

373.14044

ม 445 4

ย.3

ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ

ปริญญานิพนธ์

ของ

มานะ พ่วงความสุข

ร 7 เม.ย. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กันยายน 2536

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

188201

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(รศ.ดร.คมเพชร จัตรศุกุล)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.ศุภี โยเหลา)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(รศ.ดร.คมเพชร จัตรศุกุล)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.ศุภี โยเหลา)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่..27..เดือน.....พ.ศ. 2536

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย โยเหลา ประธานและกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์และศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กรรมการสอบเพิ่มเติมที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรณิศา วาณิชยการ ที่กรุณาตรวจปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ครูอาจารย์และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน บางแก้วประชาสรรค์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือ ก่อนนำไปใช้

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ครูอาจารย์และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน ทาคอมราชอักษรลักขณวิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอกราบถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง และขอบคุณ คุณอ้อชลิ พ่วงความสุข ผู้เป็นกำลังใจสำคัญมาโดยตลอดจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

มานะ พ่วงความสุข

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว	7
ความหมายของการฝึกความรู้สึกไว	7
ประวัติหรือความเป็นมาของการฝึกความรู้สึกไว	10
ลำดับขั้นของการฝึกความรู้สึกไว	11
แนวคิดสำคัญของการฝึกความรู้สึกไว	14
กระบวนการของการฝึกความรู้สึกไว	18
ผู้ฝึกหรือผู้นำกลุ่ม	21
บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม	23
วิธีการที่ใช้ในการฝึกความรู้สึกไว	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว	26
งานวิจัยในต่างประเทศ	26
งานวิจัยในประเทศ	28

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง	30
ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง	30
ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	32
การสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง	36
งานวิจัยในต่างประเทศ	36
งานวิจัยในประเทศ	37
 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	40
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	41
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	43
วิธีจัดกระทำข้อมูล	45
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	47
คำอธิบายสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
ผลการศึกษาค้นคว้า	48
เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของ	
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลัง	48
เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองก่อน	
และหลังการฝึกความรู้สึกไว	50
เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อน	
และหลังการได้รับข้อเสนอแนะ	52

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ	54
บทย่อ	54
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	54
วิธีดำเนินการวิจัย	54
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	56
อภิปรายผล	56
ข้อเสนอแนะ	59
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	60
บรรณานุกรม	61
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก	69
ภาคผนวก ข	140
ประวัติย่อของผู้วิจัย	154

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง	48
2 เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึก ความรู้สึกละอาย	50
3 เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุม และหลังการได้รับ ข้อเสนอแนะ	52
4 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง	153

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคมนั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องพิจารณาเป็นประการแรกคือ การวางรากฐานทางการศึกษาให้แก่เยาวชน เพราะการศึกษาเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่การมีความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งการปลูกฝังวัฒนธรรมที่ดี หรือพฤติกรรมอื่น ๆ แก่เยาวชน ซึ่งจะทำให้เยาวชนเหล่านี้ มีชีวิตอยู่ได้อย่างดีในสังคม (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. 2533 : 42) แนวความคิดดังกล่าวแล้วนั้น ก็ปรากฏในแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539) ซึ่งมุ่งให้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพของพลเมือง โดยเน้นให้มีคุณธรรมจริยธรรม ปัญญา และมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ตลอดจนทั้งมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถพึ่งตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2533 : 1)

เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจึงมีผลต่อประชาชนไทยส่วนรวม ซึ่ง สุนัย สิงหะเชนทร์ (2534 : 6) กล่าวว่า ผลของความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพเศรษฐกิจและสังคมไทย ทำให้สังคมต้องการประชาชนที่มีพื้นฐานความรู้ดี รู้จักคิด รู้จักปรับตัว รู้จักแก้ปัญหา มีทักษะในการทำงาน รู้จักพัฒนา มีค่านิยมที่ดี และได้รับการพัฒนาให้มีขีดความสามารถสูงสุดในความถนัดตามศักยภาพที่มีอยู่และนอกจากนี้ วารุณี ธนวรานิช (2524 : 50) ยังกล่าวว่า การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาเยาวชน เพราะเยาวชนจะเจริญเติบโตเป็นกำลังของประเทศในอนาคต ฉะนั้นโรงเรียนหรือสถาบันต่าง ๆ ในสังคมควรจะต้องร่วมมือกันพัฒนาเยาวชนให้เจริญขึ้นทุก ๆ ด้าน ส่วนหนึ่งของการพัฒนาเยาวชนก็คือ การพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดี และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่เราควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในตัวเยาวชน

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 27) ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำงานได้ประสบ

ผลสำเร็จยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และยังสามารถเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของตนว่า เป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ และมีความสำเร็จ (พรหมฉาย ทรัพย์ะประภา. 2526 : 12) ในทางตรงข้ามบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือความคิดเห็นก็ตาม เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และผลที่ตามมาคือขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคหรืองานที่ยากลำบาก (ละม้ายมาศ ศรีทศต์ และคนอื่น ๆ. 2510 : 98) นอกจากนี้ผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองอาจทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้ (เดโช สนวนนท์. 2516 : 350) ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาบุคคล ดังนั้นจึงควรให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาดังกล่าว เพื่อการพัฒนาตนตามศักยภาพที่มีอยู่ ซึ่งจะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของตนอันเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า

การพัฒนาบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองนั้น สามารถกระทำได้ตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นช่วงที่เหมาะสมต่อการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ เพราะวัยนี้เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้เด็กประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว และพัฒนาบุคลิกภาพให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง วัชร ทรัพย์มี (2518 : 40) กล่าวว่า วัยรุ่นมีความต้องการที่จะรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิหน้าที่ บทบาทของตนเอง ตลอดจนมีการวางแผนเกี่ยวกับการศึกษาต่อ ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีความพร้อมในการปรับตัวเอง การช่วยให้วัยรุ่นได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้วัยรุ่นรู้จักคิด รู้จักเลือกและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้น สามารถทำได้หลายวิธี เช่น กลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและการฝึกความรู้สึกไวเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ เพราะเป้าหมายของการฝึกความรู้สึกไว คือการก่อให้เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึก ปฏิกริยาของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ดังที่ มนุญ วงศ์วารี (2526 : 79) ได้กล่าวไว้ว่า การที่จะช่วยให้บุคคลได้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง และนำมาซึ่งการพัฒนาตนเอง วิธีหนึ่งก็คือการฝึกความรู้สึกไว ส่วนมาร์แชล (Marshall. 1970 : 18) กล่าวว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกความรู้สึกไว ก็คือ

ประสิทธิภาพในการสร้างความสัมพันธ์และการพัฒนาค่านิยม ความต้องการ ทศณคติ ความรู้สึกและ การรับรู้พฤติกรรมของผู้อื่น นอกจากนี้เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) ทำการวิจัยพบว่า การฝึกความรู้สึกไว ทำให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเองการมองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ความนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย ของ นาสิวรรณ บุญประสงค์ (2532 : 78 - 80) ได้ศึกษาผลการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของพนักงาน ระดับบริหาร โดยใช้การฝึกความรู้สึกไวผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ในด้านการยอมรับตนเอง การเปิดเผยตนเองเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ก็ยังพบผลการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ร้อยละ 88.30 ซึ่งผลจากการพัฒนาอัตมโนทัศน์นี้ จะส่งผลต่อสังคมคือบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับ กาละ เทศะสถานการณ์ และ บุคคล เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและสามารถสร้างสรรค์ให้สังคมมีความเจริญก้าวหน้า และเมธาวิ เวียงเกตุ (2525 : 51) ทำการวิจัยพบว่า การฝึกความรู้สึกไว มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลใน ด้านการปรับตัวและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมทั้งมีผลต่อทัศนคติ การรับรู้ การนำไปประยุกต์ใช้ และ จากการคอนแบบสอบถามประเมินผลของสมาชิกบางคนพบว่า สมาชิกมีความรู้สึกว่ามี ความเชื่อมั่น ในตนเองสูงขึ้น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ยอมรับความจริง และยอมรับในเหตุผลที่สมควรของ ผู้อื่น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น จึงเหมาะสมต่อการพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง และจากการที่ผู้วิจัยทำการสอนนักเรียนระดับมัธยมศึกษามาเป็น เวลา 8 ปี ได้สำรวจเบื้องต้นพบว่าบางคนประเมินตนเองว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ มีพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ไม่กล้าพูดไม่กล้ากระทำ ไม่กล้าตัดสินใจ มักจะคล้อยตามผู้อื่น เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ หากผล การวิจัยในครั้งนี้ประสบความสำเร็จก็จะเป็นการค้นพบวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของ นักเรียน อันจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียน สังคม และประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวกับนักเรียน ที่ได้รับข้อเสนอแนะ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกความรู้สึกไว
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกความรู้สึกไว
3. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการนำวิธีการฝึกความรู้สึกไวไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2535 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 97 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2535 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การฝึกความรู้สึกไว

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม คือความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกความรู้สึกไว หมายถึง วิธีการพัฒนาตนเองโดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่อาศัยกระบวนการกลุ่มเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความไว้วางใจ สามารถเปิดเผยตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกความรู้สึกไวไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การฝึกความรู้สึกไวนี้จะใช้เวลาฝึกติดต่อกัน 3 วัน แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะละลายพฤติกรรมเป็นระยะที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความคุ้นเคยกัน รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถสื่อสารแสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

1.2 ระยะเปลี่ยนแปลง เป็นระยะที่ผู้เข้ารับการฝึกได้เปิดเผยตนเองภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจให้ทราบว่าตนคือใคร มีปัญหาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง อย่างไร และพิจารณาเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ภายหลังจากที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกอื่น ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้ และศึกษาข้อมูลเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองจากเอกสารข้อเสนอแนะ เปิดโอกาสให้ซักถามและสรุป ซึ่งเอกสารต่าง ๆ มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึง การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

ความหมายของการฝึกความรู้สึกไว

การฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) หมายถึง การที่บุคคลปกติมาอยู่รวมกันเป็นสังคมที่มีขนาดย่อย มีโครงสร้างและความสัมพันธ์แบบอิสระที่สมาชิกจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น โดยเน้นถึงกระบวนการ ให้ความสำคัญแก่การตระหนักรู้ ความไวในการรับรู้ และการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่อยู่ในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การแสวงหาความหมายของชีวิตและการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ (เมธาวี เวียงเกตุ. 2525 : 8) ส่วนมาร์แชล (Marshall. 1970 : 18) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวเป็นประสบการณ์ที่จัดขึ้นในห้องทดลองที่มีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 12 คน พร้อมด้วยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ฝึก สมาชิกทุกคนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันซึ่งจะได้เรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของกลุ่มโดยมีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ข้อมูลที่นำมาศึกษาคือข้อมูลที่เป็นจริงจากสังคม และข้อมูลที่เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นโดยสมาชิกมีหน้าที่ 2 ประการ ประการแรกคือ การทำกิจกรรมหรืองานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ และประการที่สอง สมาชิกต้องรับผิดชอบต่อกระบวนการที่ดำเนินอยู่ กระบวนการนี้จะเกี่ยวข้องกับการรู้สึก ความต้องการ คำนิยม ทศนคติ และการรับรู้ของสมาชิกภายในกลุ่มที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ สมาชิกทุกคนจะได้พัฒนาตนเองให้มีความรู้สึกไวต่อพฤติกรรมที่เป็นคำพูด ท่าทาง การสัมผัส ซึ่งเป็นความต้องการ คำนิยม ทศนคติ และการรับรู้ของตนเองและผู้อื่น

ลูบิน และเอคดี้ (พรเทพ ช้อยศิริ. 2532 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Lubin and Eddy. 1970) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว เป็นวิธีการเรียนรู้ที่นำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการพัฒนามนุษย์และเป็นแนวทางหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล (Personal Growth) กับบุคคลปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ (2528 : 6) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวเป็นการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการกลุ่มให้เกิดการพิจารณาตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ตลอดจนการยอมรับและหาทางพัฒนาตนเอง ซึ่งจะเป็นการช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมด้วยความมีสติ เข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นที่แสดงออก

โกเลมบิวสกี และบลัมเบิร์ก (เมธาวิ เวียงเกตุ : 10 ; อ้างอิงมาจาก Golembiewski and Blumberg. 1976) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว

1. เป็นประสบการณ์ในสังคมซึ่งย่อส่วนลงมา
2. เป็นการมุ่งที่จะทำงานด้วยกระบวนการซึ่งเน้นการสำรวจค้นคว้าทดลองเกี่ยวกับ

พฤติกรรม

3. เป็นการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในหมู่สมาชิก
4. มีบรรยากาศที่ปลอดภัยและเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้
5. สมาชิกเป็นผู้กำหนดการเรียนรู้ โดยผู้นำเป็นเพียงผู้แนะแนวเท่านั้น

นอกจากนี้ เพียงใจ สินธุนาคร (2521 : 14 - 16) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว เป็นการสร้างห้องทดลองทางพฤติกรรมศาสตร์ขึ้น ซึ่งหมายถึงสถานที่ที่ผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น ๆ ได้ สามารถทดลองพฤติกรรมของตนเองและรับการวิจารณ์ (Feed Back) ที่ตรงไปตรงมาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เขาแสดงออกไป ลักษณะสำคัญของการฝึกความรู้สึกไว พอจะแยกได้ดังนี้ คือ

1. เป็นการฝึกอบรมที่มุ่งกระบวนการมากกว่าเนื้อหา มุ่งให้เข้าใจผลทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่สมาชิกในกลุ่มก่อขึ้นว่าจะมีผลอย่างไรต่อสมาชิกอื่น มุ่งพิจารณาความรู้สึกและอารมณ์ เน้นการเรียนรู้ทางอารมณ์มากกว่าการเรียนรู้ทางความคิด
2. การฝึกอบรมมีลักษณะปล่อยตามสบาย มีการตั้งกฎเกณฑ์น้อยที่สุด ผู้เข้ารับการอบรมจะมีโอกาสตัดสินใจ ตั้งจุดมุ่งหมายและหาทางบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นด้วยตนเอง

3. การฝึกรอบรมนี้อาจสร้างความคับข้องใจ (Frustration) ให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับการอบรมซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของการฝึกรอบรแบบนี้ เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมองดูตนเอง เรียนรู้พฤติกรรมบางอย่างของตนเอง ซึ่งผู้อื่นรู้แต่ตัวเองไม่มีโอกาสรู้ได้ในสภาพการณ์ปกติ ผู้เข้ารับการอบรมจะเกิดความคับข้องใจขึ้น เมื่อรู้ว่าสิ่งที่นึกคิดไว้เกี่ยวกับตัวเองไม่ถูกต้อง ความคับข้องใจนี้จะป็นแรงผลักดันให้คน ๆ นั้นพัฒนาตนเอง

4. เป็นการฝึกรอบรมที่ใช้ T-Group เป็นหลักสำคัญ T-Group หมายถึง กลุ่มเล็ก ๆ ที่มีขนาดระหว่าง 8 ถึง 15 คน มารวมกลุ่มกันโดยไม่มีระเบียบ วาระการประชุมหรือข้อกำหนด กลุ่มมีอิสระที่จะทำอะไรก็ได้เต็มที่

5. สนใจพฤติกรรมปัจจุบัน (Here and now)

6. เวลาที่ใช้การฝึกอาจใช้เวลา 3 - 4 สัปดาห์ โดยใช้เวลา 6 - 8 ชั่วโมง ต่อวัน หรือใช้เวลาเพียง 2 1/2 วัน รวมเวลาฝึกประมาณ 20 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น หรือถ้าเป็นการฝึกชนิด "Marathon" อาจเริ่มตั้งแต่เที่ยงวันศุกร์จนกระทั่งบ่ายวันอาทิตย์

พรเทพ ช้อยหิรัญ (2532 : 5) ให้ความหมายไว้ว่า การฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกันและร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกไวต่อพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง เพื่อส่งผลให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจะนำไปสู่การพัฒนามนุษยสัมพันธ์ โดยประสบการณ์ที่จัดขึ้นแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะแรก เป็นการใช้กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ การสร้างสถานการณ์จำลองให้สมาชิกได้แสดงออกและแก้ปัญหาาร่วมกัน

ระยะที่สอง เป็นการอภิปรายกลุ่มโดยสมาชิกแต่ละคนจะนำเรื่องราว หรือประสบการณ์ของตนเองมาเปิดเผยและผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้นอาจสรุปได้ว่า การฝึกความรู้สึกไว หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกันภายในช่วงเวลาต่อเนื่อง และนำพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกลมาวิเคราะห์โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้สมาชิก

เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกไวต่อพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิก
เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง

ประวัติหรือความเป็นมาของการฝึกความรู้สึกไว

การฝึกความรู้สึกไวมีวิวัฒนาการมาจากแนวคิดของ เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) ซึ่ง
ได้ศึกษาเรื่องพลวัตกลุ่ม (Group Dynamics) ในแง่พฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
ระหว่างปี ค.ศ. 1930 - 1940 (David and Harrari. 1969 : 238) และได้มีการจัดตั้ง
ศูนย์วิจัยพลวัตกลุ่มขึ้นที่เมือง แอนน์ อาร์เบอร์ (Ann Arbor) ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมี
เลวินเป็นผู้อำนวยการ ซึ่งนับเป็นการเริ่มต้นการทดลองเรื่องกลุ่มในห้องปฏิบัติการเป็นครั้งแรก
(Ottaway. 1966 : 1)

ต่อมาในฤดูร้อน ปี ค.ศ. 1946 คณะกรรมการแห่งชาติเมือง คอนเนคติกัต และศูนย์
วิจัยพลวัตกลุ่ม ได้ร่วมกันจัดการประชุมอบรมวิจัยเชิงปฏิบัติการขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาผู้นำ
ในห้องถิ่นให้ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การอบรมในครั้งนี้เน้นการประยุกต์การเรียนรู้เพื่อนำไปใช้
คณะผู้ฝึกอบรม ได้แก่ เบนนี แบรดฟอร์ด และลิฟฟิต ส่วนผู้ที่ทำหน้าที่สังเกตการณ์คือเลวิน และ
นิลสับบิตตศึกษา สาขาจิตวิทยาสังคม (Schless and Siroka. 1972 : 60) และในปี
ค.ศ. 1947 เลวินได้ถึงแก่กรรม ผู้ร่วมงานของเลวินต่างก็ร่วมมือกันก่อตั้งสถาบันการ
ฝึกอบรมในห้องปฏิบัติการแห่งชาติ (The National Training Laboratory Institute)
หรือ N.T.L. โดยมี ลีแลนด์ พี แบรดฟอร์ด (Leland P. Bradford) เป็นผู้อำนวยการ และ
สถาบันแห่งนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการทำกลุ่มอบรม (T - Group) โดยมีการนำเอาการอบรมที่จัดขึ้น
ในเมืองคอนเนคติกัตมาจัดที่ กูลด์ อแคดเดมี (Gould Academy) เมืองปีเทล มลรัฐเมน
โดยเน้นการฝึกเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์และการเป็นผู้นำ (David and Harrari. 1969 :
238)

