหนดให้เหมาะสมกับลักษณะเนื้อหากิจกรรม ฯลฯ อีกทีหนึ่งด้วย
 อย่างไรก็ตามปกติแล้ววัตถุประสงค์จะเป็นเครื่องกำหนดขนาดของกลุ่ม

คมเพชร นิตร์สุภกุล (คมเพชร นิตร์สุภกุล 2522 : 23) กล่าวว่าขนาดของกลุ่ม
 ไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของ
 กลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

ระยะพัฒนาของกลุ่ม (Development Phases of Groups)

คมเพชร นิตร์สุภกุล (คมเพชร นิตร์สุภกุล 2522 : 23) กล่าวถึงระยะพัฒนา
 ของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่าพฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้นมีความแตกต่าง
 จากที่เข้ากลุ่มได้เป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากระทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น

จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนากลุ่ม ดังนั้นมักจะพบว่ากลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ
 ี่ระยะคือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ
3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่เริ่มถ่วงและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

ทิสนา แชนเน่ (ทิสนา แชนเน่ 2522 : 2) กล่าวว่า ทฤษฎีและวิธีการ
 ในการศึกษาพลังกลุ่ม เกิดจากแนวความคิดของ เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin)
 นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาสังคมนิยมชาวเยอรมัน ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคน ในแง่
 ของพฤติกรรมมนุษย์ และในปี ค.ศ. 1930 - 1984 เลวิน และคนอื่น ๆ ได้ศึกษาทดลอง
 เกี่ยวกับกลุ่มในสังคมการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในกลุ่ม และความเป็นผู้นำในแบบต่าง ๆ
 และในที่สุด เลวิน ก็ได้สร้างทฤษฎีสนาม (Field Theory) ขึ้น โดยได้รับอิทธิพลจาก
 ทฤษฎีทางจิตวิทยาของกลุ่ม กสคอสต์ และเริ่มใช้คำว่า พลังกลุ่ม (Group Dynamics)
 แทนนั้นมา

ทองเวียน อมรัชกุล (ทองเวียน อมรัชกุล 2521 : 4 - 5) กล่าวว่า
 ในปัจจุบันเรื่องของกลุ่มได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ได้มี
 ผู้นำเอาพลังกลุ่มไปเป็นเครื่องมือในการทำงาน และการดำเนินงานต่าง ๆ ในรูปแบบที่
 แตกต่างกันไป เช่น นำไปใช้ในการศึกษา การพัฒนาบุคคล การพัฒนาองค์กร
 การพัฒนาชุมชน การพัฒนาหมู่บ้าน ทางธุรกิจ และกลุ่มทางการเมือง เป็นต้น โดยมี
 องค์กร ปรกอบและชบวนการแตกต่างกันออกไป และเรียกชื่อต่าง ๆ กัน เช่น กลุ่มเผชิญหน้า
 (Encounter Group) กลุ่มอบรม (Training Group) และกลุ่มฝึกความรู้สึก
 (Sensitivity Group) เพื่อฝึกเลี้ยงความตื่นตัวใน เรื่องความหมายของชื่อกลุ่ม

ที่แตกค่างกันออกไปนี้ แทรกซ์เตอร์ และนอร์ท (Traxler and North) จึงได้เสนอให้ใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ขึ้นเพื่อให้ความหมายครอบคลุมกลุ่มต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนวและการบริการ

โอลเซน (ดัดการวรรณ ๗ ระนอง 2525 : 19 อ้างอิงมาจาก Ohlsen. 1970 : 6 - 7) ได้สรุปความหมายของคำว่า กิจกรรมกลุ่มไว้สองแบบ คือ

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือผู้นำการอภิปรายเพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่มโดยปกติผู้นำในกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านี้มาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การประชุมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในชั่วโมง เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินวางแผนงานกลุ่มให้สมาชิก

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกคือ นักเรียนได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนทท์ (Bennett. 1963 : 8 - 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น

1.1 การประชุมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่

1.2 การได้มีโอกาสศึกษาดูงานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม

ซึ่งอาจให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

1.3 ศึกษาเป็นกลุ่มถึงปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตนให้สมกับวัย
อย่างวิเศษผล

1.4 ศึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อให้เข้าใจตนเอง และพัฒนาในเรื่องของทัศนคติ
ความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ และการปรับตนทางสังคม และส่วนตัว ตลอดจน
ลักษณะที่เด่นของตัวเรา

1.5 ศึกษาเป็นกลุ่มถึงเรื่องอาชีพ และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพความก้าวหน้า
ทางงานอาชีพ

1.6 ทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อช่วยในการวางแผนอาชีพที่เหมาะสม

1.7 ทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อช่วยวางแผนการศึกษา

1.8 ทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อช่วยในการสำรวจค่านิยมของตนเอง และวางแผน
ระดับมาตรฐานในการเลือกประสบการณ์ชีวิตของตน

2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการศึกษาที่ได้มีโอกาสปลดปล่อย
ความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น
รวมทั้งศึกษาปัญหาของคนเราที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่น นุ่มนวล และนำมา
แก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เราได้วินิจฉัยตนเอง
และผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้บุคคลถึงจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างประหยัด และอย่างมีประสิทธิภาพ
ยิ่งขึ้น

คมเพชร นิตร์สุภกุล (คมเพชร นิตร์สุภกุล 2522 : 96 - 98) กล่าวถึง
จุดมุ่งหมายของการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปพัฒนาบุคคลและกลุ่มนั้น พอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันของสมาชิก

ผลประโยชน์ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

พัชนี วรกวิน (พัชนี วรกวิน 2522 : 149 - 150) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่ม
มีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้
เกิดความรู้สึก ภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า ทำให้เกิดความรู้สึก
เป็นพวกเป็นกลุ่มของตน นอกจากนี้กลุ่มยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น เมื่อรวมกลุ่มสมาชิกจะคง
พยายามทำความเข้าใจสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย ซึ่งในผลต่อการให้ความร่วมมือ ในการทำงาน
ของกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิกจะเกิดความรู้สึกว่า สมาชิกในกลุ่มหวังดีต่อตน
เกิดความรู้สึกแห่งการยอมรับความอบอุ่น สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกัน จะร่วมมือและ
สามัคคีกัน

โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 121 - 122) กล่าวอ้างถึงผลการศึกษาวิจัย
ของ กิบบ์ (Gibb) ที่พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ส่งเสริม สร้างสรรค์ ทางด้านจิตวิทยา
มาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึง
ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไป
อย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของ
ตนเอง มีการแสดงความประพฤติที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้าง
แรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง
มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง
พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น
ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ผลการสั่งสอน และความคุ้นเคย
มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกันคือ เชื่อในความสามารถของบุคคล
มีการแก้ปัญหา โดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

ลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ แบ่งออกเป็นสี่ระยะ ดังนี้
(เขาวงกต เศษศุภต์ 2517 : 163 - 166)

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้น แสวงหา
สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วน
ร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้าน คือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำกิจกรรม
การเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา
ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจคือ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับ
สิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ ทางด้านเนื้อหา
เป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การที่ผู้เรียน เกิดการเห็นจริง
หรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น
ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การ
ตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้เกิด
ปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะ
ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะเวลาที่ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้
ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมิน
ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จัก
ตนเองยิ่งขึ้น

3. ระยะเวลาสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบ
แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียน
สามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้น
จะกระทำได้ในสองลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการ
ปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะเวลาประเมินผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและ
ของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

✓ เทรปป์ และ ไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) ได้ทำการฝึก
โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย 11 คน พบว่า
กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลง ความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถ
ในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการใช้ชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจ
ในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต

เคอร์ชมิทท์ (เมตคา จิตคารักษ์ 2525 : 21 อ้างอิงมาจาก Durschmidt.
1977 : 3953-A) ได้ทำการทดลองศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจ

ในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน ๓๐ คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนา
ที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน
63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจ
ในตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

รัตนา รัตนประสพโชค (รัตนา รัตนประสพโชค 2524 : 41 - 42) ได้ศึกษา
การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน
โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ 10 ครั้ง กับ
กลุ่มทดลอง ผลการทดลองปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียน
และการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มันทนา อังตระกูล (มันทนา อังตระกูล 2524 : 45) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม
เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา
จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง
ที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ แยกกิจกรรม กับกลุ่มควบคุม
ซึ่งเรียนรู้จากการสอนตามปกติ โดยไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการทดลองปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่ม
มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของนักเรียน โดยคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (ลักขณา ธรรมไพโรจน์ 2524 : 85) ได้ทำการทดลอง
ใช้วิธีการกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก โดยศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 และปีที่ 5 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 30 ชั่วโมง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการแสดงออกสูงขึ้น

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (ลัดดาวรรณ ณ ระนอง 2525 : 52) ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉีวินัยในตนเอง กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหุ้ยมหาเมฆ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2524 โดยส่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน เปรียบเทียบการพัฒนาความฉีวินัยในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 15 กิจกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า หลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีการพัฒนาความฉีวินัยในตนเอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความฉีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมศศา จินดารักษ์ (เมศศา จินดารักษ์ 2525 : 41) ได้ศึกษานผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ ผลการทดลองปรากฏว่า ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอาจจะเป็นในทางดีและไม่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ตนได้รับ ดังนั้นบุคคลอาจมีความคิดเห็น รับรู้เกี่ยวกับตนได้ไม่ตรงกับที่ตนเองเป็นจริง ๆ ก็ได้

"ตน" (self) ตามที่ โรเจอร์ส (Rogers) กล่าวถึง หมายถึง ทักษะคิด และความรู้สึกต่อตนเอง ซึ่งวิเศษยิ่งดังนี้

1. "ตน" พัฒนาขึ้นมาจากการปะทะสังสรรค์ ระหว่างอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นผลมาจากการสังสรรค์กับผู้อื่น โดยวิธีการประเมินคุณค่าตนเอง ทุกครั้งตนจะประกอบค่านิยมและค่านิยม
2. "ตน" อาจรับค่านิยมจากผู้อื่นมา และรับรู้ในสภาพที่บิดเบือนความจริง
3. "ตน" จะพยายามต่อสู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจรอบรู้ภายใน "ตน" เช่น ไม่ยอมรับค่านิยมที่ขัดกับค่านิยมเดิม
4. อินทรีย์จะแสดงพฤติกรรมไปตาม "ตน" เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันได้ใน "ตน"
5. "ตน" อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้

(สิทธิโชค วรานุสันติกุล 2514 : 3 - 4)

ส่วนมโนภาพแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกตอบสนองต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ร่างกาย อารมณ์ สังคม และมโนภาพแห่งตนนั้น เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ดังที่ เฮปสไตน์ (Epstein. 1973 : 408) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ

เคนด์เลอร์ (Kendler. 1968 : 467) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนเปลี่ยนแปลงได้ตามเวลา สถานการณ์ และบทบาทของบุคคลนั้น

ส่วนทัศนคติมีชานนั้น โสกา ชูพิกุลชัย และคนอื่น ๆ (โสกา ชูพิกุลชัย และคนอื่น ๆ 2518 : 107 - 108) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความปรารถนาและความหวังหรือความอยากจะเป็นของคนเรา เช่น อยากเป็นโน้น เป็นนี้ การตั้งความหวังนั้นจะต้องระวังไม่ให้สูงหรือต่ำเกินไป เพราะจะเกิดกระทบต่อมโนภาพแห่งตน เช่น ถ้าเด็กได้คะแนนสอบ 50 เปอร์เซ็นต์ อยู่ตลอดเวลา หากไปตั้งความหวังว่าต้องทำปริญญาเอกให้ได้ ก็จะต้องประสบกับความผิดหวัง

ซึ่งเขายอมยิ่งกตัญญูตนเอง และมองตนเองไม่ผิด เป็นผู้แพ้ตลอดเวลา ในทำนองเดียวกัน ถ้าตั้งความหวังต่ำไปก็จะเป็นการช่วยเสริมสร้างมโนภาพแห่งตน เพราะ "มันง่ายเกินไป" ดังนั้นการตั้งระดับความหวังควร เป็นชั้นปานกลางที่ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ให้อยู่ในระดับที่เรา ต้องใช้ความพยายามและความสามารถ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองจึงจะดี

ไวลี (Wylie. 1968 : 741) กล่าวว่า ทนทานปนิชาน หมายถึง ทักษะคิดหรือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้เรื่อง "ตน" ว่า อดยากเป็นความอุดมคติอย่างไร เช่น "ฉันอยากเป็นคนสวยที่สุด" "ฉันปรารถนาจะมีความสุข" เป็นต้น

ฮอลล์ และ ลินดีซี (วันเพ็ญ อายุการ 2512 : 19 อ้างอิงมาจาก Hall and Lindzey. 1957 : 478) กล่าวว่า คนเรายอมรับทั้ง "ตนจริง" และ "ตนในอุดมคติ" ถ้าเราหลง "ตน" สองประเภทนี้ไปปนกัน โดยที่กักเอาว่า "ตน" ในอุดมคติ เป็น "ตนจริง" นานเข้าก็มักเกิดรอน

โรเจอร์ส (วันเพ็ญ อายุการ 2512 : 24 อ้างอิงมาจาก Rogers. 1954 : 132) กล่าวว่า เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับอย่างถูกต้องเกี่ยวกับตนเอง โดยรวบรวมขึ้นเป็นระบบ จากประสบการณ์ที่เขาพบเห็น เขาจะเข้าใจตนเองมากขึ้น และยอมรับตนเองมากขึ้น

เพย์ (วารสาร อินทรชัยศรี 2518 : 5 อ้างอิงมาจาก Fey. 1954 : 269 - 271) ศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นที่ยอมรับตนเอง มักมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และมีแนวโน้มที่จะยอมรับคนอื่นด้วย ทั้งคนอื่นก็มักจะยอมรับเด็กวัยรุ่นนั้นด้วยเช่นกัน เพย์ ยังพบอีกว่า ไม่มีใครเป็นบุคคลประเภทที่มีการยอมรับตนเอง หรือปฏิเสธตนเองอย่างสมบูรณ์ เด็กวัยรุ่นที่ค่อนข้างจะยอมรับบรรพชาติของตนเอง ยอมรับสภาพแวดล้อมของตน และมีความสามารถที่จะเข้าใจคนอื่น แสดงว่าเด็กยอมรับตนเอง เช่นเดียวกับที่ เบอร์ก (Burk) กล่าวว่า วัยรุ่นที่ยอมรับตนเองนั้นยังสามารถตัดสินใจหรือประมาณค่าด้วยตัวเขาเอง แทนที่จะทำตามคนอื่นหรือตามความคิดของคนอื่นอย่างหลับหูหลับตา (สุริยา เหมตะศิลา 2521 : 17 อ้างอิงมาจาก Strang. 1958 : 14 - 15)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

แมคโดนัลด์ (McDonald. 1965 : 200) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" และ "ตนตามนิยาม" ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 14 ห้องเรียน โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ 36 คน และกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูง 36 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า เด็กหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความสอดคล้องระหว่าง "ตน" และ "ตนตามนิยาม" ต่ำกว่าเด็กหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความสอดคล้องระหว่าง "ตน" และ "ตนตามนิยาม" ของเด็กชาย ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ค.ศ. 1962 อเล็กซานเดอร์ (Alexander) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และการยอมรับตนเอง กับผลการเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนเกรด 10 จำนวน 250 คน เป็นชาย 146 คน หญิง 104 คน เครื่องมือที่ใช้วัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและการยอมรับตนเอง เป็นประเภทให้เด็กตอบไขมาตราส่วนประมาณค่าที่ผู้วิจัยได้คิดแปลงจากเครื่องมือทางการวิจัยต่าง ๆ ผลการวิจัยแสดงว่าเมื่อมีการควบคุมระดับสติปัญญาแล้ว จะมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและการยอมรับตนเองกับผลการเรียน ผู้วิจัยสรุปว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเป็นสาเหตุที่สำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จูไรท์น์ เปรมัชเรฐียร 2518 : 10)

วรารักษ์ อินทรชัยศรี (วรารักษ์ อินทรชัยศรี 2518 : 18) ได้รวบรวมผลงานวิจัยเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง ดังนี้

คาลวิน และโฮลทซ์แมน (Calvin and Holtzman. 1953 : 39 - 44) ศึกษาเกี่ยวกับการมองตนเองและการมองผู้อื่น พบว่า บุคคลที่ยอมรับตนเอง จะรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นได้ดีกว่า และตรงตามความเป็นจริง ยิ่งกว่าคนที่ไม่ยอมรับตนเอง บุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองจะเป็นพวกที่มีปัญหายุ่งยากในการปรับตัวทางอารมณ์

ชูท (Schudte. 1929 : 394 - 396) ศึกษาเรื่องการยอมรับตนเองของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีความสามารถหลายอย่าง และเป็นความสามารถที่พึงปรารถนาของสังคม มีคณยกย่องชื่นชมนั้น มักจะประเมินคุณค่าตัวเองได้ง่ายกว่าคนที่มีความสามารถน้อย

ซึ่งหมายความว่ามีการยอมรับตนเองดีกว่า สำหรับผู้ที่มีความสามารถในด้านต่าง ๆ ค่อนข้าง
ต่ำ ไม่เพียงแต่คนอื่นจะมองตนอย่างผิด ๆ เท่านั้น แม้แต่ตนเองก็มักจะมองตนเองอย่างผิด ๆ
ไม่ค่อยตรงกับความจริงด้วย สำหรับตัวเองอาจจะศึกษาขีดความสามารถของตนสูงเกินไป หรือ
ต่ำกว่าที่ตัวเองเป็นจริงก็ได้

สมิท (Smith. 1932 : 144) ศึกษาเรื่องปมด้อยของนักเรียน และพบว่าผู้ซึ่งมี
ความรู้สึกว่าตัวเองเฉา หรือต่ำต้อยมีปมด้อยนั้น จะเป็นผู้ที่ไม่ยอมรับตนเอง ทั้งมักจะประเมินค่า
ตัวเอง ไม่ค่อยตรงตามความเป็นจริงด้วย ทั้งที่ตนเองอาจจะไม่ต้อยอย่างที่คิดเสมอไป

บอด (สุริยา เทหะศิลป์ 2521 : 18 อ้างอิงมาจาก Ball. 1963 :
1071 - 1071) ศึกษาการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมแบบประถมนตอนปลาย
จำนวน 228 คน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง "ตน" และ "ตนตามนิทาน"
และมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถและความแตกต่างระหว่างเพศ เด็กหญิงวัยรุ่นที่มี
ความสามารถจะมีคะแนนความแตกต่างระหว่าง "ตน" และ "ตนตามนิทาน" ต่ำกว่าเด็กหญิง
ที่มีความสามารถต่ำ แต่เด็กชายที่มีความสามารถสูง มีความแตกต่างสูงกว่าเด็กชายที่มี
ความสามารถต่ำ

บิงอร์ เสตมน์ (บิงอร์ เสตมน์ 2512 : 62 - 63) ศึกษาถึงความสัมพันธ์
ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่คิดอยากจะเป็นของเด็กวัยรุ่นในกลุ่ม
ตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 155 คน พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีฐานะทางสังคมมี
สูง มีแนวโน้มว่าจะมีการยอมรับตนเองมากกว่าวัยรุ่นที่มีฐานะทางสังคมมีต่ำ แต่ความแตกต่างนี้
ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และยังได้พบด้วยว่า เด็กวัยรุ่นเพศชายมีแนวโน้มว่า จะมีการยอมรับ
ตนเองมากกว่าวัยรุ่น เพศหญิง แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าตัวแปรอื่น
ที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับตนเองของเด็ก เรื่องความสำคัญคือ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถานภาพทาง
สังคม เพศ หน้าที่พิเศษในโรงเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพทางครอบครัว

วราภรณ์ อินทรชัยศรี (วราภรณ์ อินทรชัยศรี 2518 : 70 - 73) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งของพ่อแม่ และการยอมรับตนเอง และความเชื่อมั่นโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น ระดับ ม.ศ.1 - ม.ศ.5 และ ป.กศ.ปีที่ 1 - ชั้น ป.กศ.สูงปีที่ 2 เขตจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุดรธานี ทั้งหมดจำนวน 358 คน พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง จะมีการยอมรับตนเองต่ำ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่มีความขัดแย้งกับพ่อแม่ต่ำ จะมีการยอมรับตนเองสูง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วันเพ็ญ อายุการ (วันเพ็ญ อายุการ 2512 : 98 - 99) ได้ศึกษาลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพแก่ตัวหรือแสดงตัว กับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยศึกษากับนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 20 ปี ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐบาล จังหวัดชลบุรี จำนวนทั้งหมด 307 คน ผลการทดลองปรากฏว่า บุคลิกภาพแสดงตัว และการยอมรับตนเอง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแก่ตัวและการยอมรับตนเอง สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุริยา เหมตะศิลา (สุริยา เหมตะศิลา 2521 : 41 - 44) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรม ระดับสติปัญญา และการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น อายุ 15 - 16 ปี ที่มีถือศาสนาพุทธ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปี 2521 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน และจังหวัดปัตตานี จำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ระดับสติปัญญาสูง และนักเรียนที่ระดับสติปัญญาต่ำ มีการยอมรับตนเองไม่แตกต่างกัน การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มที่มีการยอมรับตนเองสูง และกลุ่มที่มีการยอมรับตนเองต่ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการยอมรับตนเอง และคุณค่าของการนำเอากิจกรรมกลุ่มมาใช้ ผู้วิจัยคิดว่า การทดลองนำกิจกรรมกลุ่ม

มาพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
 และมีแนวโน้มที่จะยอมรับบุคคลอื่นด้วย ทั้งยังเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่าง
 มีความสุข

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้ว่า

นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่า
 นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

วิธีคำนวณการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 ของโรงเรียนเทพมงคลรังษี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 ทั้งหมด 10 ห้อง ซึ่งทางโรงเรียนจัดนักเรียนแต่ละห้องละห้องและความสามารถทางการเรียนกันทุกห้อง