ในช่วงปี ค.ศ. 1940 - 1950 แนวโน้มของจิตวิทยาคลินิกเริ่มเข้ามามีบทบาทแทนที่
จิตวิทยาสังคม โดยเริ่มมีกลุ่มต่าง ๆ ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการพัฒนาบุคคล เช่น
ใน ค.ศ. 1946 โรเจอร์ส (Rogers) ได้เปิดการแนะแนวให้แก่ทหารอเมริกันที่กลับจากการรบ
ทำให้เข้าใจตนเอง และเข้าใจทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น ผลงานของโรเจอร์และคณะ เรียกว่า

"Chicago Group" ซึ่งภายหลังได้มีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในกลุ่มประสบการณ์แบบเข้ม (Intensive Group Experience) ซึ่งเป็นกลุ่มพัฒนาส่วนบุคคล (Rogers and Wallen. 1949 : 324) และฟรอยด์ (Freud) ได้ใช้กลุ่มทางสังคม (Social Group) มาใช้ในการบำบัดทางจิต (Psychotherapy) ส่งผลให้เกิดศูนย์วิจัยเกี่ยวกับพลังกลุ่มที่สำคัญในประเทศอังกฤษมีชื่อว่า Tavistock Clinic

จากการที่แนวความคิดทางจิตวิทยาคลินิคเริ่มเข้ามามีบทบาทในเรื่องกลุ่มนี้ทำให้แนวความคิดเกี่ยวกับกลุ่มฝึกอบรม (T - Group) มีการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ หลังจากปี ค.ศ. 1950 เป้าหมายของการฝึกอบรมซึ่งเคยเน้นในเรื่องการพัฒนาศักยภาพอย่างเดียวนั้นหันมาสนใจเกี่ยวกับการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาบุคคล ซึ่งกลายมาเป็นการฝึกความรู้สึกไว โดยมีกระบวนการและบทบาทของผู้ในกลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มฝึกอบรม แต่มีข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัดอยู่ 3 ประการ คือ ประการแรกการฝึกความรู้สึกไวจะนำปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่มหรือจากผู้นำมาเรียนรู้ ในขณะที่กลุ่มฝึกอบรมจะใช้ข้อมูลหรือปัญหาตามความต้องการของกลุ่มที่รวบรวมขึ้นมา ในขณะที่ ดังนั้นข้อมูลของการฝึกความรู้สึกไวจะเป็นข้อมูลจากประสบการณ์ที่แท้จริงของสมาชิกกลุ่ม ประการที่สอง การฝึกความรู้สึกไวจะให้ความสนใจข้อมูลที่เกิดจากความรู้สึกหรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในกลุ่ม แต่สำหรับกลุ่มฝึกอบรมนั้นจะเกี่ยวข้องกับข้อมูลภายนอก เช่น ความคิดเกี่ยวกับการจ้างงาน ทักษะที่สัมพันธ์กับการทำงาน ทฤษฎีการประชุม เป็นต้น และประการที่สาม เป็นความแตกต่างเกี่ยวกับการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ โดยกลุ่มฝึกอบรมจะมุ่งให้นำความรู้ที่ได้ไปจัดการกับปัญหาของบุคคลเพื่อให้เกิดการเจริญส่วนบุคคล (Hansen. 1980 : 102 - 103)

สำหรับประเทศไทย หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งเอกชนและรัฐบาล ก็เริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาบุคคล โดยนำเอาการฝึกความรู้สึกไวไปฝึกปฏิบัติเพื่อประโยชน์ต่อการทำงานเป็นกลุ่ม เพราะเมื่อบุคคลเรียนรู้ตนเอง ปรับปรุงตนเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ย่อมจะทำให้สามารถทำงานได้ผลดีด้วย (คมเพชร จิตรสกุล. 2530 : 8)

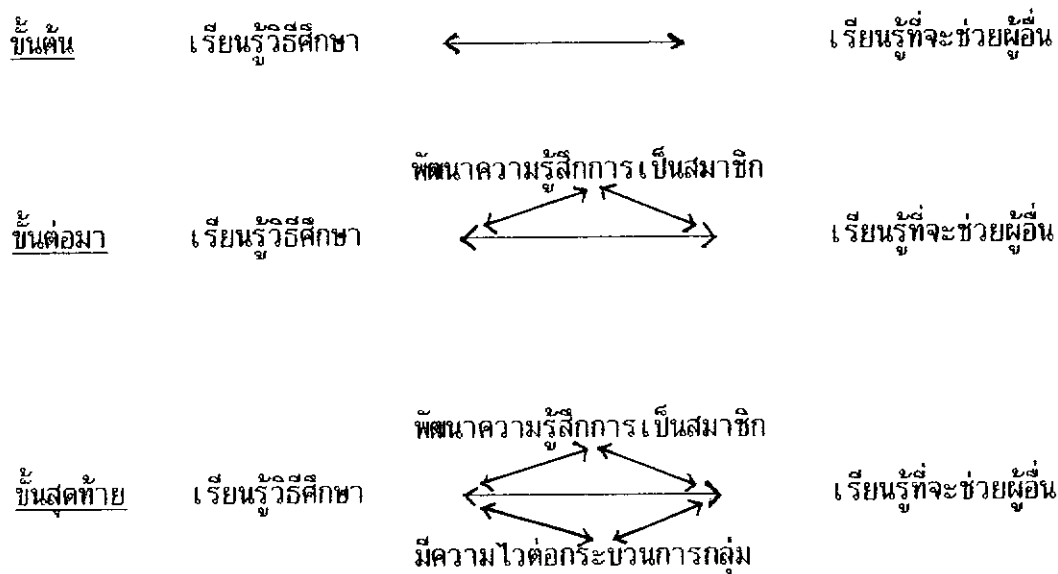
ลำดับขั้นของการฝึกความรู้สึกไว

แบรดฟอร์ด (Bradford. 1963 : 213 - 215) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวจะมีลำดับขั้นดังนี้

1. ขั้นเรียนรู้วิธีการในการเรียนรู้และเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เริ่มจากการที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยอาศัยการวิเคราะห์จากความรู้สึกและการรับรู้ในสภาพการณ์ที่จัดขึ้น (Felling and Perception)

2. ขั้นพัฒนาความรู้สึกของการเป็นสมาชิกกลุ่ม (Growth in Effective Membership) เป็นขั้นต่อมาของการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ที่จะทำให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ เรียนรู้ถึงการให้และการรับอิทธิพลของการยอมรับและวิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่นในบรรยากาศของการช่วยเหลือร่วมมือกันแก้ไขปัญหา รวมทั้งกระบวนการเป็นสมาชิกที่ดีมีประสิทธิภาพ

3. ขั้นที่มีความไวต่อกระบวนการกลุ่ม (Becoming Sensitivity to Group Process) จากประสบการณ์ตรงของสมาชิกซึ่งได้เรียนรู้สภาพการณ์และการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้สมาชิกได้พัฒนาความไวในการรับรู้กระบวนการกลุ่มและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ดังภาพประกอบ



โกเลมบิวสกี และบลัมเบิร์ก (พรเทพ ช้อยหิรัญ, 2532 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Golembiewski and Blumberg, 1976) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวมีส่วนช่วยในการเจริญส่วนบุคคล (Personal Growth) และจะพัฒนาบุคคล 3 ประการคือ

1. ช่วยให้คุณสามารถปรับปรุงคุณภาพของความรู้ ความคิด รวมทั้งความไวในการรับรู้เกี่ยวกับความต้องการของตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจลึกซึ้งและมีความสามารถที่จะพัฒนาแนวทางที่จะก่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่น

2. ช่วยให้คุณเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

3. ช่วยให้คุณเพิ่มคุณค่าของตนเองและเพิ่มพูนการยอมรับตนเองและผู้อื่น

ทัศนะดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับของสถาบันฝึกอบรมในท้องถิ่นปฏิบัติการแห่งชาติ N.T.L.

ที่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของ การฝึกความรู้สึกไวไว้ดังนี้ (พรเทพ ช้อยศิริ. 2532 : 11 ;

อ้างอิงมาจาก Golembiewski and Blumberg. 1976)

1. เพื่อให้รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง

2. เพื่อให้เข้าใจผู้อื่นดีขึ้นและรู้ถึงอิทธิพลของบุคคลที่มีต่อกันในกลุ่ม

3. เพื่อให้เข้าใจกระบวนการกลุ่มดีขึ้นและเพิ่มพูนทักษะในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม อย่างมี

ประสิทธิภาพ

4. เพื่อเพิ่มพูนการรับรู้ลักษณะสังคมที่กว้างขึ้น

5. เพื่อให้มีความรู้เรื่องกลไกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นอกจากนี้ สุธีพันธุ์ กรลักษ์ และคนอื่น ๆ (2528 : 6 - 7) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)

เทพนม เมืองแมน และสรวง สุวรรณ (2529 : 267) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความตระหนัก สนิใจทางด้านอารมณ์ และการแสดงออกของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งสามารถรับรู้และเรียนรู้ผลสืบเนื่องจากการกระทำของตนโดยใช้ใจความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งจะกระตุ้นให้มีการพัฒนาค่านิยมและเป้าหมายส่วนบุคคลให้สอดคล้องกับความเป็นประชาธิปไตยในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจและการกระทำส่วนบุคคล และจะทำให้บุคคลมีความคิดรวบยอดที่จะเชื่อมโยงค่านิยม และเป้าหมายส่วนบุคคลให้สอดคล้องกับองค์การและความต้องการของสภาพการณ์ ทำให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้อีกอันวยต่อการเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของกลุ่ม

จากแนวคิดต่าง ๆ พอสรุปได้ว่า การฝึกความรู้สึกไวมีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาบุคคล โดยผ่านการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งให้ความสำคัญต่อการตระหนักรู้ (Awareness) ความรู้สึกไวในการรับรู้ (Sensitivity) เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งพัฒนาการสื่อสารที่ดี โดยผ่านกระบวนการกลุ่มที่จัดอย่างมีลำดับขั้น เพื่อให้ประสบการณ์ที่ได้อยู่ร่วมกันนำไปสู่การพัฒนาอย่างเต็มที่

แนวคิดสำคัญของการฝึกความรู้สึกไว

เชฟเฟอร์ และกาลินสกี (พรเทพ ช้อยหิรัญ. 2532 : 13 - 16 ; อ้างอิงมาจาก Shaffer and Galinski. 1974) รวมทั้ง แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (พรเทพ ช้อยหิรัญ. 2532 : 13 - 16 ; อ้างอิงมาจาก Hansen, Warner and Smith. 1980) ได้เสนอแนวคิดสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการฝึกความรู้สึกไว ไว้ดังนี้

1. การเน้นเรื่องความเป็นปัจจุบัน (Here - and - Now Focus)

เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ในการฝึกความรู้สึกไวจะให้ความสำคัญต่อการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สาเหตุที่เน้นในเรื่องความเป็นปัจจุบันมาจากข้อตกลงเบื้องต้นที่ว่า การเรียนรู้ลักษณะของบุคคลที่ดีที่สุดนั้นจะต้องสังเกตจากพฤติกรรมที่ปรากฏในขณะนั้น ซึ่งจะรวมถึงความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาของการฝึกมากกว่าการสนใจในเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต หรือจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะต่างจากกลุ่มจิตบำบัดที่เน้นประสบการณ์ในวัยเด็ก

2. การละลายพฤติกรรม (Unfreezing Behavior)

การละลายพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลมีอิสระจากระบบความเชื่อที่ตนยึดมั่นและเป็นอิสระจากพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติ เนื่องจากการฝึกความรู้สึกไว มีโครงการสร้างกลุ่มไม่เด่นชัด และปราศจากกฎเกณฑ์ รวมทั้งระเบียบต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกละลายพฤติกรรม ผลของการละลายพฤติกรรมจะมีส่วนช่วยให้สมาชิก ได้รับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น

3. การสนับสนุนกลุ่มและบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ (Group Support and Atmosphere of Trust)

ภายหลังจากการที่สมาชิกได้ละลายพฤติกรรมซึ่งกันและกันแล้ว สมาชิกจะเริ่มมองสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางใหม่ในเรื่องการเกิดแรงจูงใจ ความตั้งใจ และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนากระบวนการกลุ่ม และจะมีความเกี่ยวข้องกับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศให้มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกออกมา ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยเหลือภายในหมู่สมาชิก และจากบรรยากาศของกลุ่มที่แตกต่างจากประสบการณ์เดิม จะทำให้สมาชิกเกิดความต้องการที่จะให้ความสนใจและความห่วงใยซึ่งกันและกัน

4. การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure)

ข้อตกลงเบื้องต้นในการฝึกความรู้สึกไวจะกล่าวถึงระดับความมากน้อยของแรงจูงใจในตัวสมาชิกทุกคนที่ประสงค์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากกลุ่ม ความแตกต่างของระดับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของสมาชิกจะมาจากความวิตกกังวล ซึ่งมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ที่คลุมเครือ และไม่แน่นอนของกลุ่ม สมาชิกจะเกิดความกลัว และไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้นำกลุ่มสามารถให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับบุคคลอื่น แสดงความรู้สึกของตนรวมทั้งการตอบสนองต่อบุคคลอื่น ก็จะทำให้ความวิตกกังวลนั้นหายไป และจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

โดยทั่วไปแล้วกลุ่มในลักษณะต่าง ๆ จะเป็นเรื่องการตอบสนองต่อปฏิกิริยาของสมาชิก ที่แสดงต่อกันและกัน โดยการตอบสนองจะออกมาในลักษณะการเล่าถึงความรู้สึกหรือผลกระทบที่เขาได้รับจากพฤติกรรมนั้น ๆ การตอบสนองเหล่านี้เรียกว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นในบรรยากาศของกลุ่มที่มีความจริงใจ มีการเปิดเผย สมาชิกที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ จะเกิดการเรียนรู้ซึ่งจะนำไปสู่การเจริญส่วนบุคคลและจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ลักษณะการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของสมาชิกควรมีดังต่อไปนี้

1. ควรมีลักษณะของการบรรยายมากกว่าการประเมินผล โดยจะไม่ตัดสินว่าพฤติกรรมหรือสิ่งที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ดีหรือไม่ดี แต่จะบรรยายว่าพฤติกรรมที่แสดงนั้นมีลักษณะอย่างไร
2. จะต้องมีການนำข้อมูลหรือพฤติกรรมซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้นมากล่าวถึง โดยจะไม่พูดถึงพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป หรือพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต
3. จะต้องพิจารณาความต้องการของผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ไม่ใช่ให้โดยที่ผู้รับไม่พร้อมใจหรือไม่เต็มใจที่จะรับ
4. ข้อมูลที่นำมาให้จะต้องเป็นข้อมูลที่ผู้รับสามารถนำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดีจะต้องเกิดในจังหวะเวลาที่เหมาะสม โดยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือเป็นข้อมูลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในขณะนั้น
6. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องสามารถสื่อสารให้ผู้รับรับข้อมูลตรงกับความมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้

7. ควรจะใช้เวลาสำหรับการทำข้อมูลย้อนกลับให้เชื่อถือได้ โดยการตรวจสอบว่าข้อมูลนั้นไม่ใช่มาจากสมาชิกในกลุ่มเพียงคนเดียว แต่มาจากคนอื่น ด้วย

การให้ข้อมูลย้อนกลับในลักษณะดังกล่าวนี้จะ เป็นแนวทางในการสนับสนุนให้บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) และตระหนักรู้เกี่ยวกับคนอื่น ๆ เพราะการให้ข้อมูลย้อนกลับจะทำให้สมาชิกตรวจสอบตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนแสดงออกไป ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเห็นเอกลักษณ์ของตนเองชัดเจน

6. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms)

โดยปกติแล้วเราไม่สามารถจะกำหนดลงไปได้ว่าพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มควรจะเป็นไปในลักษณะใด สมาชิกส่วนมากจะแสดงพฤติกรรมภายในกลุ่มตามสิ่งที่ผู้นำกำหนด ในตอนเริ่มต้นอาจจะมีการตกลงในเรื่องที่จะนำมาพูดภายในกลุ่ม และจะใช้เวลาในช่วงแรกเพียงเล็กน้อยในการตกลงกันหรือบางที่อาจจะมีการกำหนดเป้าหมายของกลุ่มอย่างกว้าง ๆ การตกลงดังกล่าว

จะมีอิทธิพลต่อพลังที่จะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อความเป็นไปของกลุ่ม แต่ผู้นำไม่สามารถกำหนดหรือตั้งกฎเกณฑ์ว่าสมาชิกจะต้องไว้วางใจซึ่งกันและกัน

กฎเกณฑ์ของกลุ่มจะพัฒนาในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับทำให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม การสนับสนุนภายในกลุ่ม บรรยากาศของความไว้วางใจ การเปิดเผยตนเอง และการละลายพฤติกรรม ซึ่งกฎเกณฑ์ของกลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิกและบรรยากาศกลุ่ม

นอกจากนี้ ทิศนา แหม่มณี (2522 : 181 - 183) กล่าวว่า ลักษณะที่เป็นปัจจัยสำคัญ ๆ ในการฝึกความรู้สึกไว โดยใช้กระบวนการกลุ่มมีอยู่หลายประการ คือ

1. การเน้นเรื่องความเป็นปัจจุบัน ผู้เรียนจะถือเอากลุ่มเป็นเสมือนห้องปฏิบัติการที่ตนจะสามารถทดลองเพื่อที่จะค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและจิตใจของตนเองและคนอื่น กระบวนการที่สำคัญที่สุดในการเรียนแบบนี้คือการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเดิยวั้น การวิเคราะห์จะนำมาซึ่งความรู้ที่มีความหมายแก่ผู้เรียน
2. การเน้นถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า การวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเดิยวั้นนับว่าเป็นการเรียนรู้ที่มีค่ามาก แต่การเรียนรู้นั้นจะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อผู้เรียนสามารถนำความรู้นั้นไปใช้จริง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกจึงมิได้มุ่งอยู่แต่การวิเคราะห์พฤติกรรมขณะนั้นเท่านั้น แต่จะพยายามช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นกับสิ่งที่ผู้เรียนจะไปเผชิญในชีวิตจริงต่อไปในการฝึกจึงเน้น เรื่องการประยุกต์ความรู้ที่ได้ให้กับปัญหาในชีวิตจริงเป็นอย่างมาก
3. การเน้นเรื่องค่านิยมของตนและสังคม ในการฝึกจะมีการช่วยผู้เรียนให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยมและคุณธรรมต่าง ๆ ที่ตน ผู้อื่น และสังคมยึดถือ ค่านิยมและคุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมาก และจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ในการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ผู้เรียนจะมีโอกาสได้สำรวจและทำความเข้าใจในค่านิยมและคุณธรรมที่ตนยึดถือ
4. การเน้นทักษะในการสอบถาม ในการฝึกนี้ผู้เรียนจะมีโอกาสได้ฝึกทักษะในการได้ถามมาก ทักษะนี้เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเรียนเพื่อความเจริญงอกงามของตน ทั้งทางด้านสติปัญญาและบุคลิกภาพ ผู้ที่มีทักษะนี้จะมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวของตัวเอง สามารถเรียนด้วยตัวเอง และสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น