กลุ่มตัวอย่าง ได้โดยวิธีการสุ่มนักเรียนมา 2 ห้อง รวมจำนวนนักเรียน 90 คน แล้วให้ทำแบบสอบถามการยอมรับตนเอง จัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียนทั้ง 90 คน ตามลำดับจากสูงลงมาต่ำแล้วจับคู่โดยจัดคนที่มีความใกล้เคียงกันที่สุดเป็นคู่เดียวกัน แต่ละคู่ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย เพื่อแยกลงในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยเริ่มสุ่มจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดขึ้นไป จนได้ครบจำนวนที่ต้องการ

ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียนทั้ง 90 คน เรียงค่าจากสูงลงมาต่ำ ดังนี้

คนที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	คนที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	คนที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
1	.607416	7	.573309	13	.511260
2	.604316	8	.571514	14	.492922
3	.598859	9	.570736	15	.489168
4	.598274	10	.568616	16	.473968
5	.593218	11	.559211	17	.472070
6	.578418	12	.549242	18	.468702

ตาราง 1 (ต่อ)

คนที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	คนที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	คนที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
19	.462686	43	.323553	67	.128861
20	.458288	44	.318560	68	.128513
21	.449033	45	.310943	69	.128467
22	.446429	46	.307918	70	.126649
23	.412842	47	.304957	71	.123528
24	.412091	48	.255044	72	.100258
25	.411831	49	.252927	73	.089865
26	.407124	50	.250334	74	.087927
27	.400997	51	.250232	75	.087695
28	.381973	52	.238610	76	.086931
29	.377610	53	.229722	77	.083633
30	.377129	54	.214781	78	.079309
31	.376422	55	.208305	79	.073947
32	.375794	56	.203374	80	.069857
33	.373293	57	.193424	81	.058518
34	.366599	58	.187523	82	.033416
35	.360329	59	.186206	83	.018388
36	.353823	60	.183070	84	-.016886
37	.351818	61	.178353	85	-.019186
38	.350574	62	.172742	86	-.057385
39	.349412	63	.167661	87	-.071442
40	.341794	64	.166100	88	-.077053
41	.340849	65	.147705	89	-.087239
42	.324982	66	.136727	90	-.134313

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษครั้งนี้

ในการศึกษครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
2. แบบประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง

วิธีสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง เนื้อหา และกิจกรรมกลุ่ม จาก ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง

2. สร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มโดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มาทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนที่มีสภาพคล้ายคลึงกับโรงเรียนที่ผู้วิจัยจะไปศึกษา

4. นำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการวิจัย

ต่อไป

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบวิธีการ และความมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม และรู้จักกันที่ขึ้นภายในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ประมุขเทศ - ฉันคือใคร ? 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษขนาด 8" X 10" - สำหรับผู้เล่นแต่ละคน - กินสอ เข็มหมุด สำหรับผู้เล่นแต่ละคน
กิจกรรมที่ 2 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของของกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ในการยอมรับ และรู้สึกตัวตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - วงเวียน - วรรณกรรม - คอประโยคให้ เป็นเรื่องสั้น 	<ul style="list-style-type: none"> - ชิ้นส่วนประโยคในเรื่องนั้น - จำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม
กิจกรรมที่ 3 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - ให้เห็นอิทธิพลของกลุ่ม - เพื่อให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับ ซึ่งกันและกันมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - อิทธิพลของกลุ่ม - เรื่องของแดง และนอย 	<ul style="list-style-type: none"> - กระเป๋าทิ้งหรือกล่อง - บทบาทสมมุติของแดง และนอย

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 4 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - ให้เห็นความสำคัญของตัวเองในการร่วมมือทำงานกลุ่ม - ฝึกให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจในบทบาทของตนเอง และให้มีความรับผิดชอบต่อกัน - ฝึกให้กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ ให้รู้จักรับฟังผู้อื่น และยอมรับมติของที่ประชุม 	<ul style="list-style-type: none"> - หาชมทรัพย์สิน - ระดมพลังสมอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ก้อนหินที่มีขนาดแตกต่างกัน
กิจกรรมที่ 5 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - ให้เคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพราะต่างคนต่างจิตใจ - เพื่อแสดงให้เห็นว่าแต่ละคนมีการรับรู้ในแง่มุมต่างกันและมีประสบการณ์ต่างกัน - ให้อ่านพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพที่เป็นจริง และรู้จักประสานความคิดในการร่วมมือกันทำงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - ดูรูปภาพ - การจัดสิ่งของ 	<ul style="list-style-type: none"> - รูปภาพ - กระดาษ - ดินสอหรือปากกา
กิจกรรมที่ 6 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ - เพื่อแสดงให้เห็นว่าคนเรามีพรสวรรค์และความสามารถกันคนละอย่างที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ดุงทอง - สร้างบ้าน 	<ul style="list-style-type: none"> - ชิ้นส่วนที่ประกอบเป็นบ้าน เพื่อแจกให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 7 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - ให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา - ให้เรียนรู้จักตนเอง และรู้จักของคนอื่นในแง่ดี 	<ul style="list-style-type: none"> - วาดรูปต้นไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษต้นไม้ - ไม้สำหรับตั้งกระดาษ - กระดาษ - ดินสอหรือปากกา
กิจกรรมที่ 8 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกให้กล้าเปิดเผยตนเอง - ให้ความไว้วางใจกัน - ให้รู้จักตนเองและผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> - แก้วของขวัญ - เรียนรู้จักตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษห่อของ - ริบบิ้น - ขนม - ไข่, กาว - กระดาษ, ดินสอ - สีเมจิก
กิจกรรมที่ 9 เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกให้เรียนรู้จักตัวเอง และยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อนในกลุ่ม - กล้าออกความคิดเห็นที่มีต่อบุคคลอื่น และฝึกที่จะยอมรับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวเองทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - เกมสัหมอคู 	<ul style="list-style-type: none"> - คำทำนายของหมอคู

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 10 ใช้เวลา 1½ ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนรู้จักตนเอง และมองเห็นคุณค่าของตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจ - เพื่อให้ยอมรับว่าตนเองมีความดีและใหญ่ใจของตนเองในแง่ที่ - เพื่อให้ยอมรับว่าตัวเองก็มีข้อบกพร่อง เมื่อมองดูข้อบกพร่องของตัวเองจะได้ปรับปรุงแก้ไข - ฝึกให้รู้จักตนเองและผู้อื่นดีขึ้น - ฝึกให้มีความจริงใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ของความดี - ของข้อบกพร่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ของจดหมายเท่ๆกับจำนวนสมาชิก - กระดาษว่าง - ดินสอหรือปากกา
กิจกรรมที่ 11 ใช้เวลา คณะ 10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจดูความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองว่ากลุ่มมองตนอย่างไร โดยเปรียบเทียบกับการตอบโต้ซึ่งได้รับจากกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - การย้อนมองตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษเปล่าสำหรับสมาชิกแต่ละคน - ดินสอหรือปากกา
กิจกรรมที่ 12 เวลา 2 ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกได้พูดคุย อภิปราย และสรุป เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรม - เพื่อเป็นการเสริมสร้างความประทับใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - สรุปผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม - ทอบแบบ - ประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม - ปัจฉินิเทศ - ร่วมรับประทานอาหาร 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินผล - การฝึกกิจกรรมกลุ่ม

หมายเหตุ : เวลาในการใช้แต่ละกิจกรรมมีกำหนดได้ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และกิจกรรมแต่ละครั้งจะแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน เป็นจำนวน 2 กลุ่ม

2. แบบประเมินผลหลังจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อสำรวจข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกกิจกรรมกลุ่ม อันเป็นแนวทางในการปรับปรุง กิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ตัวอย่าง แบบประเมินผล

ขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนได้โปรดแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ และความรู้สึก ของนักเรียนเอง ที่มีต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร ต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้
2. ประโยชน์ที่นักเรียนคิดว่าได้รับจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้
3. หลังจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เกิดขึ้น กับตัวนักเรียนบ้าง
4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป
5. อื่น ๆ ถ้ามี

3. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามการยอมรับตนเองของ มังอร เสตนนท์ (มังอร เสตนนท์ 2512 : 86 - 95) ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น มีข้อความทั้งทาง กำนันนิมาน และนิเสธ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น มีข้อความ ทางกำนันนิมาน

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบดิกเคอร์ทสเกล มี 4 ด้านคือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม สัมปัญญา และความสามารถพิเศษ ผู้วิจัยได้นำมาใช้

ผู้วิจัยชาวครูตรวจสอบ และหาความเชื่อมั่นใหม่ กับนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา จำนวนข้อของแบบสอบถามการยอมรับตนเองประกอบด้วยตอนละ 49 ข้อ นำไปหาค่าอำนาจจำแนก คัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก 1.75 ขึ้นไป ไว้ตอนละ 41 ข้อ แล้วนำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่นใหม่ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามครั้งนี้ ตอนที่ 1 ค่าความเชื่อมั่น = .9278 ตอนที่ 2 ค่าความเชื่อมั่น = .8891

การให้คะแนน

ตอบ	มากที่สุด	หมายความว่า	ชอบปรารถนาในสิ่งนั้นมากที่สุด
ตอบ	ค่อนข้างมาก	"	ชอบปรารถนาในสิ่งนั้นค่อนข้างมาก
ตอบ	ปานกลาง	"	ชอบปรารถนาในสิ่งนั้นมากพอประมาณ
ตอบ	ค่อนข้างน้อย	"	ชอบไม่ค่อยอยากได้สิ่งนั้น
ตอบ	น้อยที่สุด	"	ชอบไม่ยอมอยากได้สิ่งนั้นเลย

นักเรียนต้องทำตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ไปพร้อม ๆ กัน

การให้คะแนนทั้งตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ให้นักคะแนนตามลำดับ ดังนี้

ข้อความที่เป็นทางกำนิมาน ให้นักคะแนน

ตอบ	มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5 คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างมาก	"	4 คะแนน
ตอบ	ปานกลาง	"	3 คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างน้อย	"	2 คะแนน
ตอบ	น้อยที่สุด	"	1 คะแนน

ข้อความที่เป็นทางค่านิเสธ ให้นำหน้าทศคะแนน

ตอบ	มากที่สุด	ราคาเท่ากับ	1	คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างมาก	"	2	คะแนน
ตอบ	ปานกลาง	"	3	คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างน้อย	"	4	คะแนน
ตอบ	น้อยที่สุด	"	5	คะแนน

ค่าการยอมรับตนเอง ได้จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนตอนที่ 1 และตอนที่ 2

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Randomized Control - Group Posttest only Design (เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ 2522 : 173)

RE	X	TE
RG	-	TC

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
X	แทน	การจักรกระทำ
-	แทน	ไม่มีการจักรกระทำ
T	แทน	วัดผลหรือสังเกตผลการทดลอง

วิธีการทดลองไว้ลำดับขั้นดังนี้

1. ขึ้นเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มอย่างง่าย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มา 2 ห้อง จากจำนวนทั้งหมด 10 ห้อง แล้วให้ทำแบบสอบถามการยอมรับตนเองที่วิเคราะห์คุณภาพแล้ว แล้วจัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง จากสูงลงมาต่ำ แล้วจับคู่ โดยจัดคนที่วิเศษแนมใกล้กันมากที่สุดเป็นคู่เดียวกัน ในแต่ละคู่สุ่มอย่างง่าย เพื่อแยกลงใน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยเริ่มสุ่มจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ค่าสูงขึ้นไป
2. ขึ้นการทดลอง ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 12 กิจกรรม กับกลุ่มทดลอง โดยทำการทดลองอาทิตย์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลาทั้งหมดหกอาทิตย์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับเอกสารเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกันกับกลุ่มทดลอง
3. การวัดผลครั้งหลัง (Posttest) ใช้แบบสอบถามการยอมรับตนเองสอบถาม ภายหลังจากครบโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม 12 ครั้ง แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์ ทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (Guildford. 1950 : 44)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- 1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร (Ferguson. 1966 : 67)

$$S.D = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ใช้ α -coefficient หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

(Guildford. 1950 : 385)

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 220)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

3. หาคะแนนการยอมรับตนเอง ใช้สูตรสหสัมพันธ์ (บังอร ภูภิรมย์ขวัญ 2523 : 155)

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

4. สถิติสำหรับทดสอบสมมุติฐาน

ใช้สถิติ The Sign Test (Siegel. 1956 : 68 - 71)

ตรวจสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- N แทน จำนวนคู่ของ กลุ่มตัวอย่าง
- X แทน จำนวนเครื่องหมายที่เกิดขึ้นน้อยครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล สอดคล้องกับขั้นตอนนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง
3. การทดสอบเครื่องหมาย (Sign Test) เพื่อพิจารณาความแตกต่างของการยอมรับตนเองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

คู่ที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มควบคุม
1	-.087239	-.134313
2	-.071442	-.077053

ตาราง 2 (ต่อ)

คู่มือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มควบคุม
3	-.057385	-.019186
4	-.016886	.018388
5	.033416	.058518
6	.069857	.073947
7	.079309	.083633
8	.087695	.086931
9	.089865	.087927
10	.123528	.100258
11	.126649	.128467
12	.128513	.128861
13	.136727	.147705
14	.167661	.166100
15	.172742	.178353
16	.183070	.186206
17	.193424	.187523
18	.208305	.203374
19	.214781	.229722
20	.238610	.250232

จากตาราง 2 การตัดสินใจยอมรับตนเองของนักเรียนพิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น โดยถือเอาค่าสหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ = .304 เป็นเกณฑ์ตัดสินการยอมรับตนเองสูง (Garret. 1967 : 201) จากตารางจะเห็นว่านักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่อยู่ในคู่เดียวกันจะมีการยอมรับตนเองใกล้เคียงกันและจัดว่ามีการยอมรับตนเองอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

คู่ที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มควบคุม	เครื่องหมาย
1	.398820 **	.184579	+
2	.068647	.173306	-
3	.303905	.180710	+
4	.109322	-.012882	+
5	.430559 **	-.039945	+
6	.571717 **	-.185867	+
7	.389298 *	.363127 *	+
8	-.108363	.171685	-
9	.312235 *	.297728	+
10	.287403	.283269	+
11	.354999 *	.089174	+

ตาราง 3 (ต่อ)

คู่ที่	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียน ในกลุ่มควบคุม	เครื่องหมาย
12	.499319 **	.017272	+
13	.329524 *	.016878	+
14	.522738 **	.260186	+
15	-.088950	.423102 **	-
16	.570354 **	.550196 **	+
17	.196156	.022757	+
18	.384573 *	.627523 **	-
19	.614788 **	.044110	+
20	-.016614	.093728	-

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตาราง 3 จะเห็นว่าภายหลังจากทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นทั้งหมด 17 คน และนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นทั้งหมด 11 คน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม 15 คน เพื่อให้เห็นความแตกต่างของการยอมรับตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างชัดเจนขึ้น จึงใช้การตรวจสอบโดยวิธีการทดสอบเครื่องหมาย Sign Test อีกครั้งหนึ่ง

3. การทดสอบเครื่องหมาย (Sign Test) เพื่อพิจารณาความแตกต่างของการยอมรับตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลองถึงแสดงในตาราง 3

วิธีการทดสอบเครื่องหมายโดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่อยู่ในคู่เดียวกัน

ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุมให้เป็นเครื่องหมาย + ถ้ามีค่าน้อยกว่าให้เป็นเครื่องหมาย - แล้วนับจำนวนเครื่องหมายที่เกิดขึ้นน้อยครั้งได้ x มีค่า = 5 และเมื่อ $N = 20$ นำไปเปิดตารางทดสอบเครื่องหมาย ได้ค่า $p = .021$ (Siegel, 1956 : 250) แสดงว่าผลการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษายผลของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน

วิธีดำเนินการ

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2525
กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการสุ่มนักเรียนจำนวน 2 ห้อง รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 90 คน แล้วนำแบบสอบถามการยอมรับตนเอง ไปสอบถามนักเรียนจัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของนักเรียนทั้งหมด 90 คน ตามลำดับจากสูงลงมาต่ำ แล้วจับคู่โดยจับคนที่มีความใกล้เคียงกันที่สุดเป็นคู่เดียวกันในแต่ละคู่สุ่มอย่างง่าย เพื่อแยกลงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยเริ่มสุ่มจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ค่าสูงสุดขึ้นไปจนได้ครบจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคย, สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม, ให้เกิดความรู้สึกยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น, ให้เห็นความสำคัญและบทบาทของตนเองในกลุ่ม, เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน, ให้เห็นคุณค่าของตนเองและเกิดความภาคภูมิใจ, ให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล, รู้จักตนเองและผู้อื่น, รู้จักตนเองและยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อนในกลุ่ม, ฝึกให้มีการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง, เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจดูความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น, ปัจจุบันนี้เทศ

2. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่า
 ตนเป็น และแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น ซึ่งคิดแปลงจากแบบสอบถามของ
 บังอร เสตมนท์ และได้นำไปใช้ทดสอบนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 โรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม
 อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี แล้วคิดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้
 แล้วผู้วิจัยได้นำไปใช้หาค่าความเชื่อมั่นใหม่

ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ตอนที่ 1 = .9278 และค่าความเชื่อมั่น
 ของแบบสอบถามตอนที่ 2 = .8891

การดำเนินการทดลอง

1. ขึ้นเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มอย่างง่ายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 มา 2 ห้อง
 จากจำนวนทั้งหมด 10 ห้อง แล้วให้ทำแบบสอบถามการยอมรับตนเองที่วิเคราะห์คุณภาพแล้ว
 แล้วจัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของค่าการยอมรับตนเองจากสูงลงมากค่า แล้วจับคู่
 โดยจัดคนที่มีคะแนนใกล้เคียงกันมากที่สุดเป็นคู่เดียวกัน แต่จะคู่สุ่มอย่างง่าย เพื่อแยกส่ง
 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยเริ่มสุ่มจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ค่าสูง
 ขึ้นไป

2. ขึ้นการทดลอง ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด
 12 กิจกรรม กับกลุ่มทดลองโดยทำการทดลองอาทิตย์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลาทั้งหมดหกอาทิตย์
 ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับเอกสาร เพื่อจูงใจหมายเดียวกันกับกลุ่มทดลอง

3. การทดสอบหลังการทดลอง ใช้แบบสอบถามการยอมรับตนเองสอบถามภายหลัง
 จากครบโปรแกรมฝึกกิจกรรมกลุ่ม 12 ครั้ง แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการทดลองมีข้อสังเกตเบื้องต้นว่าโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยการจับคั่ว สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ใกล้เคียงกันเป็นคู่ ๆ แล้วสุ่มแยกลงในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทีละคู่ ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการยอมรับตนเองไม่แตกต่างกัน และภายหลังจากการทดลอง โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และไม่ใช้วิธีนี้ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 12 กิจกรรม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี โดยเปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงการยอมรับตนเองของนักเรียนแตกต่างกันหรือไม่

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (มีพนา อังตระกูล 2524 : 45 อ้างจาก Rogers, 1970 : 121 - 122) ที่ว่า การมีประสบการณ์ทางกลุ่มจะมีผลในทางพัฒนาพฤติกรรมบางอย่างได้ และได้อ้างถึงการศึกษาของกิบ (Fack Gibb) ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกลุ่ม ว่ามีผลในการส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยา

กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึก
 ของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีการเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงใจและเป็นไปตาม
 ธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง
 และมีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง
 ความเข้าใจในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง การพิจารณา
 มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง
 พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ต่อ
 ผู้อื่นได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับบุคคลอื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอน และ
 ควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน คือการเชื่อใน
 ความสามารถของบุคคล การแก้ไขปัญหาโดยใช้การทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม
 และการทำงานร่วมกันทั่วกิจกรรมกลุ่มกัน เป็นการตอบสนองความต้องการที่จะหลีกเลี่ยง
 ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกรู้จักเพื่อนใหม่ และมีโอกาสรู้จัก
 ตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อใดมองตนเองในสายตาของผู้อื่น ปฏิกริยาตอบสนอง
 ของผู้อื่นจะบอกให้ทราบว่าตัวเองอยู่ในขอบเขตของการยอมรับของเพื่อนหรือไม่ เมื่อเด็ก
 ได้รับความยกย่องชื่นชม เด็กจะพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับตนขึ้นมาอย่างไร้ตัว

จากงานวิจัยของเทรปปา และไฟริค (Treppa and Frike. 1972 :

466 - 468) ซึ่งทำการวิจัยโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มทดลอง 11 คน
 และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเลย 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึก
 มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง
 คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ
 มันทนา อังตระกุล (มันทนา อังตระกุล 2524 : 47) ซึ่งใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนา
 มโนภาพแห่งตน ของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 4 และผลการทดลองพบว่านอกจากนักเรียนที่ได้รับ

การฝึกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจะมีในภาพแห่งตนสูงขึ้นแล้ว นักเรียนยังมีการพัฒนาในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ไม่ควรใช้ซ้ำกันบ่อย ๆ จะทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย
2. ควรมีการติดตามผลหลังจากเสร็จโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนยังคงอยู่ต่อไปหรือไม่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทดสอบใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาบุคลิกภาพด้านอื่น ๆ ของนักเรียน
2. ควรทดสอบใช้กิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนในวัยอื่น ๆ เพื่อดูผลการทดสอบว่านักเรียนจะมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นหรือไม่
3. ควรทดสอบใช้กิจกรรมกลุ่มในการแก้ปัญหาทางความประพฤติบางอย่างของนักเรียน เช่น การหนีเรียน ฯลฯ

ข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ผู้ดำเนินการในกิจกรรมกลุ่มควรเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม มีเทคนิคที่จะดึงดูดความสนใจของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เกิดความเบื่อหน่าย เป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี และสามารถอธิบายสรุปให้ผู้สนใจเกิดการเรียนรู้จาก

กิจกรรมที่เล่นได้ นอกจากนี้ยังต้องเข้าใจถึงความต้องการของสมาชิก ค่านิยม ความ
มุ่งหมายและบุคลิกภาพของสมาชิกแต่ละคนซึ่งจะมีอิทธิพลต่อกลุ่ม ผู้ดำเนินการควรให้ความ
ช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา พยายามทำให้สมาชิกเข้าใจบทบาทของตนและบทบาทของกลุ่ม เพื่อ
ให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดีและสมาชิกมีการพัฒนาอย่างเต็มที่.