5. การเน้นถึง "คน" ในฐานะที่เป็นตัวการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ๆ ก็ตาม หากบุคคลที่เกี่ยวข้องไม่เห็นความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็จะไม่ได้ผลตามความคาดหวัง ก่อนที่คน ๆ หนึ่งจะเปลี่ยนใครสักคนหนึ่ง คน ๆ นั้นก็ควรจะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นสำคัญสำหรับคนเสียก่อน กล่าวง่าย ๆ ก็คือตนเองจะต้องเปลี่ยนก่อนที่จะเปลี่ยนคนอื่น การฝึกทักษะในกลุ่มนี้จึงเน้นให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงตนเองก่อนที่จะไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น

6. การเปิดเผยพฤติกรรมหรือการแสดงออก ข้อนี้ถือหลักที่ว่า "คนเราเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยมองผ่านทางสายตาผู้อื่น" คนจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนก็โดยการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของตน และมีใจกว้างพอที่จะยินยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง

7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ในการเรียนการฝึกสิ่งที่จะขาดไม่ได้ก็คือการที่บุคคลในกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยต่างฝ่ายก็ให้ข้อมูลย้อนกลับของตนแก่กัน จึงเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์มาก ในอันที่จะทำให้ผู้เรียนได้รู้ว่าพฤติกรรมของตนมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างไรบ้าง จากข้อมูลเหล่านี้บุคคลในกลุ่มจะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

8. การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย บรรยากาศในการฝึกจะต้องเป็นบรรยากาศที่ไม่น่ากลัวหรือไม่ตึงเครียดจนเกินไป ในทางตรงข้ามการฝึกความต้องการบรรยากาศที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีอิสระและเสรีภาพในการพูด การแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึกของตน และการให้ข้อสังเกตของตนแก่ผู้อื่น บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคคลปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ต้องการ

9. การทดลองและการฝึกความรู้สึกไวนี้ บุคคลในกลุ่มจะมีโอกาสได้ทดลองพฤติกรรมและความคิดใหม่ ๆ ของตนในบรรยากาศที่ปลอดภัยโดยเฉพาะความปลอดภัยทางด้านจิตใจ โอกาสเช่นนี้จะเป็นการช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ

กระบวนการของการฝึกความรู้สึกไว (Process of Sensitivity Training)

เบนนิส (รชมน สุขชุม. 2533 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Bennis. 1966) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการฝึกความรู้สึกไวไว้ว่า สมาชิก

ในกลุ่มจะมีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการยอมรับและปรับตัวตามบุคคลที่อำนาจเหนือกว่า
พลังของความเปลี่ยนแปลงเกิดจากการเสนอแนะความคิดเห็นของผู้นำกลุ่มที่เชี่ยวชาญ และสมาชิก
ในกลุ่มรวมกัน ในการเสนอแนะความคิดเห็นของผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึก จะเป็นไปในรูปของการให้คำ
ปรึกษา ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงเจตคติของสมาชิก จะเปลี่ยนแปลงตามรูปแบบของ เลอวิน
(Lewinian Model) ซึ่งมี 3 ระยะ คือ

1. ระยะเริ่มสลาย (Unfreezing) การเปลี่ยนแปลงเจตคติทำให้บุคคล
เกิดความวิตกกังวลและเกิดความไม่มั่นใจในเจตคติเดิม กลุ่มจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้
เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในระดับหนึ่ง มิฉะนั้นจะก่อให้เกิดการต่อต้านป้องกัน หรือคงสภาพ
เดิมอย่างเหนียวแน่นยิ่งขึ้น ซึ่ง เลอวิน เรียกขั้นนี้ว่า เริ่มสลาย
2. ระยะเปลี่ยนแปลง (Changing) เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยแล้วจึงเริ่ม
หันมาพิจารณาข้อมูลใหม่ที่ได้จากสมาชิกกลุ่มและเกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อเห็นว่าข้อมูลนั้นเหมาะสม
ในการที่จะนำมากำหนดความเชื่อของตนเองได้ ขั้นนี้เรียกว่าขั้นเปลี่ยนแปลง
3. ระยะคงสภาพ (Refreezing) หลังจากทีบุคคลได้พิจารณาเพื่อเปลี่ยนแปลงและ
พัฒนาความเชื่อใหม่ของตนเองแล้วบุคคลก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมออกมา และถ้าทั้ง
ความรู้สึกและพฤติกรรมนั้นสอดคล้องกับบุคลิกลักษณะและเจตคติ หรือได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแล้ว
บุคคลก็จะคงสภาพความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมนั้นไว้ต่อไป

กระบวนการในการเรียนรู้ของการฝึกความรู้สึกไว มี 8 ขั้น ดังนี้ (เมธาวี เวียงเกตุ.
2525 : 17 - 19)

1. สถานการณ์กลุ่มที่ไม่ชัดเจน (Ambiguous Situation) ในขั้นนี้จะไม่มีความไม่
แน่นอนเกี่ยวกับสภาพกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม เป้าหมาย และวิถีทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายรวมทั้งความสัมพันธ์
กับผู้อื่นสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้สมาชิกอยู่ในภาวะที่คลุมเครือ
2. สถานการณ์ที่เกิดความเครียด (Identity Stress) จากความไม่แน่นอนข้างต้น
จะทำให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเกิดความตึงเครียด โดยแต่ละคนจะใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง
ทำให้เกิดความขัดแย้งในเรื่องกลุ่มหรือการกระทำที่ไม่เกี่ยวข้องกับความกังวลในเวลานั้น

3. การมีส่วนร่วมในกลุ่ม (Participation) ขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มเรียนรู้การเป็นสมาชิกของกลุ่ม เริ่มมีความพึงพอใจในตนเองและมีส่วนช่วยกลุ่ม ในลักษณะเช่นนี้จะทำให้บุคคลได้เข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นรวมทั้งกลุ่มด้วย สมาชิกจะพบอุปสรรคที่ขวางกั้นการเรียนรู้และความเจริญงอกงามส่วนบุคคล

4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกันและการเรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่ม (Collaboration and Learning From Peers) ขั้นนี้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองซึ่งจะมีผลให้กลุ่มมีข้อมูลจากเพื่อนมากและสมาชิกจะให้ข้อมูลย้อนกลับได้มากขึ้น ในขั้นนี้สมาชิกจะต้องการติดต่อสื่อสารกันด้วยความเข้าใจมากขึ้น และจะทำให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยที่สมาชิกจะลดกลวิธีในการป้องกันตนเองลง

5. แรงจูงใจในการเรียนรู้ (Motivation for Learning) เมื่อกลุ่มดำเนินต่อไปพลังงานที่ถูกใช้เป็นแรงจูงใจในการป้องกันตนเอง (Defense Motivation) จะถูกนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหของแต่ละบุคคลและกลุ่ม ทำให้มีการสะสมและใช้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น มีการทดลองและรับเอาพฤติกรรมใหม่ ๆ เข้ามาใช้ นอกจากนี้สมาชิกจะเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปิดเผยและการยอมรับข้อมูลที่ย้อนกลับ ยอมรับความรู้สึก และเริ่มทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมา

6. การทดลองพฤติกรรมและการรับข้อมูลย้อนกลับ (Experienced Behavior and Feedback) ขั้นนี้สมาชิกจะมีการสำรวจตนเอง โดยแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมา และพร้อมที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม เพื่อที่จะเรียนรู้และตรวจสอบกับความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น

7. ความเจริญงอกงามและการพัฒนา (Group Growth and Development) จากโครงสร้างของกลุ่มที่พัฒนามาโดยลำดับจะเป็นองค์ประกอบให้เกิดการเรียนรู้และการค้นคว้า สมาชิกและผู้นำกลุ่มเป็นผู้ผลักดันให้กลุ่มพัฒนาขึ้น ด้วยวิธีการและกระบวนการที่นำมาใช้ รวมทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้น

8. การแทรกแซงของผู้นำกลุ่ม (Trainer - Intervention) ผู้นำกลุ่มมีส่วนทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้โดยไม่ติดขัดในด้านการวิเคราะห์ปัญหาและการเรียนรู้ผลต่าง ๆ โดย

ไม่ใช่บทบาทของผู้สอนหรือผู้นำอภิปราย และจะไม่ทำหน้าที่ควบคุมกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งจะไม่กำหนดทิศทางของความสัมพันธ์ของสมาชิก แต่จะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ด้วยการค้นคว้าและแสวงหาของสมาชิก

ในการฝึกความรู้สึกไวนี้ สมาชิกอาจยังไม่คุ้นเคยหรือไม่ไว้วางใจกันมากพอในการที่จะเปิดเผยตนเองแก่สมาชิกคนอื่น ๆ นอกจากผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเองและยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความปลอดภัยในการที่จะเปิดเผยหรือแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างเสรี รู้สึกสบายใจกับเรื่องราวที่จะพูดและเพื่อให้การฝึกดำเนินไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพแล้วในกระบวนการฝึกความรู้สึกไว ได้กำหนดข้อปฏิบัติในการฝึกไว้ 5 ประการ คือ (รชมน สุธุขม. 2533 : 31 - 32)

1. ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนพูดความจริง
2. ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
3. ตี ชม เพื่อการสร้างสรรค์
4. รับผิดชอบร่วมกันในกลุ่ม
5. รักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

ผู้ฝึกหรือผู้นำกลุ่ม (Trainer or Leader)

ทองเรือน อมรัชกุล (2526 : 34) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการช่วยให้สมาชิกได้เข้าถึง (Touch) ตัวของเขาเองซึ่งจะทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเปิดเผยตนเองซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกัน เซน และเบนนิส (ทองเรือน อมรัชกุล. 2526 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Schein and Bennis) ได้จำแนกบทบาทของผู้นำกลุ่มออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การทำตนเป็นแบบอย่าง (Modeling) และการเป็นผู้วิเคราะห์ (Scanning) ผู้นำกลุ่มที่ทำตนเป็นแบบอย่างนั้นจะใช้วิธีการเปิดเผยตนเองให้มากที่สุด อาจจะทำให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก และยังจะต้องทำตนให้เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ แต่จะไม่มีบทบาทที่จะกำหนดทิศทางของกลุ่ม ส่วนผู้นำกลุ่มที่ทำตนเป็นผู้วิเคราะห์จะเข้าไปมีส่วนร่วมกับกลุ่มน้อยมาก ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการบอก

หรือสิ่งการให้สมาชิกมีการพัฒนาการเคลื่อนไหวไปในกลุ่ม และจะคอยวิจารณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่ตนได้มองเห็น

เทนเนนบัม เวชเชอร์ และแมสซาริค (พรเทพ ช้อยหิรัญ. 2532 : 18 ;

อ้างอิงมาจาก Tennenbaum, Wescher and Massarik. 1970) ได้กล่าวถึง บทบาท

5 ประการของผู้นำกลุ่มดังนี้

1. สร้างสรรค์สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้
2. เป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนากลุ่ม เช่น การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ ความสามารถในการถามปัญหา การแสดงอารมณ์ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศ การยอมรับและการมีอิสระในกลุ่ม เป็นต้น

3. เสนอแนะค่านิยมใหม่ ๆ แก่ผู้รับการอบรม
4. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ การติดต่อกันในกลุ่ม
5. มีส่วนร่วมในกลุ่ม ในฐานะผู้เชี่ยวชาญ

นอกจากบทบาท 5 ประการดังกล่าวแล้ว โรเจอร์ส (Rogers. 1973 : 7 - 8)

กล่าวว่า ผู้ฝึกนั้นถือเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ซึ่งลักษณะผู้นำกลุ่มที่จะทำให้ผลการฝึกประสบความสำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศที่จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความอิสระในการแสดงออก รวมทั้งลดการป้องกันตนเองลง ซึ่งแบบฉบับของผู้นำต่อกระบวนการการกลุ่มนี้ ส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างผลที่มีต่อผู้รับการฝึกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม นอกจากนี้ โกเลมบิวสกีและบลัมเบิร์ก (รชมน สุขชม. 2533 : 23 - 24 ; อ้างอิงมาจาก Golembiewski and Blumberg. 1976) ได้ให้ความเห็นว่า ผู้นำกลุ่มควรมีคุณสมบัติบางประการดังนี้

1. มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคงในตนเอง และสามารถสะท้อนคุณสมบัติอันนี้กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
2. มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจโลกส่วนตัวของสมาชิก และสามารถสื่อความรู้สึกให้สมาชิกทราบถึงความเข้าใจนั้นได้

3. ให้การยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น เคารพนับถือบุคคลในฐานะมนุษย์คนหนึ่งเท่าเทียมกับคน

อาจสรุปได้ว่า ผู้นำกลุ่มของการฝึกความรู้สึกไว้นั้นมีบทบาทที่จะต้องสร้างสรรค์สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยและมีอิสระในการแสดงออก นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นแบบอย่างของการยอมรับผู้อื่นและรับฟังคำวิจารณ์ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการแสดงออก และการแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด พร้อมกันนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ให้การยอมรับสมาชิกทุกคนอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มพัฒนาไปอย่างเต็มที่

บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม (Group Membership Role)

ฮอฟกินส์ (Hansen. 1980 : 113 ; อ้างอิงมาจาก Hopkins. 1964) กล่าวว่า สมาชิกที่ฝึกความรู้สึกไวจะต้องคำนึงถึงบทบาทของตนเองซึ่งมีอยู่ 6 ประการคือ

1. ต้องตระหนักว่ากลุ่มจะมีคุณภาพหรือบรรยากาศอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของสมาชิกในการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
2. สมาชิกต้องยอมรับว่าตัวของเขาเองและสมาชิกคนอื่น ๆ อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
3. สมาชิกจะให้ความสนใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเท่านั้น โดยจะไม่สนใจสิ่งแวดล้อมภายนอก
4. สมาชิกต้องยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่มอาจจะมีเพียงบางคน สมาชิกบางคนอาจจะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลย
5. สมาชิกจะต้องลดความก้าวร้าวของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ชีวิตของตนเอง
6. สมาชิกจะต้องตระหนักและยอมรับในสถานการณ์ของสมาชิกในกลุ่มและพร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่

ฟาร์สัน (Hansen. 1980 : 113 - 114 ; อ้างอิงมาจาก Farson. 1965) ได้กล่าวถึงสิ่งที่สมาชิก ฝึกความรู้สึกไวควรจะตระหนักถึงได้แก่

1. การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างของสมาชิกในกลุ่มจะมีผลต่อความรู้สึกของสมาชิกทุกคน
2. ทุกสิ่งที่สมาชิกได้พูดออกมาในกลุ่ม จะมีความรู้สึกปะปนอยู่ด้วย ดังนั้นสมาชิกไม่ควรจะทำความเข้าใจเฉพาะเนื้อหาอย่างเดียว แต่ควรจะทำความเข้าใจกับความรู้สึกของผู้พูดด้วย
3. ตนเองจะไม่ตัดสินการกระทำของสมาชิกคนอื่น ๆ แต่จะพยายามสอบถามคนอื่น ๆ เกี่ยวกับผลกระทบที่บุคคลอื่นได้รับจากการกระทำของตนเอง และพยายามเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองต้องการจะแสดงออกกับสิ่งที่เขาได้แสดงออกไปแล้ว
4. การแสดงความเห็น ไม่ตรงกันหรือการแสดงออกซึ่งความรักจะต้องออกมาจากความระมัดระวัง
5. สมาชิกจะต้องยอมรับและไว้วางใจความรู้สึกของตนเอง ถึงแม้จะเป็นความรู้สึกทางด้านลบถ้าเรายอมรับก็จะเป็นข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและต่อตัวเราเอง
6. ตนเองต้องเปิดโอกาสให้คนอื่น ๆ มีปฏิกิริยาโต้ตอบกับเรา ขณะเดียวกันสมาชิกจะต้องตอบคำถามตัวเองว่า อะไรที่ทำให้เขาแสดงออกกับเราอย่างนั้น
7. การพูดมากจะทำให้คนอื่น ๆ ไม่พอใจ และทำให้สมาชิกบางคนเกิดความคับข้องใจ
8. สมาชิกทุกคนในกลุ่มไม่มีใครสุขสมบูรณ์และความสุขสมบูรณ์ ของสมาชิกก็ไม่ใช่เป้าหมายของกลุ่ม
9. ต้องพร้อมที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่ม

วิธีการที่ใช้ในการฝึกความรู้สึกไว

สุธีรพันธ์ กรลักษ์ (2516 : 51 - 64) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว ใช้วิธีการของกระบวนการกลุ่ม (Group Process) ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. วิธีฝึกในห้องปฏิบัติการ (The Laboratory Method) เป็นการฝึกที่มีการสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ไว้ก่อน เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม ทศนคติ และค่านิยมของมนุษย์ สมาชิกทุกคนจะมีหน้าที่ในการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เพื่อนสมาชิกได้แสดงออกมา เนื้อหาของการฝึกไม่ตายตัว ขึ้นอยู่กับลักษณะประสบการณ์ และปัญหาของสมาชิกแต่ละคนที่รวมกลุ่ม กระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหา จะเน้นทศนคติ แนวคิด การไวต่อการรับรู้

และทักษะในการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนเป็นสำคัญ เวลาที่ใช้ในการฝึกอาจจะติดต่อกันนานตั้งแต่ 2 วันถึง 4 สัปดาห์

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้ผู้แสดงได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างอิสระ โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เตรียมสถานการณ์ไว้ล่วงหน้าซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุม ในการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเองโดยไม่มีการซ้อมหรือเตรียมการมาก่อนเลย เพียงแต่ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ เวลาที่ใช้แสดงจะเป็นช่วงสั้น ๆ ภายหลังการแสดงผู้นำกลุ่มจะทบทวนทั่ววิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3. เกม และการสร้างสถานการณ์จำลอง (Game and Stimulations) ที่ศนาเทียนเสม (Tisana Tiansame. 1971 : 137) ได้อธิบายลักษณะของเกมและสถานการณ์จำลองไว้ดังนี้

3.1 เกม (Games) เป็นกิจกรรมซึ่งสมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจากการปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ดังกล่าว จะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิกที่มีต่อสถานการณ์ที่สมมติขึ้น การตัดสินใจของสมาชิกจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ และองค์ประกอบของเกมคือ

3.1.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อยบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

3.1.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่น ซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

3.1.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึง

3.1.4 อารมณ์ การแสดงออกและการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

3.2 การสร้างสถานการณ์จำลอง (Stimulation) เป็นการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริง ๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น การสร้างสถานการณ์จำลองจะต้องอาศัยกิจกรรมอื่น ๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

4. การแก้ปัญหาเรื่องที่กำหนดให้ (Case Method) เป็นการนำเอาสถานการณ์หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริงมาให้กับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้ศึกษา เรื่องที่จะนำมาศึกษาอาจจะเป็นเรื่องจริงของสมาชิกกลุ่มที่ต้องการจะเปิดเผยรายละเอียดเพื่อให้สมาชิกอื่น ๆ มองเห็นปัญหาได้ชัดเจน และเกิดทัศนคติต่อปัญหานั้น ต่อจากนั้นสมาชิกก็จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นและหาทางแก้ปัญหานั้นเสมือนว่าเป็นปัญหาของตนเอง ปัญหาจะมีการสรุปหรือไม่สรุปก็ได้ทั้งนี้เพราะปัญหาที่กำหนดขึ้นหรือปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งนั้นเป็นปัญหาอย่างเฉพาะบุคคล ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกได้เรียนรู้ความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาอย่างระมัดระวังโดยอิสระ ซึ่งเจ้าของปัญหาอาจจะได้แนวคิดของสมาชิกในกลุ่มไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองต่อไป