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คมเพชร ฉัตรศุภกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 118 หน้า
จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่น ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล โรงพิมพ์รามคำแหง
2523, 214 หน้า
- จุไรรัตน์ เปรมิษฐ์ การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น
ในสถานสงเคราะห์ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 75 หน้า
อัคราเนา
- เชิดศักดิ์ ไชวาสันธุ์ การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ โอเคเอ็นสโตร์
2522, 206 หน้า
- ทองเรือน อมรัชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แฉกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2521, 186 หน้า
- ทีศนา แชนมณี และคนอื่น ๆ กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1 บุรพาณิชการพิมพ์
2522, 249 หน้า
- บงอร ภูภิรมย์ขวัญ สถิติประยุกต์ทางการศึกษา ทวีกิจการพิมพ์ 2523, 200 หน้า
- บงอร เสถมนต์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน"
อย่างที่คิดอยากจะเป็นของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 16 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระโขนง
จังหวัดพระนคร ปีการศึกษา 2512 วิทยานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา
ประสานมิตร 2512, 99 หน้า อัคราเนา
- พัชนี วรกวิน จิตวิทยาสังคม โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด 2522, 175 หน้า
- ณัทนา อังคระกุล การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาโน้มน้าวใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 96 หน้า อัคราเนา
- เมตตา จันดาภิรักษ์ ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์
กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 113 หน้า อัคราเนา

- เยาวพา เกษะคุปต์ ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา
 วิทยานิพนธ์ ศ.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 297 หน้า อิศำเนา
- รัตนา รัตประสพโชค การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม วิทยานิพนธ์
 ศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 87 หน้า อิศำเนา
- ล้วน สายยศ และ อังคนา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 วัฒนาพานิช
 2522, 276 หน้า
- ลักขณา ชนมไพโรจน์ การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์
 วิทยานิพนธ์ ศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 159 หน้า
 อิศำเนา
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความไว้วางใจในตนเอง วิทยานิพนธ์
 ศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 114 หน้า อิศำเนา
- วรารักษ์ อินทรชัยศรี ความสัมพันธ์ระหว่างความซัดแย่งกับพ่อแม่และการยอมรับตนเองและ
ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น วิทยานิพนธ์ ศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร 2518, 86 หน้า อิศำเนา
- วันเพ็ญ อายุการ การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพ
เก็บตัว หรือแสดงตัวกับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
ในโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดชลบุรี วิทยานิพนธ์ ศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร
 2512, 163 หน้า อิศำเนา
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล การศึกษามโนภาพแห่งตน ความแตกต่างระหว่างตน และความเข้าใจ
ในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 วิทยานิพนธ์ ศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา
 ประสานมิตร 2514, 72 หน้า อิศำเนา
- สุรางค์ ไควตระกูล "จิตวิทยาวัยรุ่น" เอกสารนิเทศการศึกษา 92 : 130 - 137, 2511
- สุริยา เหมตะคีณ ความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรม ระดับสติปัญญา และการยอมรับตนเอง
 วิทยานิพนธ์ ศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 45 หน้า อิศำเนา

โสภกา ชูพิบูลย์ และคนอื่น ๆ สุขภาพจิต และการปรับอารมณ์ โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

รวมค่าแห่ง 2518, 149 หน้า อัดสำเนา

อำไพ ศิริพิพัฒน์ "ความนึกคิดเกี่ยวกับตน" วารสารครุศาสตร์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 5 - 6

สิงหาคม - พฤศจิกายน 2515

Bennett, Margaret E. Guidance and Counseling in Groups., 2nd. ed., New York, McGraw-Hill Book Company, Inc., 1963. 419 p.

Calvin, A.D. and W.H. Holtzman. "Adjustment and Discrepancy Between Self-Concept and Inferred Self," Journal of Consulting Psychology. 17 : 39 - 44, 1953.

Durschmidt, Barbara J. "Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," Dissertation Abstracts International. 38 : 3953-A, January, 1978.

Epstein, Seymour. "The Self-Concept Revisited or Theory of a Theory," American Psychologist. New York, McGraw-Hill Book, Co., 1973. 540 p.

Ferguson, George. A Statistical Analysis in Psychology and Education. New York, McGraw-Hill Book, Co., 1966. 460 p.

Fey, W.F. "Acceptance of Self and others, and its Relation to Therapy-Readiness," Journal of Clinical Psychology. 10 : 269-271, 1954.

Garret, Henry E. Statistics in Psychology and Education. Bombay, Feffer and Simons Private Ltd., 1967. 491 p.

Guildrord, J.P. Fundamental Statistics in Psychology and Education. New York, McGraw-Hill Book Co., 1950. 605 p.

Gulley, Halbert E. Discussion, Conference and Group Process. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960. 388 p.

Hurlock, Elizabeth B. Adolescence Development. New York, McGraw-Hill Book, Company, 1959. 566 p.

Kendler, Haward H. Basic Psychology. 2nd.ed., New York, Appleton-Century-Crofts, 1968.

Loeser, L.H. "Some Aspects of Group Dynamics," International Journal of Group Psychology. 21 : 50 - 51, 1957.

- McDonal, Angus. "Differences Between High Ability Underachieving Students and High Ability Achieving Students in Relation to Self-Concept, Anxiety, and Lateral Dominance," Dissertation Abstract International. 26(1) : 200, July, 1965.
- McKinnon, K.M. Consistency and Change in Behavior Manifestations. Bureau of Publications, Teacher College, Columbia University, New York, 1942.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1970. 303 p.
- Rogers, Carl R. and Rosalind F. Daman. Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, Chicago, 1970. 446 p.
- Schudte, T.H. "Students," Estimates of their Ability and Achievement," Journal of Education Research. 20 : 394 - 396, 1929.
- Siegel Sidney. Nonparametric Statistics for the Behavior Science. McGraw-Hill Kogakusha, Ltd. 1956. 312 p.
- Smith, R.B. "The Development of an Inventory for the Measurement of Inferiority Feelings at the High School Level," Archives of Psychology. 1932. 389 p.
- ✓ Strang, Ruth. The Adolescence Views Himself. New York, McGraw-Hill, 1957. 518 p.
- ✓ Treppa, Jerry A. and Frike, Lawrence. "Effects of Marathon Group Experience," Journal of Counseling Psychology. 19 : 466 - 468, September, 1972.
- Wylie, R.C. "Some Relationships between Defensiveness and Self-Concept Discrepancies," Journal of Personality. 25 : 600 - 616, 1968.

ภาคผนวก

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง

ปฐมนิเทศ

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบ วิธีการ และความมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่ม
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 30 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- วิธีการ : ให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน
 : ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย แนะนำตัว ชี้แจงจุดมุ่งหมาย ระเบียบ
 วิธีการในการเข้าร่วมกลุ่ม และแจกโปรแกรมฝึกกิจกรรมกลุ่ม
 แก่สมาชิกทุกคน
 : ให้สมาชิกถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ และให้ข้อเสนอแนะออกความคิดเห็น
 : ผู้ดำเนินการกล่าวสรุป และปิดการปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 1 การสร้างความคุ้นเคย

- จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกใกล้ชิดสนิทสนมและรู้จักกันดีภายในกลุ่ม
2. เน้นที่บรรยากาศของแต่ละกลุ่มให้สมาชิกมีความไว้วางใจกัน มีความรู้สึกคุ้นเคยกัน
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : ครึ่งชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : ฉันทาคือใคร
- อุปกรณ์ : 1. กระดาษขนาด 2" x 10" สำหรับผู้เล่นแต่ละคน
2. ดินสอ เข็มหมุด สำหรับผู้เล่นแต่ละคน
- วิธีการ : 1. ผู้เล่นได้รับแจกอุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ เข็มหมุด และให้เวลาคนละ 5 นาที ในการเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเอง เพื่อแนะนำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้รู้จักคนละ 3 ข้อ และตรงหัวกระดาษให้เขียนตัวอักษรว่า "ฉันทาคือใคร" และส่งคืนให้ผู้ดำเนินกร
2. ผู้ดำเนินกรอ่านแนะนำที่ละคน และให้กลุ่มทายว่าเป็นใครจนครบสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกรส่งคืนให้แก่สมาชิกเพื่อนำ เข็มหมุดกลัดกระดาษติดกับหน้าอก และให้เวลาได้พูดคุยทายกันภายในกลุ่ม
4. ผู้ดำเนินกรแต่ละสมาชิกช่วยกันสรุปผลจากกิจกรรม

ครั้งที่ 2 สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความรู้สึกปลอดภัย
อบอุ่น มีการยอมรับกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : กิจกรรมวงเวียนวรรณกรรม และต่อประโยคให้เป็นเรื่องสั้น
- อุปกรณ์ : นิทาน 1 เรื่อง ต่อ 1 กลุ่ม ตัดออกเป็นชิ้นส่วนให้เท่ากับจำนวนสมาชิก
ในกลุ่ม
- วิธีการ :
 - กิจกรรมวงเวียนวรรณกรรม
 - 1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมประจำกลุ่มของตน
 - 2. ผู้ดำเนินการขแจกกติกาให้แต่ละกลุ่มเข้าใจ คือให้สมาชิกคนใดคนหนึ่ง
ในกลุ่มเริ่มต้นประโยค 1 ประโยค และสมาชิกคนต่อไปในกลุ่มจะต้อง
พูดต่อคนละ 1 ประโยค จนครบคนสุดท้ายของกลุ่ม จะต้องจบนิทาน
1 เรื่อง
 - 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปผลของกิจกรรม
- : กิจกรรมต่อประโยคให้เป็นเรื่องสั้น
 - 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มนั่งประจำที่กลุ่มของตน แล้วรับชิ้นส่วนของ
นิทาน 1 เรื่อง ต่อ 1 กลุ่ม
 - 2. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มอ่านชิ้นส่วนที่ตนเองได้รับ ที่ผู้ดำเนินการ
แจกให้แก่สมาชิกแล้วปรึกษากันภายในกลุ่มว่า เรื่องที่ได้รับนั้นเนื้อเรื่องเป็น
เช่นไร โดยสมาชิกแต่ละคนจะต้องนำชิ้นส่วนมาต่อกันให้จบเรื่อง กลุ่มที่
เสร็จก่อนจะได้รับรางวัล
 - 3. ผู้ดำเนินการแจกรางวัลกลุ่มที่ชนะ และร่วมกับสมาชิกสรุปผลที่ได้รับจาก
กิจกรรม

ครั้งที่ 3 เพื่อให้เกิดความรู้สึกยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น

จุดมุ่งหมาย : ให้เห็นอิทธิพลของกลุ่ม และชี้ให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกที่ได้รับ
การยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม

เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

กิจกรรมที่ใช้ : อิทธิพลของกลุ่ม เรื่องของแดง และน้อย

อุปกรณ์ : กระเป๋าทิ้งหรือกล่อง

วิธีการ : อิทธิพลของกลุ่ม

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมประจำกลุ่มของตน

2. ให้สมาชิกเขียนชื่อตัวเองลงบนกระดาษ

3. ผู้ดำเนินการถือกระเป๋าทิ้งหรือกล่องเข้ามาในห้อง แล้วให้สมาชิก
แต่ละคนประมาณน้ำหนัก แล้วจดลงบนกระดาษโดยไม่มีการปรึกษากัน

4. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มปรึกษากันได้ แล้วจดน้ำหนักที่กลุ่มสรุปลงบนกระดาษ

5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปและเปรียบเทียบให้เห็นอิทธิพลของกลุ่ม

: กิจกรรม เรื่องของแดงและน้อย

1. ให้สมาชิกนั่งประจำกลุ่มของตนเอง

2. ขออาสาสมัครกลุ่มละ 2 คน เพื่อรับบทบาทเป็นแดงและน้อย ประจำ
กลุ่มของตน

3. ผู้ดำเนินการนำอาสาสมัครของทั้ง 2 กลุ่ม ออกนอกห้องเพื่อขึงแรงกติก
ให้ทำตามบทบาท ผู้ที่รับบทบาทของแดงและน้อยจะเล่าเรื่องให้กลุ่ม
ของตนเองฟัง เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ดำเนินการให้เข้ากลุ่มได้

4. ขณะเดียวกันผู้ดำเนินการ กับออกกติกาก็ให้สมาชิกที่เหลือของกลุ่มในการยอมรับบทบาทของแดง และปฏิเสขบทบาทของนอย
5. เมื่อออกกติกาสเสร็จแล้วให้เวลายูที่ได้รับบทบาทของแดงและนอยเล่าเรื่องให้กลุ่มของตนเองฟัง คนละ 5 นาที
เมื่อหมดเวลายูดำเนินการยุติการแสดง
6. ผู้ดำเนินการซักถามความรู้สึกของยูที่รับบทบาทของแดงและนอยและบอกให้ทราบว่าเป็นการแสดง
7. ผู้ดำเนินการร่วมกับสมาชิกสรุปผลของกิจกรรม

ครั้งที่ 4 ให้เห็นความสำคัญและบทบาทของตนเองในกลุ่ม

- จุดมุ่งหมาย : 1. ให้สมาชิกเห็นความสำคัญของตัวเองในการร่วมมือทำงานกลุ่ม
เข้าใจบทบาทของตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อกัน
2. ฝึกให้กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ ให้รู้จักรับฟังผู้อื่น และยอมรับมติของที่ประชุม
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สถานที่ : สนามที่มหาวิทยาลัย
- กิจกรรมที่ใช้ : หาซูทรีพีย์ ระดมพลังสมอง
- อุปกรณ์ : ก้อนหินที่ขนาดแตกต่างกัน
- วิธีการ : กิจกรรมหาซูทรีพีย์
1. ผู้ดำเนินการขแรงกติกากให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มฟัง โดยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มหากก้อนหินที่ตัวเองชอบคนละ 1 ก้อน และต้องจำก้อนหินของตนเองให้ได้ แล้วนำไปซ่อนในที่ใดที่หนึ่งในบริเวณสนามซึ่งตนเองคิดว่าจะค้นหาได้ง่าย
 2. ให้สมาชิกในกลุ่มจับมือกัน ห้ามแยกออกจากกันเพื่อจะพากันไปเอาก้อนหินที่สมาชิกแต่ละคนซ่อนไว้มาส่งให้ผู้ดำเนินการ กลุ่มใดทำงานเสร็จก่อนจะได้รับรางวัล
- * : กิจกรรมระดมพลังสมอง
1. ให้สมาชิกนั่งประจำที่ของกลุ่มตนเอง ผู้ดำเนินการขแรงกติกากให้กลุ่มเข้าใจโดยให้สมาชิกของกลุ่มปรึกษากันในหัวข้อ "ถ้ากลุ่มต้องการจะเดินทางไกลสมาชิกคิดว่าควรนำอุปกรณ์อะไรไปบ้าง" แล้วสรุปจุดใส่กระดาษส่งผู้ดำเนินการ ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปผลของกิจกรรม

ครั้งที่ 5 ให้เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

- จุดมุ่งหมาย : 1. ให้สมาชิกรู้จักเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
2. เพื่อแสดงให้เห็นว่าคนเรามีการรับรู้แง่มุมต่างกันและมีประสบการณ์ต่างกัน
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : คู่มือภาพ, จักร็องของ
- อุปกรณ์ : รูปภาพ
- วิธีการ : กิจกรรมคู่มือภาพ
1. ให้สมาชิกหนึ่งเป็นวงกลมประจำกลุ่มของตน ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกาให้กลุ่มเข้าใจ แล้วแจกรูปภาพกลุ่มละ 1 ภาพ ให้สมาชิกแต่ละคนดู แล้ววิจารณ์ว่าเห็นอะไรในภาพ โดยเริ่มออกความคิดเห็นทีละคน จนครบทุกคน
ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปผลของกิจกรรม
 2. กิจกรรมจักร็องของ
 1. ให้สมาชิกหนึ่งเป็นวงกลมประจำกลุ่มของตน
 2. ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกาให้สมาชิกเข้าใจโดยให้สมาชิกนำสิ่งที่แต่ละคนอยากให้เพื่อนเห็น หรือที่คิดว่าตนเองชอบ คนละ 1 ชิ้น อาจเป็นปากกา นาฬิกา ฯลฯ เพื่อนำมาจัดเรียงสิ่งของ
 3. ให้แต่ละคนวางสิ่งของลงตรงกลางกลุ่มของตนเองโดยแต่ละคนช่วยกันจัดว่าสิ่งใดควรอยู่ตรงไหน ขณะจัดหาพูดคุยปรึกษากันและถ้าสมาชิกคนใดไม่พอใจก็เปลี่ยนที่สิ่งของจัดใหม่ได้
 4. เมื่อจัดเสร็จแล้วให้เก็บสิ่งของกลับคืน แล้วให้จัดใหม่ โดยครั้งนี้ปรึกษากันได้ภายในกลุ่ม
 5. เมื่อจัดเสร็จแล้วทั้งสองกลุ่ม ผู้ดำเนินการถามถึงเหตุผลในการเลือกสิ่งของ และความรู้สึกของการจัดสิ่งของครั้งแรกและครั้งหลังและร่วมกับสมาชิกในการสรุปผลของกิจกรรม

ครั้งที่ 6 เพื่อให้เห็นคุณค่าของตนเองและเกิดความรู้สึกภูมิใจ

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเกิดความรู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเอง
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : กิจกรรมลงมือสร้างบ้าน
- อุปกรณ์ : 1. ชิ้นส่วนที่ประกอบเป็นบ้าน
- วิธีการ : 1. ให้สมาชิกนั่งประจำกลุ่มของตน ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกา และแจกอุปกรณ์ชิ้นส่วนของบ้านให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนที่ได้รับอุปกรณ์ไปแล้วจะต้องช่วยกันนำชิ้นส่วนของแต่ละคนมาประกอบกันเป็นบ้านให้เสร็จ
2. กลุ่มใดที่เพื่อนสมาชิกร่วมมือร่วมใจกันก็จะทำงานสำเร็จ
3. ผู้ดำเนินการกล่าวชี้แจงให้สมาชิกเห็นโดยเปรียบเทียบสภาพชีวิตจริงว่าคนเราไม่พร้อมสรรพหรือความสามารถคนละอย่าง ควรนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์และร่วมมือกัน ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสมาชิกทุกคน เพื่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง
4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปผลของกิจกรรม

ครั้งที่ 7 ให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล

- จุดมุ่งหมาย : ให้สมาชิกเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : วาดรูปต้นไม้
- อุปกรณ์ : ต้นไม้ 2 กระดาษ ดินสอหรือปากกา กระดาษ
- วิธีการ : 1. ให้สมาชิกนั่งประจำกลุ่มของตน ผู้ดำเนินการแจกอุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ หรือปากกา แก่สมาชิกทุกคน แล้วนำต้นไม้ตั้งไว้ประจำกลุ่ม กลุ่มละ 1 กระดาษ
2. ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกาให้สมาชิกเข้าใจ โดยให้แต่ละคนวาดกระดาษต้นไม้ให้ใกล้เคียงกับความจริงและวาดตามที่เห็น
3. เมื่อทุกคนวาดเสร็จแล้วให้เขียนชื่อชัด ๆ ไว้บนกระดาษที่จัดไว้ให้
4. นั่งพิจารณาคุณภาพที่ตนวาดกับกระดาษต้นไม้จริงสักครู่หนึ่ง
5. ผ่านภาพของตนเองไม่ให้เพื่อนทางขวามือของแต่ละคน แล้วพิจารณาเปรียบเทียบกับของจริง
6. เมื่อน่านจนครบทุกคนแล้ว และได้ภาพกลับคืนมาผู้ดำเนินการจึงถามคำถาม และร่วมอภิปรายกับสมาชิกในหัวข้อต่อไปนี้
- มีใครบ้างที่คิดว่าภาพวาดของตนเองที่วาดต้นไม้แยกจากผู้อื่น แต่กลับพบว่าของผู้อื่นแยกจากตน
 - มีใครบ้างที่คิดว่าของตนเองก็แยกกับพบว่ามีคนทีวาดสวยกว่าของตน
 - รู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อคุณภาพของเราเองและของผู้อื่น
 - การมองเห็นเพียงด้านเดียวของต้นไม้เราจะสรุปทั้งหมดได้หรือไม่ ทำไม
- ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปผลของกิจกรรม

ครั้งที่ 8 ให้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น

- จุดมุ่งหมาย : 1. ให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง มีความไว้วางใจกัน
2. ให้รู้จักตนเองและผู้อื่น
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : แก่ห่อของขวัญ เรียนรู้จักตนเอง
- อุปกรณ์ : กระดาษห่อของขวัญ ริบบิ้น ขนมหุ่ย เทป กาว กระดาษ สีเมจิก
- วิธีการ : กิจกรรมแก่ห่อของขวัญ
1. เอาขนมให้กลุ่มละ 1 ชิ้น พร้อมทั้งแจกอุปกรณ์การห่อของ กิ่งรายการที่บอก โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันห่อของขวัญให้สวยงาม และเรียบร้อยห่อประมาณ 5 - 6 ชิ้น แต่ละชิ้นเมื่อห่อเสร็จแล้วให้คนในกลุ่มปรึกษากันเขียนคำอวยพรในแต่ละชิ้น
 2. ให้ตัวแทนกลุ่มมอบของขวัญแลกเปลี่ยนกัน แล้วให้ตัวแทนกลุ่มแก่ห่อของขวัญที่กลุ่มตัวเองได้รับ และอ่านให้สมาชิกกลุ่มตนเองฟังพร้อมกัน
- เมื่อเสร็จแล้วผู้ดำเนินการและสมาชิก สรุปผลของกิจกรรมในหัวข้อต่อไปนี้
- เมื่อกลุ่มได้รับของขวัญจากเพื่อนมีความรู้สึกเช่นไร
 - เมื่อกลุ่มให้ของขวัญกับเพื่อนมีความรู้สึกเช่นไร
 - ขณะแกะของขวัญแต่ละมีคำขวัญอยู่ด้วย เรา รู้สึกอย่างไร
 - กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรแก่เราบ้าง