5. การอภิปราย (Group Discussion) การอภิปรายมีจุดมุ่งหมายหลายประการคือ เพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน เพื่อทราบความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น หรือเพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม ตลอดจนการให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสนำเอาความคิดเห็นส่วนตัวมาสู่การปฏิบัติร่วมกันซึ่งมอริส (ธีระ ประพฤติกิจ. 2518 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Morris. 1965) กล่าวว่า การอภิปรายเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกันโดยสมาชิกจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติ การรวมกลุ่มเพื่ออภิปรายแต่ละครั้งจะมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 6 - 12 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

งานวิจัยในต่างประเทศ

ยัง (Young. 1970 : 3696 - 3697) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมแบบห้องทดลองที่มีต่ออัตมโนทัศน์ ปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และการรับรู้พฤติกรรมของกลุ่มผู้รับการฝึกที่เป็นนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์และปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการรับรู้พฤติกรรมของบุคคลไม่มีการเปลี่ยนแปลง

เรดดี (Reddy. 1973 : 407 - 412) ได้ทำการติดตามผลของการฝึกความรู้สึกไวต่อการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงในเวลาหนึ่งปี ของเจ้าหน้าที่ระดับบริหารของ YMCA ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้เข้ารับการฝึกความรู้สึกไว มีการเปลี่ยนแปลงด้านการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและระดับการเปลี่ยนแปลงนั้นยังคงอยู่แม้เวลาจะผ่านไป และการเปลี่ยนแปลงก็แตกต่างกันออกไป ผู้เข้าฝึกอบรมบางคนมีการเปลี่ยนแปลงหลังสิ้นสุดการฝึก บางคนก็เปลี่ยนเมื่อกลับไปสู่สภาพแวดล้อมเดิมแล้ว นั่นคือการเรียนรู้และการแสดงการเปลี่ยนแปลงในอัตราและเวลาที่ต่างกัน

แมคอินไทร์ (McIntire. 1973 : 465 - 469) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการฝึกความรู้สึกไว ที่มีต่อระดับความเข้าใจในตนเองตามความเป็นจริง ของนิสิตบัณฑิตศึกษา ผลการวิจัยปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านการนำตนเองและการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงยังคงอยู่เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 1 ปี

ดอร์ (Dore. 1975 : 5015 - 5016) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมของผู้ที่เข้ารับการฝึกความรู้สึกไว ด้านความรู้สึกและการแสดงออก การรับรู้ตนเอง และความไวต่อการรับรู้ระหว่างบุคคลของนิสิตบัณฑิตศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกและการแสดงออก การรับรู้ตนเอง และความไวต่อการรับรู้ระหว่างบุคคลของนิสิตบัณฑิตศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางบวก

อิทสโควิทซ์ และคนอื่น ๆ (Itskowitz and others. 1989 : 302 - 319) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการรับรู้ของครูเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นครูเพศหญิง จำนวน 24 คน แบ่งการทดลองเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่งใช้การฝึกความรู้สึกไวแบบมีโครงสร้าง กลุ่มที่สองใช้การฝึกความรู้สึกไวแบบไม่มีโครงสร้าง กลุ่มที่สามใช้การอภิปรายกลุ่ม และกลุ่มที่สี่ใช้การบรรยาย ผลการศึกษาพบว่า ความไวในการรับรู้ของครูเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนของกลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ความไวในการรับรู้ของครูเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนเพิ่มขึ้นตามลำดับดังนี้ คือ กลุ่มทดลองที่หนึ่ง กลุ่มทดลองที่สอง กลุ่มทดลองที่สามและกลุ่มทดลองที่สี่เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด

เบค (Beck. 1988 : 342 - 362) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 22 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีการยอมรับตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น

เบค (Beck. 1988 : 240 - 258) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อพฤติกรรมการปกป้องตนเอง ของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งได้แก่ การเป็นปรีภัยและการเข้มงวด ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการฝึก พฤติกรรมการปกป้องตนเองของผู้เข้ารับการฝึกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เบค (Beck. 1987 : 336 - 355) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมนักเรียนของสถาบันการศึกษาของอังกฤษ (British Institutes) ที่ได้เข้ารับการฝึกความรู้สึกไวและที่เข้ากลุ่มฝึกอบรม (T-Group) ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดีขึ้น การทำตัวเห็นห่าง และการเลือกที่รักมักที่ชังลดลงมากกว่านักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกอบรม

เวด (Wade. 1991 : 9 - 15) ได้ศึกษาเรื่องการรับรู้และต่อต้านของผู้รับคำปรึกษาหญิงผิวดำ ที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว และที่ไม่ได้รับการฝึก ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับคำปรึกษาหญิงผิวดำ มีความเชื่อถือ มีสัมพันธภาพและความพึงพอใจ ผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มากกว่าผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก ไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะมีเชื้อชาติใดก็ตาม

งานวิจัยในประเทศ

ธีระ ประพฤติกิจ (2518 : 44 - 49) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไว ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครูเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปีที่ 1 จำนวน 24 คน ซึ่งมีอัตมโนทัศน์ต่ำกว่า 25 เปอร์เซนต์ของนักศึกษา 240 คน ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึก

เพียงใจ สีนธนาคร (2521 : 58 - 64) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไว ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล โดยการเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก และการ

เปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพด้านความต้องการ 5 ด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นข้าราชการสำนักรักษาความสะอาด กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏว่าหลังการฝึก กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะและทัศนคติส่วนบุคคลสูงขึ้น มีการเปิดเผยตนเอง ทักษะในการสื่อความหมาย การทำงานกลุ่ม และการแก้ปัญหาอย่างมีระบบระเบียบเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีบุคลิกภาพด้านความต้องการพึ่งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมธาวิ เวียงเกตุ (2525 : 52 - 59) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลจากการวิจัยพบว่าบุคลิกภาพด้านการปรับตัวและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจะเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการฝึก

พรเทพ ช้อยหิรัญ (2532 : 56 - 59) ได้ศึกษาผลการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการแนะแนว ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตวิชาเอกการแนะแนว ชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 11 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกความรู้สึกไว กลุ่มควบคุมให้ได้รับข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ที่ได้รับข้อเสนอแนะว่ากลุ่มทดลองมีมนุษยสัมพันธ์สูงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นาลีวรรณ บุญประสงค์ (2532 : 78 - 80) ได้ศึกษา การพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยใช้การฝึกความรู้สึกไว กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานระดับบริหาร จำนวน 185 คน แบ่งเป็น 7 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะแบ่งกลุ่มย่อย ซึ่งใช้วิธีการจัดกลุ่มแบบบังใจ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 7 กลุ่มมีการพัฒนาอัตมโนทัศน์ภายหลังจากการฝึกความรู้สึกไว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านต่าง ๆ คือ การยอมรับตนเองการเปิดเผยตนเอง ทักษะในการสื่อความหมาย เจตคติ และความรู้สึกที่ติดต่อกับตนเองและผู้อื่น ทักษะในการทำงานแก้ปัญหาาร่วมกัน การตัดสินใจการช่วยเหลือผู้อื่น และการพัฒนาอุปนิสัย และจากการติดตามผลการพัฒนาของอัตมโนทัศน์ภายหลังจากการฝึกความ

รู้สึกไว เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่งแล้ว พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ร้อยละ 88.30 สมาชิกประเมินตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร้อยละ 60.24 และประเมินว่าเพื่อนร่วมงานทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

รชมน สุขุม (2533 : 137 - 139) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของข้าราชการครูระดับบริหาร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครเหนือ โดยใช้การฝึกความรู้สึกไว กลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการครูระดับบริหารตั้งแต่ระดับหัวหน้าแผนก ถึงผู้ช่วยผู้อำนวยการรวม 36 คน ทั้งเพศชายและหญิง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 36 คน มีคะแนนจากแบบทดสอบอัตมโนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการยอมรับตนเอง ด้านความรู้สึก ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านการรับรู้ตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสาร และด้านการรับรู้ตนเอง-ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอัตมโนทัศน์ภายหลังการฝึกทันทีกับภายหลังการฝึก 1 เดือน พบว่าคะแนนจากแบบทดสอบอัตมโนทัศน์ที่สูงขึ้นนั้นลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการยอมรับตนเอง ด้านความรู้สึก ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านการรับรู้ตนเอง และด้านการรู้จักตนเอง ตามลำดับ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

สมิธ (Smith. 1961 : 185) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองพอสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเอง บุคคลใดจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามเป็นจริง (Real Self) กับตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุทำให้ตนมีความรู้สึกว่ามีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจ อันหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจและชอบพึ่งผู้อื่น

ซูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นความแน่ใจหรือมั่นใจ หรือกล้าหาญ ของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่เกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจ

กระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปโดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วย
ความถูกต้องเหมาะสม

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 6) ได้ให้ความหมาย ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง
คุณลักษณะในตนเองของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าในการคิด พูด กระทำ มีใจคอมั่นคง ไม่
เขื่อง่าย มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ เป็นผู้นำ และชอบช่วยเหลือ
ผู้อื่น

ส่วน วาสนา ผดุงทรง (2529 : 5 - 6) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง
หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลซึ่งจะออกมาในรูปของพฤติกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าแสดงความคิดเห็น
2. มีความวิตกกังวลน้อย สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้
3. สามารถกระทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย
4. สามารถช่วยเหลือผู้อื่น
5. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดเห็นของตนเองอย่างไม่ลังเลและไม่หวั่นไหว

ต่อคำนิยามของผู้อื่น

6. มีความพอใจในความสามารถของตนเอง
7. สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
8. สามารถคิดกระทำสิ่งที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ ด้วยความมั่นใจ

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531 : 4) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง
ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ
ทั้งในและนอกห้องเรียน ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ 5 ลักษณะ คือ

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดง
ความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบ
ผลสำเร็จ การมีความเพียรพยายาม

3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

4. การมีความรับผิดชอบ ได้แก่ การปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้ครบถ้วน การกล้ารับผิดชอบเมื่อกระทำผิด

5. การมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและร่วมมือแก่หมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ

วิจิตร วรุตบางกูร (2521 : 8) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือความสามารถในการหยั่งรู้ความสามารถและพลังของตนเอง ความสามารถเป็นตัวของตัวเอง

ทศทิพมา ระเบียบดี (2529 : 5) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสม ซึ่งแบ่งเป็นลักษณะต่าง ๆ คือ ความกล้าแสดงออก การไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยไร้เหตุผล ความคิดสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ความรับผิดชอบในการร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงาน ความเพียรพยายามสู่เป้าหมาย และความสามารถในการแก้ปัญหา

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ไซมอนด์ (Symonds. 1964 : 85 - 86) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดโดยสิ้นเชิงทีเดียว และความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

1. ทราบในสิ่งที่ต้องการ
2. คิดในสิ่งที่เห็นว่าจะสำเร็จ
3. สามารถตัดสินใจได้
4. ลงมือกระทำจริง ๆ กับสิ่งที่ได้ตัดสินใจแล้ว

ส่วนบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักมีแต่ความขลาดกลัวไม่แน่ใจในตนเอง มักใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางนึกภาพเอาเองในสิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนา และไม่กระทำสิ่งใดตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง เนื่องจากขาดความรู้ ขาดความกล้าหาญ และเกียจคร้าน จนกระทั่งกลายเป็นไม่ทำอะไรเลย

ซูซีฟ อ่อนโลกสูง (2516 : 27) กล่าวว่า พฤติกรรมของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
ได้แก่

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. ใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบหาสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
11. ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงและคิดว่าทำได้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

วินัย ธรรมศิลป์ (2527 : 27) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า จะมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน และประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

การสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง

วิจิตร วรุตบางกูร (2521 : 8) กล่าวว่า คนรุ่นใหม่เริ่มสนใจที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น เพื่อจะได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และร่วมทำงานกับผู้อื่นได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้เกิดปัญหาในการทำงานร่วมกับคนอื่น การเข้าสังคม การติดต่อกับผู้อื่น และการตัดสินใจ

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ต้องปลูกฝังให้เกิดและส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี และมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนประสบนั้นอย่างมีกำลังใจเข้มแข็ง (ราตรี ชาติ. 2532 : 36 - 37 ; อ้างอิงมาจาก สุชา จันทน์เอม. 2510)

เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่ควรได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้นพื้นฐานจากครอบครัวจึงนับได้ว่ามีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นในตนเองมาก ในสังคมไทยนั้น วีรยุทธ วิเชียรโชติ กล่าวว่า เป็นสังคมที่เลี้ยงดูเด็กแบบไม่เน้นการฝึกให้พึ่งตนเอง แต่เน้นการพึ่งพาอาศัย และเชื่อฟังผู้ใหญ่ เหมือนคำพังเพยที่ว่า "ตามหลังผู้ใหญ่หมาไม่กัด" ให้ความปกป้องคุ้มครอง ให้ความรัก แต่ไม่คงเส้นคงวา เน้นการเสียสละไม่เน้นด้านเหตุผล จากการเลี้ยงดูแบบไม่ฝึกให้พึ่งตนเองนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม. 2519 : 12 - 13 ; อ้างอิงมาจาก วีรยุทธ วิเชียรโชติ. 2516) ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับที่ กาญจนา ศาสสุวรรณ และนิตยา เสาร์มณี ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า สังคมไทยมีการเลี้ยงดูในลักษณะเห็นลูกเป็นเด็กอยู่เสมอ ไม่มีความสามารถที่จะคิดทำอะไรด้วยตัวเอง พ่อแม่มักจะเป็นผู้คิดและตัดสินใจให้เอง ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของเด็ก เป็นต้น การอบรมเลี้ยงดูเช่นนี้ทำให้เด็กมีความเคารพนับถือตัวเองน้อย ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องพึ่งผู้อื่นหรือถ้าไม่มีใครให้พึ่งก็ต้องพึ่งสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน เช่น โชคกลาง เป็นต้น (กาญจนา ศาสสุวรรณ และนิตยา เสาร์มณี. 2524 : 220) ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูในลักษณะนี้จะก่อให้เกิดผลเสีย ดังที่ กานนา เมอร์คอล (ราตรี ชาติ. 2532 : 37 ; อ้างอิงมาจาก กรมสามัญศึกษา. 2513) ได้กล่าวไว้ว่า การสอนให้เด็กทำตามผู้ใหญ่จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาความคิด อาชีพ เศรษฐกิจ เพราะเด็กจะหวังแต่ให้ผู้ใหญ่คิดให้ทั้งนั้น

เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะคอยแต่พึ่งพาผู้อื่น ผลที่ตามมาก็คือ ขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคหรืองานที่ยากลำบากข้างหน้า เมื่อปราศจากบิดามารดาแล้ว (มานิดา ทองทวี. 2526 : อ้างอิงมาจาก ; ละม้ายมาศ ศรีทนต์ และคนอื่น ๆ . 2510 : 98) ฉะนั้นบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากจะเป็นผลเสียต่อตนเองในด้านบุคลิกภาพและการใช้ชีวิตอยู่ร่วม

กับบุคคลอื่นแล้ว ยังเป็นปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติด้วย เพราะการจะพัฒนาสังคมประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ประชากรจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี มีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นสิ่งที่ต้องการ

ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ต้องการปรับปรุงและพัฒนาตนเองนั้น ละเอียด จงกลณี (2529 : 14 - 15) ได้เสนอแนวทางปฏิบัติไว้ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองว่าเด่น ค้อย ด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจ และเป็นตัวของตัวเอง
2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้ว่าคุณค่าความเชื่อมั่นด้านใด เพราะอะไรก็ควรศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยิ่งมีความรู้มากก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา มีคนนิยมเชื่อถือมากขึ้น จะก่อให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้ง และภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง
3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ หรือ คายกองยอมเสียจากผู้อื่น จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามงานที่เราทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนคำตำหนิตีติเยนจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้นัก ถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณเลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นต่อไป
4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไป ไม่เอามาวิตกกังวลและเป็นบวมค้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวันของเรา ก็ควรปรับปรุงแก้ไขเสีย ถ้าสามารถแก้ไขได้ เราจะรู้สึกภูมิใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น
5. เห็นคุณค่าของสิ่งที่ดีที่ตนมีอยู่ เราควรมองเห็นคุณค่าตนเอง เพราะเราเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถและความเจริญเติบโตของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่เรามีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูง ๆ ขึ้น

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองพอสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังและส่งเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มัสเสน (Mussen. 1969 : 261) ได้ศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่ปล่อยให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเอง และสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่โดยไม่วิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ไซแบน (สุมาลี วงศ์บุญแก้ว. 2526 : 21 ; อ้างอิงมาจาก ; Shoban. 1950) ศึกษาพบว่า บิดามารดาที่เข้มงวดกวดขันกับลูกทำให้ลูกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความกล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง

เพนเทอร์ (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Painter. 1968) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการจูงใจกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชายระดับวิทยาลัย 10 คน พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความสามารถในการจูงใจ กล่าวคือ คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความสามารถในการจูงใจสูง และมักจะได้เป็นผู้นำ

ดักเกอร์ (วาสนา ผดุงทรง. 2529 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Dugger. 1969) ศึกษาเรื่องความเป็นผู้นำและไม่เป็นผู้นำ พบว่าผู้นำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีบุคลิกภาพแสดงตัว

เมดินัส และจอห์นสัน (มานิดา ทองทวี. 2526 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Medinnus and Johnson. 1969) ศึกษาและสรุปคุณสมบัติของความเป็นผู้นำว่า บุคคลที่สามารถเป็นผู้นำ

ได้นั้น นอกจากจะมีลักษณะเด่นหลายอย่าง เช่น สติปัญญาดี ความรู้ดี ปรับตัวเก่ง มีความคิดสร้างสรรค์แล้ว ลักษณะเด่นที่จะขาดเสียไม่ได้คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมีความรับผิดชอบ
 สไคร์ส ศึกษาพบว่า ผู้นำเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ยังมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
 มากเท่าไร ก็ยิ่งได้รับศรัทธาจากคนอื่นมากกว่านั้น (มาลี วงษ์แก้ว. 2526 : 10 ; อ้างอิงมาจาก
 Stires. 1970)

งานวิจัยในประเทศ

ชูชีพ อ่อนไกรสูง (2516 : 96 - 98) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว
 ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 500 คน พบว่า เด็กชายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กหญิง
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความ
 เชื่อมั่นในตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความวิตกกังวล
 ต่ำกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เด็กที่ผู้ปกครองรับราชการและค้าขาย มีความเชื่อมั่นใน
 ตนเองสูงกว่าเด็กที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กที่ผู้ปกครองมี
 อาชีพรับราชการ มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างไปจากเด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายและนอก
 จากนี้ยังพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความเป็นผู้นำและความเกรงใจ