: กิจกรรม เรียนรู้จักตนเอง

1. ให้สมาชิกนั่งประจำที่ของกลุ่มตน
2. ผู้ดำเนินการ เขียนหัวข้อ ให้อ่านบนกระดานดำ
 - ก. ถ้าฉันเป็นดอกไม้ฉันจะเป็นดอกอะไร ? ทำไม ?
 - ข. ถ้าต้องการเงินจะต้องการจำนวนเท่าไร และใช้ทำอะไร ?
3. เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนฝึกตอบคำถามในหัวข้อทั้งสอง แล้วพูดให้กลุ่มฟังในความคิดของตนเอง คนละไม่เกิน 2 นาที เขียนจบครบทุกคนภายในกลุ่ม ผู้ดำเนินการชี้แจงข้อคิด และร่วมกับสมาชิกในการสรุปผลของกิจกรรม

ครั้งที่ 9 ให้เรียนรู้จักตนเองและยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อนในกลุ่ม

จุดมุ่งหมาย : 1. ฝึกให้เรียนรู้จักตนเอง และยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อนในกลุ่ม
2. ฝึกให้ออกความคิดเห็นที่มีต่อบุคคลอื่น และฝึกที่จะยอมรับความจริง
ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม

เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ : กิจกรรมเกมสันทนาการ

อุปกรณ์ : คำทำนายของหมอดู

วิธีการ : 1. ให้สมาชิกนั่งประจำกลุ่มของตนเอง
2. ผู้ดำเนินการเสนอรายชื่อของสัตว์ชนิดต่าง ๆ มี ปลา หงส์ สุนัข
นกยูง แคว ช้าง ม้า สิงโต แล้วให้สมาชิกเลือกสัตว์ที่คิดว่า
ตนเองชอบ 1 อย่าง พร้อมทั้งเหตุผลประกอบ
3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคน เสนอชื่อสัตว์ที่ตนชอบพร้อมทั้งเหตุผล
ให้เพื่อนในกลุ่มฟังจนครบทุกคน
4. ผู้ดำเนินการแจกคำทำนายของหมอดู ให้สมาชิกอ่านทีละคน
แล้วให้ร่วมกันออกความคิดเห็นว่าหมอดูทำนายลักษณะนิสัยส่วนใดถูกต้อง
และไม่ถูกต้อง พร้อมทั้งให้เพื่อนในกลุ่มช่วยออกความคิดเห็นด้วย
จนครบทุกคน

ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปผลของกิจกรรม

ครั้งที่ 10 เป้าใหม่การยอมรับทั้ง ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น และฝึกให้ยอมรับทั้ง ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : กิจกรรมของความคิด กิจกรรมของข้อบกพร่อง
- อุปกรณ์ : ของจกหมายเท่ากับจำนวนสมาชิก กระดาษว่าง ดินสอหรือปากก
- วิธีการ : กิจกรรมของความคิด
1. ให้สมาชิกนั่งประจำกลุ่มของตนเอง
 2. ผู้ดำเนินการแจกของจกหมาย พร้อมทั้งกระดาษ และปากก แก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ให้เขียนชื่อที่หน้าของทุกคน
 3. ผู้ดำเนินการชี้แจงกล่าวนำให้สมาชิกเขียนส่วนที่ตนเองคิดว่าเป็นความคิดของตน 3 ข้อ ลงในกระดาษว่างและเก็บไว้
 4. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเวียนของจกหมายพร้อมกระดาษอ่านไปทางขวา เมื่อสมาชิกได้รับของของใคร ก็ให้เขียนความคิดของตนเองนั้น 3 ข้อ เมื่อเสร็จแล้วก็เวียนต่อไปจนกระทั่งครบและส่งคืนเจ้าของของ
 5. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านความคิดที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มเขียนและแลกเปลี่ยนกันดู และออกความคิดเห็น
 6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรม

: กิจกรรมของชอบกพร่อง

1. ผู้ดำเนินการแจกของพร้อมกระดาษ ปากกา แก้วสมาชิกทุกคน และให้เขียนชื่อตนเองหน้าของ
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชอบกพร่องของตนเองคนละ 3 ข้อ บนกระดาษแก้วแก้ว
3. ให้สมาชิกเวียนเซอของจกทนายผ่านไปทางขวามือ เมื่อได้รับของของเพื่อนแล้วให้เขียนชอบกพร่องของเจ้าของของลงในกระดาษที่อยู่ภายในของ 3 ข้อ : ทำเช่นนี้จนครบทุกคน
4. เมื่อครบทุกคนแล้วส่งคืนเจ้าของของ แล้วให้สมาชิกอ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนให้ เปรียบเทียบกับที่ตนเองเขียน
5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปราย สรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ครั้งที่ 11 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจดูความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง
เพื่อให้ยอมรับตนเองมากขึ้น

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจดูความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองว่า
กลุ่มมองตนอย่างไร โดยเปรียบเทียบกับ การตอบโต้ซึ่งได้จากกลุ่ม
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : คนละ 10 นาที
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : กิจกรรมการยอมรับตนเอง
- อุปกรณ์ : กระดาษเปล่าสำหรับสมาชิกแต่ละคน ปากก
- วิธีการ : 1. สมาชิกนั่งเป็นวงประจำที่ของตนในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกเขียนชื่อเพื่อนทุกคนในกลุ่มให้ครบ
3. ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนทุกคนในกลุ่มโดยเขียนเป็นคำ
คุณศัพท์ เมื่อเสร็จแล้วให้ส่งให้ผู้ดำเนินกร
4. ผู้ดำเนินกร ขออาสาสมัครที่จะเป็นผู้รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อน
เป็นคนแรก
5. ผู้ดำเนินกร จะให้ผู้รับฟังความคิด เห็นชอบหรือบรรยายเกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้
"ความมุ่งหวังของท่านที่มีต่อกลุ่ม"
เสร็จแล้วผู้ดำเนินกร อ่านคำวิจารณ์ที่กลุ่มมีต่อบุคคลผู้รับฟังความคิด เห็น
และให้แสดง การตอบโต้ต่อคำวิจารณ์นั้นกลับ โดยตามโอกาสที่เห็นสมควร
เพื่อตรวจดูความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ได้ถูกต้อง ทำเช่นเดียวกับหนุม เวียน
จนครบทุกคนในกลุ่ม

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

- จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้พูดคุย อภิปราย และสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้
ที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเสริมสร้างความประทับใจ
- ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม
- เวลา : 2 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : สรุปผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ทบทวนประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
ร่วมรับประทานอาหาร
- อุปกรณ์ : แบบประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
- วิธีการ : 1. สมาชิกนั่งประจำที่ของกลุ่มตน
2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากการฝึก
กิจกรรมกลุ่ม
3. ให้สมาชิกทบทวนประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
4. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมฝึกกิจกรรมกลุ่ม
และกล่าว ปิดโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
5. ร่วมรับประทานอาหารพร้อมกับสมาชิกทุกคน

แบบประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ชื่อ ชั้น สมาชิกกลุ่มที่

ขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนได้โปรดแสดงความคิดเห็นทัศนคติและความรู้สึก
ของนักเรียนเองที่มีต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

.....
.....

2. ประโยชน์ที่นักเรียนคิดว่าได้รับจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

.....
.....

3. หลังจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนบ้าง

.....
.....

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

.....
.....

5. อื่น ๆ ถ้ามี

.....
.....

แบบสอบถามตอนที่ 1

นักเรียนคงจะเคยมองดูตัวเองหรือสำรวจตนเองมาบ้าง และมีความเชื่อ ความรู้สึก หรือความคิด ว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะเป็นอย่างไร เป็นคนใจเย็นหรือหงุดหงิดง่าย เป็นคนฉลาดเพียงไหน ข้อความต่อไปนี้จะช่วยวิเคราะห์ความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตัวของนักเรียนเองได้มาก ถ้าหากว่านักเรียนจะตอบอย่างจริงจัง และตรงตามความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด

โปรดพิจารณาความรู้สึกของนักเรียนว่ามีความรู้สึกต่อตนเอง ในด้านต่าง ๆ ในระดับไหนมากหรือน้อยอย่างไร แล้วเลือกกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของนักเรียนที่สุด

ตัวอย่าง

เลขที่	ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณมีนิสัยดี		✓			
3	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณร้องเพลงได้ไพเราะ	✓				

คำอธิบาย

มากที่สุด	หมายความว่า	เขารู้สึกว่าคุณมีนิสัยดีมาก
ค่อนข้างมาก	"	เขารู้สึกว่าคุณมีนิสัยที่ดีค่อนข้างมาก
ปานกลาง	"	เขารู้สึกว่าคุณมีนิสัยดีพอๆกับคนอื่น
ค่อนข้างน้อย	"	เขารู้สึกว่าคุณมีนิสัยดีค่อนข้างน้อย
น้อยที่สุด	"	เขารู้สึกว่าคุณมีนิสัยดีน้อย

แบบสอบถามตอนที่ 2

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่านักเรียนมีความปรารถนาในสิ่งนั้น
 มากน้อยเพียงใด จงกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของนักเรียนเพียง
 ช่องเดียว

ตัวอย่าง

เลขที่	ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
2	ข้าพเจ้าอยากมีนิสัยทส่วย		✓			
4	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักร้องแผ่นเสียงทองคำ	✓				

คำอธิบาย

มากที่สุด	หมายความว่า	เธอปรารถนาในสิ่งนั้นมากที่สุด
ค่อนข้างมาก	"	เธอปรารถนาในสิ่งนั้นค่อนข้างมาก
ปานกลาง	"	เธอปรารถนาในสิ่งนั้นมากพอสมควร
ค่อนข้างน้อย	"	เธอไม่ค่อยอยากได้สิ่งนั้น
น้อยที่สุด	"	เธอไม่อยากได้สิ่งนั้นเลย

ขอความร่วมมือ

1. ในแต่ละข้อกาเครื่องหมาย ✓ ได้เพียงช่องเดียว เท่านั้น
2. โปรดทำ ตอนที่ 1 และ ตอนที่ 2 พร้อม ๆ กันไป

ตอนที่ 1

เลขที่	ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้านึกว่าตนเองร้องเพลงได้ไพเราะ (ตอบเฉพาะหญิง) ข้าพเจ้านึกว่าตนมีรูปร่าง หน้าตาสวย					
3	(ตอบเฉพาะชาย) ข้าพเจ้านึกว่าตนมีรูปร่าง หน้าตาหล่อเหลา					
5	ข้าพเจ้านึกว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะดี					
7	ข้าพเจ้านึกว่าตนสามารถแสดงคลอกให้เพื่อนชมชื่นได้					
9	ข้าพเจ้านึกว่าตนมีอริยาบถ เช่น การยืน เดิน นั่ง ใ้รงาม					
11	ข้าพเจ้านึกว่าตนมักเป็นที่รักของครูในโรงเรียน (จำนวนมากน้อยเพียงใด)					
13	ข้าพเจ้านึกว่าตนเป็นลูกที่ดีของบิดามารดา					
15	ข้าพเจ้านึกว่าตนเองแต่งตัวได้สวยและทันสมัย					
17	ข้าพเจ้านึกว่าตนมีความสามารถในการเรียน วิทยาศาสตร์					