มานิดา ทองทวี (2526 : 70 - 71) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบ
 กลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา
 2524 โรงเรียนชลบุรีสุขบพ จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ที่สุ่มอย่างง่ายมาจากนักเรียนที่
 คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แล้วสุ่มเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษา
 แบบรายบุคคล กลุ่มละ 8 คน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้รับคำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ
 90 นาที รวม 10 ครั้ง การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล กลุ่มตัวอย่างได้รับคำปรึกษา 5 สัปดาห์
 สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและ
 รายบุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลมีความ เชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 59 - 60) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ซึ่งสุ่มมาจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 14 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 7 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับเอกสารสนเทศเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 14 ฉบับ ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัทธิตา ระเบียบดี (2529 : 45 - 46) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" โดยใช้สไลด์การ์ตูนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย จำนวน 40 คน ซึ่งสุ่มมาจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยใช้เทคนิค "แม่แบบ" สไลด์การ์ตูน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ระยะเวลาในการทดลอง 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน (จันทร์ - ศุกร์) วันละ 30 - 40 นาที ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้แม่แบบ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้แม่แบบมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วาสนา ผดุงทรง (2529 : 47 - 49) ทำการศึกษาผลการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2528 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยวิธีอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยวิธีอภิปรายภาพวาด

เป็นกลุ่มที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการฝึกความรู้สึกไว กับความเชื่อมั่นในตนเอง สรุปได้ว่า การฝึกความรู้สึกไวเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน วิเคราะห์พฤติกรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง และผู้อื่น มีความรู้สึกไวต่อพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าใจตนเอง และผู้อื่น อย่างถูกต้องเพื่อส่งผลให้สมาชิก แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ส่วนความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคุณลักษณะที่ควรส่งเสริมพัฒนาให้เพิ่มขึ้นในตัวผู้เรียน เพราะจะทำให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกสามารถพึ่งตนเองได้และเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อการเรียน และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษา ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 97 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ที่ได้จากประชากรโดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้
 - 2.1 ให้นักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมด 389 เป็นนักเรียนชาย 170 คน และนักเรียนหญิง 219 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.2 นำแบบสอบถามมาตรวจและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
 - 2.3 นำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากสูงไปต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งถือว่าเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จำนวน 97 คน
 - 2.4 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในข้อ 2.3
 - 2.5 ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่สมัครใจมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเพื่อแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เป็นนักเรียนชาย 3 คน และนักเรียนหญิง 5 คน กลุ่มทดลองฝึกความรู้สึกไว กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

- 1.2 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามและตัวเลือกให้สอดคล้องกับความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยให้ความหมายไว้ และให้เพียงพอต่อการสับเปลี่ยนข้อคำถามที่จะใช้ในการทดสอบหลังการทดลอง

- 1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1.3.1 หาความเที่ยงตรง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรณพิต วาณิชการ พิจารณาว่า ข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้หรือไม่แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

- 1.3.2 นำแบบสอบถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแล้วมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางแก้วประชาสรรค์ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีการแจกแจงถี่ และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไว้ใช้ในการวิจัย ได้จำนวน 38 ข้อ

- 1.3.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 1.3.2 โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .8458

ลักษณะของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

เป็นแบบสอบถามที่ข้อคำถามเป็นสถานการณ์ และคำตอบมี 3 ตัวเลือก

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนเต็ม 3 คะแนน คำตอบในข้อ ก หรือ ข หรือ ค ที่ตรงกับพฤติกรรมตามนิยามที่กำหนดไว้ ให้ 3 คะแนน คำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมตามนิยามที่กำหนดไว้เพียงบางส่วน ให้ 2 คะแนน และคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมตามนิยามที่กำหนดไว้น้อยมาก ให้ 1 คะแนน

2. โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และแนวคิดวิธีการของการฝึกความรู้สึกไว ตลอดจนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งนำประสบการณ์จากการเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มในการฝึกความรู้สึกไวมาเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนและกิจกรรมของการสร้างโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไวให้เหมาะสมสำหรับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 สร้างโปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว แล้วนำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ดังรายชื่อในข้อ 1.3.1 หน้า 41 พิจารณาความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมาย และแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2.3 นำโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไวไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการจำนวน 8 คน ผลปรากฏว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว ใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่วันที่ 13 - 15

พฤศจิกายน 2535

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มีลำดับขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง และการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วรวบรวมเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

3.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ดังรายชื่อในข้อ 1.3.1 หน้า 41 พิจารณาความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายและเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

3.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 8 คน ผลปรากฏว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมในการวิจัย

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะนั้นใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่วันที่ 6 - 8 พฤศจิกายน 2535

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 67) ซึ่งมีแบบแผนการวิจัยดังนี้

RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มทดลองที่ได้มาโดยการสุ่ม
RC	แทน	กลุ่มควบคุมที่ได้มาโดยการสุ่ม

T ₁	แทน	การสอบก่อนการทดลอง
T ₂	แทน	การสอบหลังการทดลอง
X	แทน	การฝึกความรู้สึกไว
$\sim X$	แทน	การให้ข้อเสนอแนะ

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

2.1.1 เตรียมสถานที่ที่จะใช้เป็นที่ฝึกและใช้ดำเนินการฝึกความรู้สึกไว และให้ข้อเสนอแนะ

2.1.2 เตรียมกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยนัดแนะวัน เวลา ที่ทดลอง

2.1.3 เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.2 การดำเนินการทดลอง

2.2.1 รวบรวมคะแนนจากแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองในขั้นตอน การเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง

2.2.2 ดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยนำกลุ่มควบคุมไปทดลอง ตาม โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วให้กลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความ เชื่อมั่นในตนเอง แล้ว เก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลองของกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นอีก 1 สัปดาห์ นำกลุ่มทดลองไปทดลอง ตามโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว แล้วให้ตอบแบบสอบถามความ เชื่อมั่นในตนเอง แล้วเก็บไว้ เป็นคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม

2.2.3 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทั้งสองครั้ง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

วิธีจัดกระทำข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 คำมัธยฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 147)
 - 1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 149)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้การแจกแจงแบบที (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

$$t = \frac{\bar{X}_{\text{สูง}} - \bar{X}_{\text{ต่ำ}}}{\sqrt{\frac{S_{\text{สูง}}^2}{n_{\text{สูง}}} + \frac{S_{\text{ต่ำ}}^2}{n_{\text{ต่ำ}}}}}$$

เมื่อ	t	หมายถึง	ค่าที่ใช้พิจารณาของการแจกแจงแบบที
	$\bar{X}_{\text{สูง}}$	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_{\text{ต่ำ}}$	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	$S_{\text{สูง}}^2$	หมายถึง	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	$S_{\text{ต่ำ}}^2$	หมายถึง	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	n	หมายถึง	จำนวนคนในแต่ละกลุ่มซึ่งเท่ากัน

(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา
(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132)

$$\infty = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ ∞ หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
 n หมายถึง จำนวนข้อ
 s_i^2 หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 s_t^2 หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองระหว่าง กลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ แมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)
(Sanders. 1990 : 591 - 593)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลัง
การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกัน (The Wilcoxon
Matched Pairs Signed Rank Test) (Sanders. 1990 : 587 - 590)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

คำอธิบายสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- N แทน จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
- R⁺ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก
- R⁻ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ
- R_E แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง
- R_C แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม
- U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนี (Mann - Whitney U Test)
- T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Match - Pairs Signed Ranks Test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
ก่อน ทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่างของ คะแนนความ เชื่อมั่นใน ตนเอง	อันดับ	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ผลต่างของ คะแนนความ เชื่อมั่นใน ตนเอง	อันดับ
46	68	+22	15	48	60	+12	6.5
54	72	+18	11.5	52	61	+ 9	3.5
56	72	+16	9.5	54	62	+ 8	1
49	68	+19	13.5	49	58	+ 9	3.5
58	74	+16	9.5	55	68	+13	8
52	70	+18	11.5	59	68	+ 9	3.5
48	73	+25	16	47	59	+12	6.5
50	69	+19	13.5	51	60	+ 9	3.5

$$Re = 100$$

$$Rc = 36$$

$$U = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง Critical U Values ใน The Mann - Whitney U Test ของแซนเดอร์ (Sanders. 1990 : 665) ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 9 จึงจะมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 ปรากฏว่าจะแสดงความเชื่อมั่นในตนเองภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึก
ความรู้สึกละ

คนที่	คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง		ผลต่างของ คะแนนความ เชื่อมั่นในตนเอง	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง				
1	46	68	+ 22	7	7	
2	54	72	+ 18	3.5	3.5	
3	56	72	+ 16	1.5	1.5	
4	49	68	+ 19	5.5	5.5	
5	58	74	+ 16	1.5	1.5	
6	52	70	+ 18	3.5	3.5	
7	48	73	+ 25	8	8	
8	50	69	+ 19	5.5	5.5	
				รวม	36	0

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Match - Pairs Signed Ranks Test ของแซนเดอร์ (Sanders. 1990 : 664) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (N = 8)

จากตาราง 2 ปรากฏว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกความรู้สึกไวสูงกว่าก่อนการฝึกความรู้สึกไวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกความรู้สึกไว

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับ
ข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง		ผลต่างของ	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	คะแนนความ เชื่อมั่นในตนเอง			
1	48	60	+ 12	6.5	6.5	
2	52	61	+ 9	3.5	3.5	
3	54	62	+ 8	1	1	
4	49	58	+ 9	3.5	3.5	
5	55	68	+ 13	8	8	
6	59	68	+ 9	3.5	3.5	
7	47	59	+ 12	6.5	6.5	
8	51	60	+ 9	3.5	3.5	
				รวม	36	0

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Match - Pairs Signed Ranks Test ของแซนเดอร์ (Sanders. 1990 : 664) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ($N = 8$)

จากตาราง 3 ปรากฏว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมภายหลังจากการได้รับข้อสนเทศสูงกว่าก่อนการได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกความรู้สึกไว
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2535 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design ซึ่งมีลำดับขั้นตอนของการทดลองดังนี้

1. การทดสอบครั้งแรก ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมด 389 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 97 คน สอบถามความสมัครใจแล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งแรก

2. ขั้นทดลอง ดำเนินการทดลองโดยให้ข้อเสนอแนะกับกลุ่มควบคุม ตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่วันที่ 6-8 พฤศจิกายน 2535

ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกความรู้สึกไวตามโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่วันที่ 13-15 พฤศจิกายน 2535

การทดลองของทั้งสองกลุ่มนั้นผู้วิจัยใช้ห้องสมุดโรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยาเป็นสถานที่ดำเนินการทดลอง

3. การทดสอบหลังการทดลอง ให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งหนึ่งหลังจากที่นักเรียนได้รับการให้ข้อเสนอแนะและการฝึกความรู้สึกไว

4. นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว และนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ ภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของ The Mann-Whitney U Test
2. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว ก่อนและหลังการฝึกความรู้สึกไวโดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test
3. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกความรู้สึกไว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 1

ซึ่งผลของการใช้วิธีการฝึกความรู้สึกไวนั้นสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรเทพ ข้อยหิรัญ (2532 : 56 - 59) ได้ศึกษาผลการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อมนุษย์สัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอก การแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีมนุษย์สัมพันธ์สูงขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ที่ได้รับข้อเสนอแนะพบว่า กลุ่มทดลองมีมนุษย์สัมพันธ์สูงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เวค (Wade. 1991 : 9 - 15) ได้ศึกษาเรื่อง การรับรู้และ ต่อต้านของผู้รับคำปรึกษาหญิงผิวดำที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว และที่ไม่ได้รับการ ฝึก ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับคำปรึกษา มีความเชื่อถือนี้อัมพันธ์ภาพ และมีความพึงพอใจ ผู้ให้ คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมากกว่าผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เมธาวี เวียงเกตุ (2525 : 52 - 59) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า บุคลิกภาพด้านการปรับตัว และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจะเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกความรู้สึกไวสามารถพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไวนั้น เป็นการ จัด ประสานการณ์การเรียนรู้ที่อาศัยกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และผู้อื่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกผู้เข้ารับการฝึก ทำให้สามารถเปิดเผย ตนเองวิเคราะห์พฤติกรรมและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกแต่ละคนยังได้นำ ปัญหาเกี่ยวกับการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มาเล่าให้สมาชิกได้ช่วยกันวิเคราะห์ แสดงความ เห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้พิจารณา เปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ภายหลังที่ ได้รับข้อมูลย้อนกลับจาก สมาชิกอื่น ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ส่วนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเชื่อมั่น ในตนเอง แม้ว่าจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับข้อเสนอแนะ แต่ก็มี ความเชื่อมั่นใน ตนเองน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว ทั้งนี้เพราะว่า การให้ข้อเสนอแนะนั้นเป็นการให้ นักเรียนได้ศึกษาข้อมูลเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองจากเอกสาร เปิดโอกาสให้ซักถามและสรุป

เพิ่มเติม แต่การฝึกความรู้สึกไวมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสพิจารณาเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่ง สุธีรพันธ์ กรลักษ์ (2528 : 6) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวเป็นการพัฒนาตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ตลอดจนการยอมรับและหาทางพัฒนาตนเอง ซึ่งจะเป็นการช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมด้วยความมีสติ เข้าใจความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นที่แสดงออก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า "นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกความรู้สึกไว" ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เบค (Beck, 1988 : 342 - 62) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีการยอมรับตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น และสอดคล้องกับ เบค (Beck, 1987 : 336 - 355) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียนของสถาบันการศึกษาของอังกฤษที่ได้เข้ากลุ่มการฝึกความรู้สึกไว และที่เข้ากลุ่มอบรม พบว่า นักเรียนที่ได้เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดีขึ้น การทำตัวเห็นทาง และการเลือกที่รักมักที่ชังลดลงมากกว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกอบรม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นาสีวรรณ บุญประสงค์ (2532, 78 : 80) ได้ศึกษาการพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยใช้การฝึกความรู้สึกไว ของพนักงานระดับผู้บริหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาอัตมโนทัศน์ภายหลังจากการฝึกความรู้สึกไว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการการศึกษาค้นคว้านี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกความรู้สึกไวเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าการฝึกความรู้สึกไว เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความไว้วางใจ สามารถเปิดเผยตนเอง และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกความรู้สึกไวไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ในการฝึกครั้งนี้ยังใช้เวลาฝึกติดต่อกัน 3 วัน โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นการละลายพฤติกรรม เป็นระยะที่ทำให้ผู้เข้า

รับการฝึกมีความคุ้นเคยกัน รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถสื่อสารแสดงความคิดความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ส่วนระยะที่ 2 เป็นระยะเปลี่ยนแปลง เป็นระยะที่ผู้รับการฝึกได้เปิดเผยตนเองภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ ให้ทราบว่าตนคือใคร มีปัญหาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองอย่างไร และพิจารณาเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ภายหลังที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกอื่นทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

3. นักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า "นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ" จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้นได้ เพราะฉะนั้นนักเรียนได้รับข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งหมายถึงลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึง การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากใคร่ครวญ นอกจากนี้ ยังได้รับข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาให้มีลักษณะพฤติกรรมดังกล่าว และแนวทางการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ในการให้ข้อสนเทศนั้น ผู้วิจัยแจกเอกสารข้อสนเทศเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียนอ่านและเปิดโอกาสให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งการให้ข้อสนเทศนี้ คมเพชร จิตรสกุล (2521 : 12 - 13) กล่าวว่าไว้ว่า การให้ข้อสนเทศทำให้ผู้ที่ได้รับข้อสนเทศมีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และข้อสนเทศที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อสนเทศเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ มีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้การได้รับข้อสนเทศเป็นการเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ในการใช้วิธีการฝึกความรู้สึกไว ควรคำนึงถึงจำนวนผู้เข้ารับการฝึก ระยะเวลาในการฝึก ตลอดจนปัญหาที่จะนำมาศึกษา
2. ผู้นำกลุ่มการฝึกความรู้สึกไว ควรได้รับการฝึกความรู้สึกไวมาก่อนและมีความรู้ทางจิตวิทยา
3. ผู้นำกลุ่มควรได้รับการฝึกฝนและมีประสบการณ์ในการนำกลุ่มมาก่อน
4. สถานที่ที่ใช้ในการฝึกความรู้สึกไว ควรเป็นสถานที่ที่เป็นกันเอง มีความเป็นเอกเทศ เงียบสงบ เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรม และแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เช่น 1 เดือน หรือ 3 เดือน เพื่อติดตามว่า ความเชื่อมั่นในตนเองที่พัฒนาขึ้นนั้นยังคงอยู่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการฝึกความรู้สึกไวกับกระบวนการกลุ่มอื่น ๆ เช่น กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ควรทดลองใช้การฝึกความรู้สึกไวเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กาญจนา คำสุวรรณ และนิตยา เสาร์มณี. จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ทวีการพิมพ์, 2524.

คมเพชร จัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

_____. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. "การพัฒนาการศึกษาในช่วงของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539)," สารสนเทศการศึกษา. 15(1) : ตุลาคม - พฤศจิกายน 2533.

ชูชีพ อ่อนไคสูง. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.

เดโช สนวนนท์. "การสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง," รวบรวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา. ม.ป.ท., 2516.

ทองเรียน อมรัชกุล. "ประเภทของกลุ่มเพื่อความเจริญงอกงาม," แนะแนว. 17(89) : 31 - 41 ; กันยายน - ตุลาคม 2526.

ทัศนมา ระเบียบดี. ผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" โดยใช้สไลด์การ์ตูน เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพฯ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

ทิตนา แอมมณี. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.

ทิตนา เทียนเสม. แบบตัวอย่างการฝึกอบรมด้านมนุษยสัมพันธ์แก่นักเรียนฝึกหัดครูในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยอริโซนา, 2515.

ธีระ ประพฤติกิจ. ผลของการฝึกความไวเป็นกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ ของนักศึกษาวิทยาลัยครู

จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2518.

นาลีวรรณ บุญประสงค์. การพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยใช้ Sensitivity Training.

วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532.

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. การศึกษาศิลปะภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภูมิใจใน

ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และอุดรดิตถ์.

ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

2519. อัสสาเนา.

พรรณราย ทพยะประภา. "การเข้าใจธรรมชาติของคนและการสร้างความมั่นใจในตนเอง,"

จันทร์เกษม. 173 : 4 - 14 ; กรกฎาคม - สิงหาคม 2526.

พรเทพ ช้อยหิรัญ. ผลการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกซึ้งที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการแนะแนว

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัสสาเนา.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

เพียงใจ สีนธนาคร. ผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัสสาเนา.

มนูญ วงศ์วารี. "ค่านิยมใหม่ในการบริหารงานของไทย," การศึกษาและวัฒนธรรม.

กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 71 - 85; 2526.

มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อ

ความเชื่อมั่นในตนเอง. ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัสสาเนา.

มาลี วงษ์แก้ว. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร. ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัสสาเนา.

- เมธาวี เวียงเกตุ. ผลการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อลักษณะ บุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับ
การอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยใช้แบบสำรวจ ซี พี ไอ. วิทยานิพนธ์
ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.
- รชมน สุษม. การพัฒนาทัศนคติของข้าราชการระดับบริหารโดยกระบวนการ
Sensitivity Training. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2533. อัดสำเนา.
- ราตรี ผาตัด. ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก,
2532. อัดสำเนา.
- ละม้ายมาศ สรทัตต์ และคนอื่น ๆ. อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของเด็ก. กรุงเทพฯ :
สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก, 2510.
- เลขาธิการครูสภา, สำนักรงาน. "การสำรวจสภาพการปฏิบัติงานของครู," วารสารการวิจัย
ทางการศึกษา. 1(20) : 42 ; มกราคม - มีนาคม 2533.
- วัชร ทรัพย์มี. "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น," แนะแนว. 36 : 38 - 43;
ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518.
- วารุณี ธนวานิช. "ทำอย่างไรจึงจะเชื่อมั่นในตนเอง," แนะแนว. 15(77) : 50 -
52; ตุลาคม - พฤศจิกายน 2524.
- วาสนา ผดุงทรง. ผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2529. อัดสำเนา.
- วิจิตร วรุตบางกูร. "การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับปรุงบุคลิกภาพ,"
ประชากร. 11(3) : มิถุนายน 2521.
- วินัย ธรรมศิลป์. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ และคนอื่น ๆ. การพัฒนาค้นเองโดยใช้กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : ศิวพร, 2528.

_____. "การฝึกฝนประสาทรับความรู้สึก," จิตวิทยาคลินิก. 4(1) : 51 - 64;
มกราคม 2516.

สุนีย์ สิงหะคเชนทร์. "หลักสูตรใหม่กับงานแนะแนว," วารสารแนะแนว. 25(132) : 6 ;
ธันวาคม 2533 - มกราคม 2534.

สุมาลี วงศ์ปลูกแก้ว. ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในชั้นเรียน ความรู้สึก
รับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. ผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

Beck, John E. "The Effect of the Experience of Acceptance on the
Construing Processes of Participants in Sensitivity Training
Groups," Small Group Behavior. 19 : 342 - 362 ; August, 1988.

_____. "Defensive Responses to Invalidation and the Effect on the
Construing Processes of Participants in Sensitivity Training
Groups," Small Group Behavior. 19 : 240 - 258 ; May, 1988.

_____. "Participant Change in Sensitivity Training Groups :
Repertory Grid Measures of Change in Participants' Construct
Systems," Small Group Behavior. 18 : 336 - 355 ; August,
1987.

Bradford, L.P. "Membership and Learning Process," in J.R. Gibb
and B. Remseth (eds.). T-Group Theory and Laboratory Method.
New York : John Wiley & Sons, 1963.

Cerra, Victor. "A Comparison of Structured and Unstructured Time
Limited Sensitivity Groups," Dissertation Abstracts
International. 33 : May, 1973.

Dore, M.D. "Change as a Function of Sensitivity : Group Experiences
and Selected Personality Characteristic in Graduate
Students," Dissertation Abstracts International. 8 : 5015 -
5016 ; August, 1975.

- Hansen, James C. and others. Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand McNally, 1976.
- Itskowitz, Rivka and others. "Increasing Sensitivity in Teachers toward Pupils' Behavior by Means of Structured Sensitivity Training," Small Group Behavior. 20 : 302 - 319 ; August, 1989.
- Marshall, Stuart A. "Leadership and Sensitivity Training," Journal of Education. 153 : 6 - 37; October, 1980.
- McDavid, John W. and Herbert Harrari. Social Psychology, Individual Group Societies. 2nd ed. New York : Harper & Row Publisher, 1969.
- McIntire, Walter G. "The Impact of T-Group Experience on Level of Self Actualization," Small Group Behavior. 9 : 465 - 469; November, 1973.
- Mussen, Paul Henry and others. Child Development and Personality. New York : Harper & Row, 1969.
- Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London : Roughledge and Kegan Paul, 1966.
- Reddy, Brendan W. "The Impact of Sensitivity Training on Self Actualization : A One Year Follow-up," Small Group Behavior. 9 : 407 - 412; November, 1973.
- Rogers, Carl R. and John L. Wallen. Counseling with Returned Service Men. New York : McGraw Hill Book Company, 1949.
- Rogers, Carl R. Carl R. Rogers and Encounter Group. New York : Harper & Row., 1973.
- Sanders, Donald H. Statistics : A Fresh Approach. 4th ed. Singapore: McGraw Hill Publishing Company, 1990.
- Schless, Gillbert and Ellen Siroka. "Sensitivity Training & Group Encounter. New York : Universal Library Publishers, 1972.
- Smith, Henry C. Personality Adjustment. New York : McGraw-Hill, Inc., 1961.
- Symonds, Addington F. Teaching Yourself Personality Efficiency. London : The English University, Press, 1964.

- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. "Effect of Marathon Group Experience," Journal of Counseling Psychology. 17 : 466 - 468; March, 1970.
- Wade, Bernstein. "Culture Sensitivity Training and Counselors' Perception and Attrition," Journal of Counseling Psychology. 38 : 9 - 15 ; January, 1991.
- Young, J.R. "The Effects of Laboratory and Self - Concept, Philosophy of Human Nature, and Perception of Group Behavior," Dissertation Abstracts International. 31 : 3696 - 3697; June, 1970.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว
2. ตัวอย่างบทสนทนาการอภิปรายกลุ่ม
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

เวลา วัน	08.00 - 09.45	10.00 - 12.00	13.00 - 15.00	15.00 - 17.00	19.00 - 21.00
ศุกร์ที่ 13 พฤศจิกายน 2535	ปฐมนิเทศและการ ละลายพฤติกรรม - พิธีเปิด - การละลาย พฤติกรรม	การรู้จักและเข้าใจ ตนเอง - พหุวัฒนธรรมและ มองคน - Johari Window	การรู้จักและเข้าใจ คนอื่น - ชุมชน - ทะเลสาบ	การสื่อสาร - ชื่อนี้ - บอกเล่าเก้าสิบ	การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ - แข่งขัน
เสาร์ที่ 14 พฤศจิกายน 2535	การสามารถ ตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง - เกมการเสี่ยง	การมีเหตุผลไม่คล้อย ตามผู้อื่นโดยปราศจาก การไตร่ตรอง - ข่ายใยกับคนแถว	กิจกรรมไว้วางใจ - ตีกลัดมดลูก กิจกรรมผู้นำการ อภิปรายกลุ่ม - จินตนาการ	อภิปรายกลุ่ม	อภิปรายกลุ่ม (ต่อ)
อาทิตย์ที่ 15 พฤศจิกายน 2535	อภิปรายกลุ่ม (ต่อ)	อภิปรายกลุ่ม (ต่อ)	อภิปรายกลุ่ม (ต่อ)	ปัจฉิมนิเทศ - ขอแสดงความดี - สรุปผล - เพลงกำลังใจ คำสัญญา	

โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
วันศุกร์ที่ 13 พฤศจิกายน 08.00 - 09.45 น.	ปฐมนิเทศ - พิธีเปิด - การละลายพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกความรู้สึกไว 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไป ของการฝึกความรู้สึกไว ตลอดจนทราบบทบาทของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงกันและกัน พร้อมทั้งจะเรียนรู้ 4. เพื่อให้สมาชิกทราบกำหนดเวลา ตารางการฝึกความรู้สึกไว	1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมการฝึกความรู้สึกไว โดยใช้เพลง กิจกรรม และใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบแผ่นใสเพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไป บทบาทของสมาชิก และผู้นำกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรมเพื่อให้สมาชิกคุ้นเคยกัน และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ 4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกำหนดเวลาตารางการฝึกความรู้สึกไว

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
09.45 - 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
10.00 - 12.00 น.	กิจกรรมการรู้จักและ เข้าใจตนเอง - หยาบของและมองตน - JOHARI WINDOW	1. เพื่อให้สมาชิกได้ สำรวจตนเองในด้าน ความรู้ ทักษะและ บุคลิกภาพของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักรู้ในตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิก ยอมรับคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนตามความเป็น จริง	ในการฝึกความรู้สึกไว ระยะแรกนี้ ผู้วิจัยใช้ วิธีการดำเนินการ เช่นเดียวกัน แต่ แตกต่างกันเฉพาะเนื้อหา โดยดำเนินการดังนี้ 1. ผู้นำกลุ่มจัดประสพ การณ์เรียนรู้โดยใช้เกม บทบาทสมมติ สถานการณ์ จำลอง ให้สมาชิกได้ลง มือปฏิบัติ 2. ผู้นำกลุ่มวิเคราะห์ อภิปรายพฤติกรรมของ สมาชิกที่แสดงออกและ ให้โอกาสได้แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น วิเคราะห์ พฤติกรรมซึ่งกันและกัน ในขั้นสุดท้าย ผู้นำกลุ่ม สรุป

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		
13.00 - 15.00 น.	กิจกรรมการรู้จักและ เข้าใจผู้อื่น - บุมทรัพย์ - ทะเลคลั่ง	1. เพื่อให้สมาชิกได้ เรียนรู้เรื่องความ แตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้สมาชิกได้ เข้าใจธรรมชาติและ ความต้องการของมนุษย์ 3. เพื่อให้สมาชิกให้ การยอมรับบุคคลซึ่งมี ความแตกต่างกัน	
15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
15.15 - 17.00 น.	กิจกรรมการสื่อสาร - ชื่อนชื่อ - นอกเล่าเก้าสิบ	1. เพื่อให้สมาชิก เรียนรู้วิธีการสื่อสารกับ บุคคลอื่น 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถสื่อสารกับบุคคล อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
17.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น		
19.00 - 21.00 น.	กิจกรรมการกล้าคิด กล้าพูดและกล้ากระทำ - แข่งสี	1. เพื่อให้สมาชิกกล้าคิด กล้าพูด และกล้ากระทำ 2. เพื่อให้สมาชิก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และปัญหาเกี่ยวกับ การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ	
เสาร์ที่ 14 พฤศจิกายน 2535 08.00 - 09.45 น.	กิจกรรมการสามารถ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง - เกมการเสี่ยง	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก ฝึกการตัดสินใจ 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และปัญหาในด้านการ ตัดสินใจกับสมาชิกใน กลุ่ม	

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
09.45 - 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
10.00 - 12.00 น.	กิจกรรมการมีเหตุผลไม่ คล้อยตามผู้อื่น โดย ปราศจากการไตร่ตรอง - ละคร "ชายโง่กับ คนลวง"	1. เพื่อให้สมาชิกได้ ข้อคิดในเรื่องของการ มีเหตุผลไม่คล้อยตาม ผู้อื่นโดยปราศจากการ ไตร่ตรอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และปัญหาในด้านดังกล่าว	
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		
13.00 - 14.00 น.	กิจกรรมไว้วางใจ - ตีลูกล้มลุก	1. เพื่อให้สมาชิกเกิด ความรู้สึกไว้วางใจซึ่ง กันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิก พร้อมที่จะช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน	

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
14.00 - 15.00 น.	กิจกรรมนำสู่การ อภิปรายกลุ่ม - จินคือใคร	1. เพื่อให้สมาชิกได้ สำรวจตนเองตระหนัก รู้ในตนเอง 2. เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อนำไปใช้ในการ อภิปรายกลุ่ม	
15.00 - 17.00 น.	การอภิปรายกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกได้ แสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นของตนเอง ให้ผู้อื่นทราบ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ นำปัญหาหรือประสบการณ์ เกี่ยวกับความเชื่อมั่นใน ตนเองมาเปิดเผยให้ เพื่อนสมาชิกได้รับฟัง 3. เพื่อให้สมาชิกมีใจ กว้างที่จะยอมรับการให้ ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกัน และกัน	1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาส ให้สมาชิกพูดถึงตัวเอง โดยใช้กิจกรรม จินคือใคร เป็นสื่อและ นำปัญหาหรือประสบการณ์ เกี่ยวกับความเชื่อมั่นใน ตนเองมาเปิดเผยให้ เพื่อนสมาชิกได้รับฟัง 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก ร่วมกันรับรู้และอภิปราย ความรู้สึกของตนเองต่อ เรื่องราวของสมาชิก ให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกัน และกัน
17.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น		

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		4. เพื่อให้สมาชิก ร่วมมือและช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน 5. เพื่อให้สมาชิกให้ ความเอาใจใส่ สนใจ การกระทำและความ รู้สึกของผู้อื่น 6. เพื่อให้สมาชิก ปรับปรุงพฤติกรรมของ ตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง	3. สมาชิกจะผลักดัน เล่าจนครบทุกคน
19.00 - 21.00 น.	การอภิปรายกลุ่ม (ต่อ)		
อาทิตย์ที่ 15 พฤศจิกายน 2535 08.00 - 12.00 น.	การอภิปรายกลุ่ม (ต่อ)		

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		
13.00 - 15.00 น.	การอภิปรายกลุ่ม (ต่อ)		
15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
15.15 - 17.00 น.	ปัจฉิมนิเทศ - ของความดี - พิธีปิด	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในระยะเวลาการฝึกความรู้สึกไว 2. เพื่อสรุปผลการฝึกความรู้สึกไว 3. เพื่อให้สมาชิกนำไปประกอบการเรียนรู้ไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	1. ให้สมาชิกทำกิจกรรมของความดี 2. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกความรู้สึกไว 3. ให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมการฝึกความรู้สึกไว 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันร้องเพลง "กำลังใจ" และ "คำสัญญา"

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดการทดลอง

ปรมนิเทศและการละลายพฤติกรรม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกความรู้สึกไว
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของการฝึกความรู้สึกไว

ตลอดจนทราบบทบาทของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงและพร้อมที่จะเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 "พีธีเปิด"

อุปกรณ์

1. เทปเพลง "ดอกไม้" ของสุชาติ ขวัญกุล
2. ดอกไม้สีขาวเท่ากับจำนวนสมาชิก
3. แจกันใส่ดอกไม้
4. แผ่นใสเพลง "ดอกไม้"
5. แผ่นใส "ยินดีต้อนรับ"
6. แผ่นใสเนื้อหาประกอบการบรรยาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกที่นั่งจัดไว้เป็นรูปตัวยูได้ตามต้องการ และให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา และอยู่ในความเงียบ

3. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง "ดอกไม้" และผู้นำกลุ่มนำดอกไม้ไปวางใต้มือของสมาชิกทุกคน โดยห้ามสมาชิกลืมนิดา
4. เมื่อมอบดอกไม้ให้สมาชิกทุกคนเรียบร้อยแล้ว จึงบอกให้สมาชิกลืมนิดาและร้องเพลงร่วมกันจนจบ
5. ผู้นำกลุ่มนำพานเจ็ก้นไปวางไว้ตรงกลางวง และให้สมาชิกนำดอกไม้ของตนเองไปปักรวมไว้ในพานเจ็ก้น
6. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของการฝึกความรู้สึกไว ตลอดจนบทบาทของสมาชิก และผู้นำกลุ่ม โดยใช้การบรรยายประกอบแผ่นใส รวมทั้งกำหนดเวลา ตาราง การฝึกความรู้สึกไว

เพลงดอกไม้

ดอกไม้ ดอกไม้จะบาน	บริสุทธิ์กล้าหาญจะบานในใจ
สีขาว ห่มสาวจะไผ่	แน่วแน่แก้ไขจุดไพศรัทธา
เรียนรู้ต่อสู้มายา	ก้าวไปข้างหน้าเข้าหามวลชน
ชีวิต อุทิศยอมตน	ฝ่าความสับสนเพื่อผลประชา
ดอกไม้ บานให้คุณค่า	จงบานช้า ๆ แต่ว่ายั่งยืน
สูงและต่ำอื่น ๆ	ดอกไม้สดชื่นยืนให้มวลชน

เนื้อหาประกอบการบรรยาย

จุดมุ่งหมายของการฝึกความรู้สึกไว

1. ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น
2. ช่วยให้สมาชิกยอมรับตนเอง และผู้อื่น
3. ช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกไวในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
4. ช่วยให้สมาชิกน่ายุติการรับรู้ไปใช้พัฒนาตนเอง

กฎระเบียบทั่วไปของการฝึกความรู้สึกไว

1. สมาชิกต้องเก็บเรื่องราว การกระทำ การแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ของสมาชิกภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ
2. สมาชิกต้องมีความจริงใจในการพูด การแสดงออกและการกระทำต่าง ๆ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการวิจารณ์การกระทำของสมาชิกให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้สร้างสรรค์สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้
2. ผู้นำกลุ่มจะเสนอแนะค่านิยมใหม่ให้สมาชิกร่วมกันตัดสินใจ
3. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ประสานการสื่อสารภายในกลุ่มให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
4. มีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะผู้เชี่ยวชาญ

บทบาทของสมาชิก

1. เป็นผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่ม
2. ต้องยอมรับว่าตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
3. ตระหนักและยอมรับในสถานการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม
4. พร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่

กิจกรรมที่ 2 "การละลายพฤติกรรม"

อุปกรณ์ บ้ายชื่อ เขียนชื่อสมาชิกครบทุกคน

วิธีดำเนินการ

ให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมโดยแบ่งเป็นกิจกรรมย่อย ๆ ดังนี้

1. ทำตามสิ่งและทำตรงกันข้าม (การเตรียมพร้อม)

1.1 ให้สมาชิกปฏิบัติตามคำสั่งของผู้นำกลุ่ม เช่น ลุก นั่ง ขยับหัน ขวาทัน

เป็นต้น

1.2 ผู้นำกลุ่มเปลี่ยนแปลงคำสั่ง โดยให้ปฏิบัติตรงกันข้ามกับคำสั่ง เช่น สั่งให้ลุก สมาชิกต้องนั่ง สั่งให้ขยับหันต้องปฏิบัติขวาทัน

1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปรบมือเหนือศีรษะ 3 ครั้ง จังหวะที่ 2 ใช้สองมือตีที่ หัวไหล่ที่ 3 ครั้ง จังหวะ 3 ใช้สองมือตีที่หน้าขา 3 ครั้ง จังหวะที่ 4 ใช้สองเท้ากระทบพื้น 3 ครั้ง

2. ป้ายชื่อ (การรู้จักกัน)

2.1 ให้สมาชิกทุกคน แนะนำ ชื่อและนามสกุล ชั้นที่ศึกษาอยู่ ให้สมาชิกทุกคน

ทราบ

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกป้ายชื่อ โดยป้ายชื่อที่ได้รับจะต้องไม่ใช่ของตนเอง สมาชิกคนใดได้ป้ายชื่อของตนเองให้คืนผู้นำกลุ่ม

2.3 ให้สมาชิกดูชื่อที่ตนเองได้และเก็บใส่กระเป๋า

2.4 ให้สมาชิกบอกลักษณะของเจ้าของป้ายชื่อที่ตนได้ 3 ประการ เช่น ลักษณะนิสัย ลักษณะท่าทาง เป็นต้น ทำเช่นนั้นจนครบทุกคน

2.5 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกไปหาป้ายชื่อของตนเองว่าอยู่กับสมาชิกคนใด เมื่อได้แล้วนำมาติดไว้ที่บริเวณกระเป๋าเสื้อ แล้วรับทาน้ำ

3. กระรอกเข้าโพรง (ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม)