ตอนที่ 2

เลขที่	ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
2	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักร้องแผนเสียงทองคำ					
4	(ตอบเฉพาะหญิง) ข้าพเจ้าอยากสวยพอ ๆ กับ ดารารภาพยนตร์					
4	(ตอบเฉพาะชาย) ข้าพเจ้าอยากมีรูปร่างหน้าตาหล่อ เหมือนดารารภาพยนตร์					
6	ข้าพเจ้าอยากมีบุคคลิกลักษณะที่อย่างหาที่ติไม่ได้					
8	ข้าพเจ้าอยากเป็นดาราตลก					
10	ข้าพเจ้าอยากให้ผมมีอิริยาบถเช่น การยืน เดิน นั่ง งามพร้อม					
12	ข้าพเจ้าอยากให้ครูทุกคนในโรงเรียนรักข้าพเจ้า					
14	ข้าพเจ้าอยากให้คนเป็นลูกที่ดีพร้อมทุกด้านของ พ่อแม่					
16	ข้าพเจ้าอยากมีศิลปะในการแต่งตัวให้สวยงาม และทันสมัยเสมอ					
18	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียง					

เลขที่	ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
19	ข้าพเจ้าเชื่อว่าตนมีความถนัดในการเรียน คณิตศาสตร์					
21	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีความถนัดในการเรียน ภาษาอังกฤษ					
23	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการ ประดิษฐ์สิ่งของ					
25	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีความสามารถในการเล่นกีฬา					
27	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีความจำแม่นยำ					
29	ข้าพเจ้าเชื่อว่าตนมีความสามารถในการพูด เช่น โต้วาที พูดหน้าชั้น อธิบาย หรือเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้คนอื่นฟัง					
31	ข้าพเจ้าเชื่อว่าตนมีความถนัดในการประพันธ์ แต่งโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร้อยแก้ว อย่างใดอย่างหนึ่ง					
33	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีความสามารถในการเต้นรำ หรือฟ้อนรำ					
35	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีความสามารถในการแสดง บนเวที หรือเล่นละคร					
37	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีเพื่อน (มีเพื่อนมากหรือน้อยเพียงใด)					
39	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีเพื่อนต่างเพศ(มากหรือน้อยเพียงใด)					

เลขที่	ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
20	ข้าพเจ้าอยากมีความสามารถทางคำนวณได้รวดเร็วและถูกต้อง					
22	ข้าพเจ้าอยากไปเรียนต่อต่างประเทศ					
24	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักประวัติศาสตร์ที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย					
26	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักกีฬาทีมชาติ					
28	ข้าพเจ้าอยากให้คนเป็นคนที่มีความจำแม่นยำ					
30	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักโต้วาทีหรือนักปาฐกถา					
32	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักประพันธ์หรือกวีที่มีชื่อเสียง					
34	ข้าพเจ้าอยากเป็นคารานาฏศิลป์					
36	ข้าพเจ้าอยากเป็นคาราภาพยนตร์ หรือการโทรทัศน์					
38	ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีเพื่อนใหม่มากกว่านี้					
40	ข้าพเจ้าอยากมีเพื่อนต่างเพศให้มากกว่านี้					

ตอนที่ 1

เลขที่	ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
41	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจเมื่อไม่ได้สิ่งที่ตนหวัง					
43	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า คึกคัก เมื่อต้องแสดงตัว หรือพูดในที่ประชุม เช่น หน้าชั้นเรียน หน้าที่ประชุม					
45	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมักเสี่ยงตั้งเมื่ออยู่กับเพื่อนที่คุยกัน ถูกคอ					
47	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนสะเทือนใจได้ง่าย (ตัวอย่างเช่น พังนินยาย หรือโทรทัศน์เรื่องเศร้า กริ่งไต่)					
49	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีอารมณ์เศร้าบ่อย ๆ โดยหา สาเหตุไม่ได้					
51	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเมื่อต้องอยู่ในห้องมืด ๆ คนเดียว					
53	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เก่งกว่าหรือดีกว่า ข้าพเจ้าบ่อย ๆ					
55	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเคยรู้สึกขี้เกียจเรียนหนังสือ บ่อย ๆ					
57	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นที่ไม่น่าสนใจสำหรับ เพศตรงกันข้าม					

เลขที่	ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
42	ข้าพเจ้าไม่อยากจะให้ความพอใจเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเลย					
44	ข้าพเจ้าอยากเป็นคนควบคุมความรู้สึกได้เมื่อต้องพบในที่ประชุม					
46	ข้าพเจ้าอยากเป็นคนสงบเสงี่ยมเมื่อยู่กับเพื่อนที่คุยกันถูกคอ					
48	ข้าพเจ้าไม่อยากเป็นคนสะเทือนใจง่ายเลย					
50	ข้าพเจ้าไม่อยากเป็นคนมีอารมณ์เศร้าโดยหาสาเหตุไม่ได้					
52	ข้าพเจ้าอยากเป็นคนกล้าอยู่ในห้องมีที่ ๆ ได้ตามคำฟังคนเดียว					
54	ข้าพเจ้าไม่อยากมีความอึดใจอยู่ในจิตใจของตนเองเลย					
56	ข้าพเจ้าไม่อยากมีความเกียจคร้านอยู่ในตัวข้าพเจ้าเลย					
58	ข้าพเจ้าอยากให้เห็นเป็นคนมีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม					

ตอนที่ 1

เลขที่	ความรู้สึกต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
59	ข้าพเจ้ารู้สึกเคอะเขินเมื่อสนทนากับเพื่อน เพศตรงกันข้าม					
61	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นคนสะเพร่าในการทำงาน					
63	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมักใจตอยบอย ๆ ขณะ กำลังเรียนในห้อง					
65	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนขาดลักษณะเป็นผู้นำหรือ เป็นหัวหน้า					
67	ข้าพเจ้าเคยมีความรู้สึกเมื่อบ้านของตัวเองบอย ๆ					
69	ทุกครั้งที่มีเรื่องขัดแย้งกับบิดาหรือมารดา ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธแค้นแทน					
71	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมักมีเรื่องโต้เถียงกับบิดา มารดาบอย ๆ					
73	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมักกังวลใจในเรื่อง เด็ก ๆ นอย ๆ					
75	ข้าพเจ้าเคยมีความรู้สึกเบื่อโลกบอย ๆ					
77	เมื่อคุยกับคนแปลกหน้าหรือผู้ไม่รู้จักคุ้นเคยมาก่อน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองอึดอัดใจ					
79	เมื่อไม่เข้าใจบทเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกไม่กล้าถามครู ในขณะที่ท่านกำลังสอนอยู่					
81	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ฉลาด					

ตอนที่ 2

เลขที่	ความปรารถนาของตน	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
60	ข้าพเจ้าอยากสมาคมกับเพื่อนต่างเพศได้โดย ไม่เคอะเขิน					
62	ข้าพเจ้าอยากเป็นคนรอบคอบในการทำงาน					
64	ข้าพเจ้าอยากเป็นคนมีสมาธิขณะกำลังเรียนในห้อง					
66	ข้าพเจ้าอยากให้ตนมีลักษณะเป็นผู้นำหรือเป็นหัวหน้า					
68	ข้าพเจ้าไม่อยากให้ตนรู้สึกเบื่อหน่ายเลย					
70	ข้าพเจ้าไม่อยากให้ความรู้สึกดังกล่าวในข้อ 69 เกิดขึ้นกับตนเองเลย					
72	ข้าพเจ้าคิดว่าตนไม่ควรโตเถียงบิดามารดาเลย					
74	ข้าพเจ้าไม่อยากเป็นคนขี้อึดถึกกังวลเลย					
76	ข้าพเจ้าไม่อยากให้ความรู้สึกเบื่อโลก เข้าครอบงำจิตใจตนเอง					
78	ข้าพเจ้าไม่อยากให้ความรู้สึกดังกล่าวในข้อ 77 เกิดขึ้นกับตน					
80	เมื่อไม่เข้าใจบทเรียนข้าพเจ้าอยากให้ตนเอง มีความกล้าถามครูในขณะที่ท่านกำลังสอน					
82	ข้าพเจ้าอยากเป็นคนฉลาด					

โปรแกรมการให้เอกสารสนเทศแก่ผู้ควบคุม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง
1, 2	<p>- การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Shaftel. 1967 : 385)</p> <p>- ความหมายของการยอมรับตนเอง (Strang. 1957 : 75)</p> <p>Shaftel, Fannie R. <u>Role - Playing for Social Values.</u> Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall 1967. 431 p. illus.</p> <p>Strang, Ruth. <u>The Adolescence Views Himself.</u> New York, McGraw-Hill, 1957. 518 p.</p>
3, 4	<p>- ลักษณะของบุคคลที่มีการยอมรับตนเองและบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง</p> <p>- ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาการยอมรับตนเอง</p> <p>(สุรางค์ โค้วตระกูล 2511 : 135 - 137)</p> <p>สุรางค์ โค้วตระกูล "จิตวิทยาวัยรุ่น" <u>เอกสารนิเทศการศึกษา</u> 92 : 130 - 137, 2511</p>
5, 6	<p>- ทำอย่างไรให้ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเอง</p> <p>(Shaftel. 1967 : 110 - 174)</p> <p>Shaftel, Fannie R. <u>Role-Playing for Social Values.</u> Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall 1967. 431 p. illus.</p>
7	<p>การคิดเขียนรู้จักตนเอง (บัญชา ศรีประมง 2521 : 17 - 20)</p> <p>บัญชา ศรีประมง <u>กิจกรรมสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์</u> อมรินทร์กรพิมพ์ 2521, 253 หน้า</p>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง
8	- ความแตกต่างระหว่างบุคคล (สวนา พรทัศน์กุล 2522 : 93 - 110) สวนา พรทัศน์กุล <u>จิตวิทยาทั่วไป</u> แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 357 หน้า
9, 10	- การเคารพรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (บัญญัติ ศรีประมง 2521 : 72 - 74) บัญญัติ ศรีประมง <u>กิจกรรมสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์</u> อมรินทร์การพิมพ์ 2521, 253 หน้า
11, 12	- เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง (บัญญัติ ศรีประมง 2521 : 21 - 24) บัญญัติ ศรีประมง <u>กิจกรรมสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์</u> อมรินทร์การพิมพ์ 2521, 253 หน้า

ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1
โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี

บทคัดย่อ

ของ

นิตยา เชียงทอง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

เมษายน 2526

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนา
การยอมรับตนเองของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี
จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2525 จำนวน 40 คน กลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม
20 คน

กลุ่มทดลองได้เข้ารับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน
6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการยอมรับ
ตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ .05

THE USE OF GROUPS WORK ON DEVELOPING SELF-ACCEPTANCE
OF MATTAYOM SUKSA I STUDENTS
IN TEPMONGKOLRUNGSRI SCHOOL,
KANCHANABURI PROVINCE

AN ABSTRACT

BY

NITAYA CHIENGTONG

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

April 1983

The purpose of this experiment was to study the effect of group work on developing self - acceptance of Mattayom I Students at Tepmongkolrungsri School in Kanchanaburi in the Year of 1983.

Each control group and experimental group consisted of 20 students. The experimental group was provided group work program. The control group was given information on self-acceptance.

The experimental group was provided group work twice a week for 6 weeks.

The result indicated that the students in the experimental group significantly improved their self-acceptance at .05 level.