3.1 ผู้นำกลุ่มบอกกติกาให้สมาชิกทราบว่า มีบทบาทให้สมาชิกเลือก 2 บทบาท คือ บทบาท "กระรอก" และบทบาท "โพรง"

- 3.2 ผู้นำกลุ่มจะสั่งให้สมาชิกจับกลุ่มตามจำนวนที่ต้องการ เช่น โพรง 2 กระรอก 1 สมาชิกจะต้องตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะเป็น "โพรง " หรือเป็น "กระรอก" ถ้าเป็น "โพรง" สมาชิกจะต้องวิ่ง ไปจับมือกับสมาชิกคนอื่นที่เป็น "โพรง" และผู้ที่ตัดสินใจเป็น "กระรอก" ก็ต้องวิ่งเข้าไปอยู่ใน "โพรง" ตามจำนวนที่ผู้นำกลุ่มสั่ง
- 3.3 สมาชิกที่ไม่สามารถจับกลุ่มตามที่ผู้นำกลุ่มสั่งให้ออกมานั่งข้างนอกกลุ่ม
- 3.4 ผู้นำกลุ่มสั่งให้สมาชิกจับกลุ่มจำนวนต่าง ๆ และในขั้นสุดท้ายให้สั่งจับกลุ่มตามจำนวนสมาชิกกลุ่มที่มีทั้งหมด (รวมทั้งสมาชิกที่ออกมานั่งข้างนอกกลุ่มด้วย)
- 3.5 ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกที่ต้องออกมานั่งข้างนอกเพราะไม่สามารถเป็น "โพรง" หรือ "กระรอก" ตามจำนวนที่ผู้นำกลุ่มสั่ง และถามความรู้สึกที่ได้เข้าไปอยู่ในกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง
- 3.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มสรุป

กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึก ทศนคติและบุคลิกภาพของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนตามความเป็นจริง

กิจกรรมที่ 1 "หยิบของและมองตน"

อุปกรณ์ สิ่งของทุกอย่างที่อยู่ในบริเวณสถานที่ที่จัดกิจกรรม

วิธีการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนออกไปจากกลุ่มไปหยิบของอะไรก็ได้ตามต้องการคนละ 1 ชิ้น
2. ให้สมาชิกพิจารณาสิ่งของนั้น ๆ ว่า มีคุณสมบัติหรือลักษณะใดที่
 - 2.1 เหมือนตนเองในด้านใด
 - 2.2 แตกต่างจากตนเองในด้านใด
 - 2.3 ถ้าสิ่งของที่หยิบมา ไม่สามารถบอกความเหมือนและความแตกต่างได้

ให้สมาชิกคิดต่อไปว่า สิ่งของใดที่สามารถแทนตนเองได้เพราะอะไร

3. ให้สมาชิกรายงานรายละเอียดในข้อ 2 ที่ละคนจนครบ
4. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเสริมเพื่อให้สมาชิกพูดถึงตนเองมาก ๆ
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการทำกิจกรรมนี้ เสร็จแล้วผู้นำกลุ่ม

สรุป

ข้อสรุป

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีความจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ปะสังสรรค์ ติดต่อกันอยู่เสมอ และการที่ต้องอยู่ร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้มีความยุ่งยากหรือมีปัญหามาจากการเกิดขึ้น ทั้งนี้เพราะว่ามนุษย์ทั้งหลายมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความคิด ความสนใจ บุคลิกภาพ เป็นต้น จึงทำให้มนุษย์นั้นแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน และสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้ทำความเข้าใจคือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง เพราะถ้ามนุษย์รู้จักและเข้าใจตนเองแล้ว จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความกลมกลืนกับบุคคลและสังคมที่ตนเองเกี่ยวข้องด้วย นั่นคือ สามารถปรับตัวได้

กิจกรรมที่ 2 "Johari Window"

อุปกรณ์ แผ่นใสหน้าต่างใจฮารี

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มอธิบายแนวคิดของหน้าต่างใจฮารี (Johari Window) โดยความคิดและความรู้สึกจากกิจกรรมที่ 1 มาสรุปในด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง

JOHARI WINDOW

	ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
คนอื่นรู้	เปิดเผย	จุดบอด
คนอื่นไม่รู้	ความลับ	ลึกลับ

1. บริเวณเปิดเผย หมายถึง พฤติกรรมหรือบุคลิกลักษณะทั้งที่ตนเองและผู้อื่นต่างก็รู้เหมือนกัน เช่น การแต่งกาย การพูดเสียงดัง เป็นต้น
2. บริเวณจุดบอด หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองแสดงออกโดยไม่รู้ตัว แต่ผู้อื่นสังเกตเห็นและรู้ได้ เช่น การพูดพร้อมกับยักคิ้วโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น
3. บริเวณความลับ หมายถึง สิ่งที่ตนเองรู้แต่ผู้อื่นยังไม่รู้ และยังไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ เช่น ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่น หรือความลับที่ตนเองยังไม่เปิดเผย
4. บริเวณลึกลับ หมายถึง พฤติกรรมหรือความรู้สึกบางอย่างที่กระทำไป โดยทั้งที่ตนเองและผู้อื่นก็ไม่รู้

เนื่องจากมนุษย์มีความแตกต่างกัน จึงทำให้บริเวณต่าง ๆ ไม่เท่ากัน และการพิจารณาเพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองนั้นก็อาจดูว่าตนเองมีบริเวณใดที่กว้าง จะเพิ่มหรือลดในบริเวณใด และมนุษย์ที่มีสุขภาพจิตดี มีมนุษย์สัมพันธ์ดีจะต้องมีบริเวณเปิดเผยกว้างกว่าบริเวณอื่น

กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจผู้อื่น

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์
3. เพื่อให้สมาชิกให้การยอมรับบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกัน

กิจกรรมที่ 1 "ชมทรัพย์"

อุปกรณ์ สิ่งของต่าง ๆ เช่น ปากกา ชันน้ำ หิน ลูกปิงปอง เป็นต้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำสิ่งของต่าง ๆ ที่เตรียมไว้เท่ากับจำนวนสมาชิกไปวางไว้ตรงกลางวง
2. ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่า ทุกคนจะต้องสังเกตสิ่งของที่อยู่กลางวงว่า
 บรรดาอยากได้อะไร เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณหวีด ให้สมาชิกเข้าไปหยิบของคนละ 1 ชิ้น
 ทุกคนจะต้องได้คนละ 1 ชิ้น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้สิ่งของตามที่มองไว้ก็ตาม สมาชิกคนใดได้แล้วให้
 กลับมานั่งที่เดิม
3. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกว่าใครได้สิ่งของตามที่ตนต้องการบ้าง ได้แล้วมีความรู้สึก
 อย่างไร และใครที่ได้สิ่งของที่ไม่ตรงกับความต้องการบ้าง ได้แล้วรู้สึกอย่างไร
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกชูสิ่งของที่ตนได้ให้เพื่อนสมาชิกดูและให้สมาชิกทุกคนสังเกตว่า
 สิ่งของที่ตนได้น่าจะคู่กันได้ดีกับสิ่งของของผู้ใด ให้ไปจับคู่กันแล้วมานั่งเป็นคู่ตามลำดับ
5. ให้สมาชิกที่จับคู่ได้คู่แรกยืนขึ้นบอกสิ่งของที่ตนได้และชี้แจงเหตุผลว่าคู่กันได้อย่างไร
 ทำเช่นนี้จนครบทุกคู่

6. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไรเวลาสมาชิกคนอื่นให้เหตุผลการคู่กันของสิ่งของ และสมาชิกมีความคิดเห็นที่เหมือนหรือแตกต่างไปจากนี้หรือไม่ เพราะอะไร
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกในการทำกิจกรรมนี้ เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มสรุป

ข้อสรุป

ธรรมชาติของมนุษย์อย่างหนึ่งที่เราควรเข้าใจก็คือ มนุษย์มีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ เป็นต้น ถ้าเรามีความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของมนุษย์จะทำให้เรารู้สึกว่า การที่คนอื่นมีพฤติกรรมที่ต่างไปจากเรานั้นเป็นเรื่องปกติ เพราะเขาไม่ใช่เรา ย่อมมีความคิดเห็น มีพฤติกรรมต่างจากเราไป ทำให้เราสามารถปรับตัวได้

กิจกรรมที่ 2 "ทะเลคลั่ง"

อุปกรณ์ แผ่นใสสถานการณ์ "ทะเลคลั่ง"

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 4 คน
2. แจกแผ่นใสสถานการณ์ "ทะเลคลั่ง" พร้อมบรรยายประกอบให้สมาชิกฟัง
3. ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาตัดสินใจตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นทุกคน และลงมติกลุ่ม
4. ให้ทุกกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการตัดสินใจของกลุ่ม จนครบทุกกลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มสอบถามตัวแทนถึงเหตุผลในการตัดสินใจเลือก และสอบถามความคิดเห็นส่วนตัวของสมาชิก
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมนี้ เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มสรุป

สถานการณ์ "ทะเลล้ง"

เรือท่องเที่ยวล้งหนึ่ง พานักท่องเที่ยวออกไปทัศนากลางทะเล ขณะที่เรือกำลังอยู่กลางทะเลนั้น เกิดมีพายุพัดกระหน่ำจนเรืออับปางลง นักท่องเที่ยวต่าง ๆ ได้กระจัดกระจายสูญหายไปใต้น้ำ แต่มีอยู่ 5 คน ที่ยังลอยคอ รอความช่วยเหลืออยู่คือ

1. ชายชราอายุ 68 ปี
2. หญิงมีครรภ์ 8 เดือน
3. เด็กชายอายุ 5 ขวบ
4. แม่
5. ตัวเราเอง

และปรากฏว่า มีชูชีพอยู่ 1 อัน หากใครได้ไปก็มีโอกาสรอดชีวิตท่านจะช่วยใคร เพราะเหตุใด

ข้อสรุป

สิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันคือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม และในโลกนี้ไม่มีใครเลยที่เหมือนกันทุกประการ เมื่อทุกคนได้ตระหนักในข้อนี้ก็จะสามารถเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลอื่น ๆ และให้การยอมรับ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลจึงมีความจำเป็น เพราะจะเป็นพื้นฐานในเรื่องของความเข้าใจซึ่งกันและกันต่อไป

กิจกรรมการสื่อสาร

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่ 1 "ซ่อนชื่อ"

อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่าตัดขนาด 3" x 2" จำนวนเท่าสมาชิก
2. ปากกาจำนวนเท่ากับสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองลงในกระดาษ
2. ผู้นำกลุ่มสั่งให้สมาชิกม้วนกระดาษของตน และนำไปซ่อนในที่ใดก็ได้ภายในห้องพยายามอย่าให้สมาชิกคนอื่นเห็น
3. เมื่อสมาชิกซ่อนชื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน ให้สมาชิกยืนเรียงแถวหน้ากระดาน 2 แถว จับมือกันไว้
4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกติกาให้สมาชิกทราบว่าจะให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม ไปเก็บชื่อของสมาชิกในแถวให้ครบ โดยห้ามสมาชิกพูดกันโดยเด็ดขาด และแต่ละแถวห้ามมือหลุดจากกัน สมาชิกที่มีสิทธิ์หยิบกระดาษรายชื่อ คือสมาชิกที่อยู่ปลายแถวทั้งสองข้างของแต่ละกลุ่มเท่านั้น
5. เมื่อแถวใดเก็บรายชื่อสมาชิกในแถวครบแล้วให้กลับมานั่งที่แล้วปรบมือพร้อมกัน

6. เมื่อสมาชิกทุกแถวปฏิบัติเสร็จหมดแล้ว ผู้นำกลุ่มตรวจสอบรายชื่อที่เก็บมาที่ละแถว

จนครบ

7. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละแถว ดังนี้

- 7.1 ถามความรู้สึกของสมาชิกที่ต้องทำงานร่วมกันแต่ไม่สามารถสื่อสารกันด้วย

คำพูด

- 7.2 ถามความรู้สึกของสมาชิกที่อยู่ตรงกลางของแต่ละแถว

- 7.3 ถามความรู้สึกของสมาชิกที่อยู่ปลายแถวทั้ง 2 ข้าง

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมนี้ แล้วผู้นำ

กลุ่มสรุป

ข้อสรุป

สิ่งสำคัญในการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลก็คือการสื่อความหมาย โดยเฉพาะการสื่อความหมายทางวาจา ไม่ว่าบุคคลระดับใด เพศใด วัยใด ย่อมต้องอาศัยการพูด เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของตน เพราะฉะนั้นการที่เราต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ ความคิด ความรู้สึกหรือความต้องการของเราก็ต้องอาศัยการสื่อสารจากเราไปยังผู้อื่น โดยอาศัยวิธีการพูด ทำทาง การแสดงออกตามความเหมาะสม

กิจกรรมที่ 2 "บอกเล่าเก้าสิบ"

อุปกรณ์ แผ่นกระดาษมีข้อความที่เตรียมไว้จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 4 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง โดยมีระยะห่างระหว่างกัน ประมาณ 2 ก้าว

3. ผู้นำกลุ่มนำแผ่นกระดาษที่มีข้อความที่เตรียมไว้ให้สมาชิกในแถวคนที่ 1 อ่าน และให้จำให้ได้
4. ให้สมาชิกคนที่ 1 เดินไปกระซิบข้อความที่อ่านมาให้กับสมาชิกคนที่ 2 ฟังเสร็จแล้วคนที่ 2 กระซิบบอกคนที่ 3 ทำเช่นนั้นจนถึงคนสุดท้าย
5. ให้สมาชิกคนสุดท้ายออกมารายงานเรื่องที่เพื่อนกระซิบบอกมา ทำเช่นนั้นจนครบทุกกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกในการทำกิจกรรมนี้ เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มสรุป

ตัวอย่างข้อความ

"ยายสายใส่สร้อยสวยไม่สร้างชา ทุกคนมองดูแล้วสวยซาบซึ้ง ซึ่งเป็นสิ่งสูงส่งของสาวสยาม อันเป็นที่รุดตรงที่ออกจะซึ้ง"

ข้อสรุป

การสื่อความหมายให้มีประสิทธิภาพนั้น หมายถึงการที่ผู้สื่อความหมายและผู้รับเข้าใจตรงกันในข้อความที่ส่งมา การสื่อความหมายมักจะมีข้อผิดพลาดหรือบิดเบือนบ่อย ๆ ทั้งนี้เป็นเพราะมีสาเหตุ อุปสรรค และปัญหามากมายประการขึ้นอยู่กับทักษะทางภาษา ความนึกคิด ประสบการณ์ และอารมณ์ของผู้สื่อความหมาย นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความพร้อมความตั้งใจฟัง การแปลความและอารมณ์ของผู้รับอีกด้วย เพื่อป้องกันการผิดพลาด ผู้สื่อความหมายและผู้รับควรได้มีการตรวจสอบความเข้าใจของตน โดยใช้การสื่อสารสองทาง

การกล้าคิด กล้าพูด และกล้ากระทำ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกกล้าคิด กล้าพูด และกล้ากระทำ
2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในด้านปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการกล้าคิด กล้าพูด และกล้ากระทำ กับสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรม "แข่งสี"

อุปกรณ์ แผ่นใสตารางให้คะแนน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่ม คือ สีแดง สีเขียว และสีเหลือง
2. ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละสี ช่วยกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่ตรงกับกลุ่มให้ได้มากที่สุดเป็นเวลา 3 นาที
3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานสิ่งของที่ช่วยกันคิดมาได้
4. ผู้นำกลุ่มให้ทั้ง 3 กลุ่ม กลับไปพิจารณาคัดเลือกสิ่งของที่มีสีตรงกับสีของกลุ่มจริง ๆ กลุ่มละ 2 ชนิด
5. ผู้นำกลุ่มให้สีใดสีหนึ่งเริ่มเสนอสิ่งของที่กลุ่มพิจารณาแล้วว่าเป็นสีนั้นจริง ๆ โดยมีกติกาว่า แต่ละกลุ่มจะได้คะแนนก็ต่อเมื่อ 2 กลุ่ม ที่เหลืยอมรับว่าสิ่งของที่เสนอมานั้นมีสีประจำกลุ่มจริง และมีเหตุผลที่ดีสนับสนุน โดยสมาชิกในกลุ่มทุกคนมีสิทธิ์แสดงความคิดเห็น และแสดงเหตุผลสนับสนุนกลุ่มของตนเอง หรือแสดงเหตุผลคัดค้านกลุ่มผู้อื่น

6. ผู้นำกลุ่มให้สีต่อไปออกมาเสนอสิ่งของที่กลุ่มคัดเลือกมาจนครบทุกสี สีละ 1 ชนิดเสร็จแล้วให้แต่ละสีเสนอสิ่งของอีกกลุ่มละ 1 ชนิด จนครบ กลุ่มไหนที่มีผู้คัดค้านจะได้คะแนน
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างที่ทำกิจกรรมและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

การสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักฝึกการตัดสินใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาในด้านการตัดสินใจกับสมาชิก

ในกลุ่ม

กิจกรรม "เกมการเสี่ยง"

อุปกรณ์ แผ่นกระดาษตารางจำนวนเท่าสมาชิก

ลักษณะกิจกรรม

ลักษณะของกิจกรรมมีให้เลือก 3 ประเภท สมาชิกจะเลือกได้เพียงประเภทเดียว

ประเภทที่ 1 มีสีให้เลือก 2 สี คือ แดง และดำ ถ้าเลือกถูกได้ 10 คะแนน

ประเภทที่ 2 มีสีให้เลือก 3 สี คือ ขาว เขียว และฟ้า ถ้าเลือกถูกได้ 30 คะแนน

ประเภทที่ 3 มีสีให้เลือก 5 สี คือ น้ำเงิน เหลือง น้ำตาล ชมพู และม่วง ถ้าเลือกถูกได้ 50 คะแนน

วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกแต่ละคนจะเลือกเล่นได้คนละ 1 ประเภทเท่านั้น จะเลือกประเภทไหน

ก็ได้

2. เมื่อเลือกประเภทไหนแล้วจะต้องเลือกประเภทนั้นตลอดไปทุกครั้ง จะเปลี่ยนประเภทไม่ได้

3. ให้สมาชิกเลือกสีในประเภทที่เลือก ครั้งละ 1 สี

4. ผู้นำกลุ่มกำหนดเลือกสีจากทุกประเภทเป็นคำตอบให้สมาชิกในแต่ละครั้งเพื่อ

เฉลยแก่สมาชิก

5. สมาชิกเลือกประเภทใด ให้เขียนไว้ที่บนหัวกระดาษ

6. ให้สมาชิกเลือกสี 1 สี จากประเภทที่เลือก เขียนลงเห็นครั้งที่ 1 ในช่องสีที่เลือก

7. ผู้นำกลุ่มเลือกสีใดสีหนึ่งจากทุกประเภททั้ง 3 ประเภท เขียนลงในตาราง

ครั้งที่ 1 ในช่องประเภทที่ 1, 2, 3

8. การเลือกสีให้เลือกทีละครั้งที่สมาชิกและผู้นำกลุ่ม ไม่ใช่เขียนไว้เลยทั้ง 10 ครั้ง

9. เมื่อเลือกเสร็จแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มเฉลยสีที่เลือกไว้แล้วให้สมาชิกแต่ละคนตรวจดู

ว่า ถ้าเลือกสีตรงกับผู้นำกลุ่มจะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ในแต่ละประเภท

10. ผู้นำกลุ่มดำเนินการจนครบ 10 ครั้ง เสร็จแล้วให้สมาชิกแต่ละคนรวมคะแนน

11. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกว่า มีผู้เลือกในแต่ละประเภทจำนวนเท่าใด และผู้ที่ได้

คะแนนสูงสุดในแต่ละประเภทคือใคร รวมทั้งสอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเลือกเล่นประเภทนั้น ๆ

สำหรับสมาชิกที่เลือกเล่นประเภทต่าง ๆ มีความหมายดังนี้

1. สมาชิกที่เลือกประเภทที่ 1 แสดงว่า เป็นคนที่ต้องการความถูกต้องมากกว่า
รางวัล ไม่ชอบเสี่ยงกับสิ่งที่ไม่แน่นอน

2. สมาชิกที่เลือกประเภทที่ 2 แสดงว่า ชอบเสี่ยงบ้างเป็นบางครั้งอย่างคร่าว
เป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจด้วยตัวคนเดียว

3. สมาชิกที่เลือกประเภทที่ 3 แสดงว่า เป็นคนชอบเสี่ยงอย่างมาก กล้าได้
กล้าเสียตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองเสมอ

12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างที่ทำกิจกรรม และ
ให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

การมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ข้อคิดในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ว่าควรมีเหตุผล ไม่เชื่อคนง่าย และควรมีจิตใจมั่นคงในสิ่งที่ถูกต้อง จึงจะเกิดผลดีกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงผลเสียของการเชื่อโดยง่าย จิตใจไม่มั่นคง
3. เพื่อให้สมาชิกได้ข้อคิดว่าการจะเชื่อและปฏิบัติตามความคิดเห็นของผู้อื่น ควรจะไตร่ตรองให้รอบคอบก่อน
4. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาในด้านดังกล่าวกับสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรม "ละคร : ขายใจกับคนหลง"

อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายตัวละคร และม้าจำลองทำด้วยกระดาษ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมสมาชิกเพื่อแสดงละคร พร้อมทั้งให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้ชม และเตรียมหาข้อคิดที่ได้จากละคร
2. ผู้กลุ่มให้สมาชิกได้แสดงละคร (การเตรียมสมาชิกและซ้อมบทละครใช้เวลาในช่วงเวลาพัก ก่อนการจัดกิจกรรมนี้)
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ระหว่างทำกิจกรรม และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

ขายไม้กับคนลวง

๗ หมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่ง มีชายคนหนึ่งชื่อ นายคำ เป็นคนขยันหมั่นเพียร และมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ เขามีไม้ที่รักมาก แม้ใครมาขอซื้อก็ไม่ยอมขาย ไม่ว่าจะให้ราคาแพงเท่าใดก็ตาม เพราะไม้ตัวนั้นมีรูปร่างสวยงาม และเขาได้ใช้ไม้ตัวนี้ไปซื้อสินค้าจากชาวเขามาขายในหมู่บ้าน ข่าวคราวเรื่องนายคำหวงไม้ไม่ยอมขายให้ใคร ได้ล่องรู้ไปถึงกลุ่มชาย 3 คน ซึ่งมีอาชีพหลอกลวงผู้อื่น ชายกลุ่มนี้จึงคิดวางแผนที่จะซื้อไม้จากนายคำให้ได้โดยเสียเงินจำนวนเล็กน้อย โดยให้แต่ละคนไปอยู่ตามจุดที่นายคำจะซื้อไม้ผ่านมา หากนายคำซื้อมาถึงใครให้ติดต่อซื้อไม้ โดยบอกว่าเป็นลา ทำเช่นนั้นเหมือนกันทั้ง 3 คน แล้วแยกย้ายกันไปตามแผนการ เมื่อนายคำเดินทางมาถึง ชายคนที่ 1 เขายังไม่เชื่อ กลับโกรธว่า ชายคนที่ 1 เห็นว่าเป็นลา พอมาถึงชายคนที่ 2 นายคำเริ่มลังเล แต่ยังไม่ยอมขายไม้ เมื่อมาถึงชายคนที่ 3 นายคำตัดสินใจขายไม้ให้ไปและเดินกลับเข้าหมู่บ้าน เพื่อนบ้านซักถามถึงไม้ เขาจึงเล่าเรื่องให้ฟัง เพื่อนบ้านบอกว่า เขาถูกชายคนนั้นหลอกซื้อไม้ไปในราคาถูก ๆ เสียแล้ว นายคำเสียใจ และอับอายมากที่เสียรู้คน เพราะตนเองมีจิตใจไม่มั่นคง เชื่อง่าย โดยไม่ไตร่ตรองหาเหตุผลให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ

กิจกรรมไว้วางใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรม "ตุ๊กตาล้มลุก"

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม โดยมีระยะห่างกันประมาณครึ่งก้าว
2. ให้สมาชิกหนึ่งคนเป็นตุ๊กตา โดยใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดตาแล้วไปยืนอยู่กลางวง
3. สมาชิกที่เป็นตุ๊กตาให้ล้มตัวลงไปมา และสมาชิกที่อยู่รอบวงกลมจะต้องคอยรับเพื่อไม่ให้ล้มลงถึงพื้น ทำเช่นนี้ประมาณ 1 นาที
4. สมาชิกทุกคนออกมาเป็นตุ๊กตาจนครบ
5. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก เช่น
 - 5.1 สมาชิกที่ระวังตัวมาก ๆ ไม่กล้าล้มตัวลง
 - 5.2 สมาชิกที่ล้มตัวลงอย่างสบาย
 - 5.3 สมาชิกที่เป็นผู้รับตัวตุ๊กตา
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกในการทำกิจกรรมนี้เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มสรุป

ข้อสรุป

ในการที่เราอยู่ร่วมกันเพื่อทำกิจกรรมพัฒนาตัวเองนั้น ส่วนหนึ่งของความสำเร็จก็คือการช่วยเหลือ การให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ทุกคนต้องมีจิตสำนึกในการที่จะให้ความไว้วางใจกับเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้วยความจริงใจ สิ่งที่จะหาคูญในกลุ่มทุกคนจะต้องเก็บเป็นความลับ ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูดแสดงความคิดเห็นโดยทั่วถึงกัน และให้สัญญาว่า สมาชิกทุกคนจะช่วยเหลือกันเพื่อพัฒนาตนเอง

กิจกรรมนำเสนอการอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง
3. เพื่อให้ได้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรม "ฉันคือใคร"

1. แจกกระดาษขาวให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น
2. ให้สมาชิกฉีกกระดาษด้วยมือให้เป็นรูปหัวใจ 1 ดวง
3. ให้สมาชิกตอบคำถามลงในรูปหัวใจของตนเอง ดังต่อไปนี้
 - 3.1 ถ้าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านจะเป็นอะไร เพราะเหตุใด?
 - 3.2 ถ้ามีแก้วสารพัดนึกอยากจะได้อะไร (ขอได้เพียงอย่างเดียว)
เพราะเหตุใด
 - 3.3 ถ้าเกิดใหม่ อยากเกิดเป็นอะไร เพราะอะไร
 - 3.4 บอกข้อดีของตนเอง 3 ข้อ
 - 3.5 บอกเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเรื่องการขาดความ

เชื่อมั่นในตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มนำหัวใจของทุกคนมารวมกัน
5. ผู้นำกลุ่ม สุ่มหัวใจของสมาชิกที่ละคนขึ้นมาในการดำเนินการอภิปรายกลุ่ม เพื่อเป็นสื่อให้สมาชิกพูดถึงตนเองแล้วสมาชิกในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 10 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องกันไป

โดยแบ่งเป็น 4 ช่วงเวลา

ช่วงแรก 2 ชั่วโมง

ช่วงที่สอง 2 ชั่วโมง

ช่วงที่สาม 4 ชั่วโมง

ช่วงที่สี่ 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
2. เพื่อให้สมาชิกได้นำปัญหาหรือประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

มาเปิดเผยให้เพื่อนสมาชิกทราบ

3. เพื่อให้สมาชิกมีใจกว้างที่จะยอมรับการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่น และมีการให้การรับข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

4. เพื่อให้สมาชิกร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

5. เพื่อให้สมาชิกให้ความสนใจใส่ใจ สนใจการกระทำและความรู้สึกของผู้อื่น

6. เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นใน

ตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสุ่มหยิบหัวใจที่ได้จากกิจกรรม นั่นคือใคร ของสมาชิกคนใดคนหนึ่งออกมา และอ่านข้อความในหัวใจ พร้อมทั้งถามหาเจ้าของหัวใจ
2. ผู้นำกลุ่มสัมภาษณ์สมาชิกที่เป็นเจ้าของหัวใจและให้สมาชิกผู้นั้นกล่าวถึงสิ่งที่เขียนลงในรูปหัวใจ
3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. ดำเนินการเช่นนี้จนครบสมาชิกทุกคน

ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีในการได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในระยะเวลาการฝึกความรู้สึกไว
2. เพื่อสรุปผลการฝึกความรู้สึกไว
3. เพื่อให้สมาชิกนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกความรู้สึกไว ไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

กิจกรรมที่ 1 "ของความคิด"

อุปกรณ์

1. ของสีขาวเท่ากับจำนวนสมาชิก
 2. กระดาษขาวตัดขนาดให้สามารถใส่ของได้ จำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิก
- ซึ่งจะได้คนละ 10 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
 2. แจกของให้สมาชิกคนละ 1 ของ กระดาษคนละ 10 แผ่น
 3. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชื่อตนเองอย่างชัดเจนบนของ
 4. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความคิดของตนเอง 3 อย่าง ลงในกระดาษเสร็จแล้ว
- พับกระดาษใส่ไว้ในกระเป๋าตนเองก่อน
5. ส่งของเปล่าไปให้เพื่อนข้าง ๆ ทางขวา

6. เมื่อสมาชิกได้รับซองของเพื่อนแล้ว ให้เขียนความดีของเพื่อนที่เป็นเจ้าของซอง 2 อย่าง ลงในกระดาษที่แจกให้ เสร็จแล้วใส่ซองไว้
7. ส่งซองนั้นไปยังเพื่อนที่อยู่ขวามือ และรับซองจากทางซ้ายมือต่อไป เขียนความดีของเพื่อนที่มีชื่อบนซองและส่งต่อไปทางขวามือตนเอง ทำเช่นนี้จนครบวง
8. เมื่อสมาชิกทุกคนได้รับซองของตัวเองคืนมาแล้วให้เปิดดู และเปรียบเทียบกับที่ตนเองเขียนไว้
9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 2 "พิธีปิด"

อุปกรณ์ เนื้อเพลง "กำลังใจ" และ "คำสัญญา"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกความรู้สึกไว เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมการฝึกความรู้สึกไว
3. ผู้นำกลุ่มพร้อมสมาชิกทุกคนร่วมกันร้องเพลง "กำลังใจ" และ "คำสัญญา"
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการทดลอง

เพลง "กำลังใจ"

ใบกมื่อลา

เสียงเพลงครวญมาต้องลาแล้วเพื่อน

ก็ไปจะลับเลื่อน

ฝากเพลงคอยย้ำเตือน หวนให้

จากกันไกล

แม้เพียงร่างกายแต่ใจซิดิไกล

เมื่อใจเราซึ้งใจ

ร่วมทางไม่ว่างไกล หมายถึง

ขุนเขาไม่อาจขวาง

สายธารเที่ยงธรรมได้

ความหวังยังพริ้งพราย

เก่าตายมีใหม่เสริม

ชีวิตที่ผ่านพบ

มีลบก็มีเพิ่ม

ขอเพียงให้เหมือนเดิม กำลังใจ

อย่าอวาร์ณ

รักจะไม่คลอนคลางแคลงแทงหนาย

ให้รักเราละลาย

กระจายในผองชน

ผู้ทุกข์ทนตลอดกาล

เพลง "คำสัญญา"

ก่อนจากกันขอสัญญา
 ผากประทับตรงตรงจนวนกว่าจะพบกันใหม่
 ไบกมืออาลา สัญญาคด้วยหัวใจ
 เพราะความรักคิดตรงท่วงโย ด้วยใจผูกพันมั่นคง
 ด้วยความดีนั้นฝังตรง
 จากไปแล้วคานั่งตรงประทับดวงใจ
 อย่างได้สัมผัสเสนสนัญญากันไว้อย่างไร
 ขอให้เรานั้นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความคิด
 โอ้เพื่อนเอยเคยร่วมสนุกกันมา
 แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน
 ไม่นานหรือทนา เราคงได้มาพบกัน
 ไม่มีสิ่งใดขวางกัน เพราะเรานั้นในสัญญา
 หากแผ่นดินไม่ฝังกาย
 จะสุขจะทุกข์เพียงใดน้อมกายยืมสู่พื้นผา
 ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา
 สร้างสรรค์เพื่อมวลประชาชนคือสัญญาของเรา

ตัวอย่างบทสนทนาการอภิปรายกลุ่ม

- ผู้นำกลุ่ม : เอาละต่อไปนี่เราจะเริ่มการอภิปรายกลุ่ม หลังจากที่เรได้อยู่ร่วมกันและทำกิจกรรมร่วมกันมา 1 วัน กับ 1 คืน แล้ว ทุกคนคงจะเริ่มรู้จักตนเองและเพื่อน ๆ ค่ะ ขึ้นแล้ว และภาระหน้าที่ของเราต่อไปนี้ก็คือการที่แต่ละคนจะต้องพูดเรื่องของตัวเองออกมา และหน้าที่ของทุกคนก็คือนำสิ่งที่ตัวเองพูดและช่วยเหลือเพื่อนในการแสดงความคิดเห็นหรือเสนอแนะในเรื่องที่เป็นการสร้างสรรค์ให้กับเพื่อน เข้าใจและยอมรับความรู้สึกของเพื่อนทุกคน เข้าใจและพร้อมที่จะเริ่มกันหรือยังครับ
- สมาชิก : พร้อมครับ, ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เอาขอจับหัวใจของคนแรกเลยนะ เป็นของใครเอ่ย อ้อยังไม่บอก เจ้าของหัวใจเขียนว่า ถ้าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านอยากเป็นหลังคาเพราะให้ความร่มเย็น ค่ะ ครองบ้าน ถ้ามีแก้วสารพัดนึกอยากได้เงินมาก ๆ เพราะอยากได้อะไรก็จะซื้อได้ ถ้าเกิดใหม่อยากเกิดเป็นคน เพราะไม่อยากเป็นอย่างอื่น ข้อดีของตนเอง 3 ข้อ คือ ชื่อสัตย์ ตั้งใจเรียน และก็ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เรื่องราวหรือประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ เวลาอาจารย์ให้ออกไปพูดหน้าชั้นมักไม่กล้าพูดและเวลาจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างเกิดความลังเลบ่อย ๆ เอาใครเป็นเจ้าของหัวใจดวงนี้ครับ
- ไพสนธิ : ผมเองครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ไทลองเล่าซิครับว่าตนเองขาดความเชื่อมั่นไม่กล้าพูดหน้าชั้นเรียนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง
- ไพสนธิ : คือเวลาเรียนในห้องเรียนบางวิชาอาจารย์ให้ออกไปพูดหรือรายงานหน้าชั้นเรียนจะรู้สึกตื่นเต้นและอายเวลาไปยืนอยู่หน้าชั้นครับ

- ผู้นำกลุ่ม : สมาชิกอื่นจะช่วยแสดงความคิดเห็นหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เชิญนะครับ
- วรารมณ์ : เป็นอย่างนี้ทุกครั้งไหม
- ไพสนธิ์ : ก็เป็นทุกครั้งที่ครับ บางทีเลี้ยงก็จะเลี้ยงให้เพื่อนพูดแทน
- ผู้นำกลุ่ม : ไพสนธิ์ ไม่กล้าที่จะพูดหน้าชั้น
- ไพสนธิ์ : ครับ รู้สึกตื่นเต้นและอายครับ
- ยุวดี : แล้วถ้าเกิดในบางครั้งที่ให้เพื่อนพูดแทนไม่ได้จะทำอย่างไรละ
- ไพสนธิ์ : ก็ออกไปพูดเอง แต่ทำได้ไม่ดีเพราะมักจะตื่นเต้น ประหม่าเอามาก ๆ เลย
- รัชนี้ : ก็แสดงว่าไพสนธิ์พอที่จะทำได้เพียงแค่นี้ยังไม่ดี
- ไพสนธิ์ : ก็คงยังงั้นแหละครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วรู้สึกอยากจะทำได้โดยไม่มีอาการตื่นเต้นหรือประหม่าไหมครับ
- ไพสนธิ์ : ก็อยากเหมือนกันครับ เพราะเห็นคนอื่นเขาพูดกันได้ดี
- ผู้นำกลุ่ม : ก็อย่างนั้นจะทำอย่างไรดีครับ เอาสมาชิกอื่นลงช่วยกันละครับ เอา
- นพดล : เห็นนั่งยิ้ม ๆ มีอะไรจะแสดงความคิดเห็นหรือพูดอะไรบ้างไหมครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ผมก็มีปัญหาคล้าย ๆ กับไพสนธิ์เหมือนกันครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อ้อ ไม่เป็นไรเดี๋ยวยังไม่ถึงคิว ตอนนี้เรามาช่วยเหลือไพสนธิ์กันก่อน
- รัชนี้ : เดียวถึงคราวของเธอแล้วเราค่อยมาพูดกันใหม่ เรื่องของไพสนธิ์เธอคิดว่า จะทำอย่างไร
- นพดล : ตอนนี้ยังคิดไม่ออกครับ เชิญเพื่อนคนอื่นก่อนครับ
- ผู้นำกลุ่ม : สมาชิกท่านอื่นใครมีอะไรเสนอแนะเชิญครับ
- รัชนี้ : หนูคิดว่าทุกคนก็มีอาการตื่นเต้นเป็นของธรรมดา อาจมีมากน้อยแต่ละคน ไม่เหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม : ใช่ ใช่ คนที่พูดได้ดีไม่ประหม่า หรือตื่นเต้นเวลาอยู่ต่อหน้าคนมา ๆ ได้ดี เคยผ่านประสบการณ์อย่างนี้มาก่อน คือแรก ๆ ก็จะทำไม่ได้แต่พอนาน ๆ เข้าก็จะดีขึ้น
- เขาวเรศ : อาจารย์หมายถึงเราต้องอาศัยเวลาใช้ไหมคะ

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคนอื่นละคิดอย่างไร
- ดวงชีวัน : หนูว่าเวลาเป็นสิ่งที่จะช่วยได้อย่างหนึ่ง คือเราทบทวน ๗ ก็จะได้ขึ้น แต่ไม่แนเสมอไป นะคะ บางคนอาจไม่ดีขึ้นก็ได้
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าอย่างนั้นเมื่ออย่างอื่นอีกไหมที่จะช่วยได้ เอ้าศศิมาว่าอย่างไรเห็นนั่งเงิบมานาน
- ศศิมา : หนูว่าเวลาจะช่วยได้ และต้องอาศัยความตั้งใจด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : หมายถึงอะไร โทษขยายความหน่อยสิ
- ศศิมา : คือว่า เราคงต้องพยายามตั้งใจแก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เช่นครั้งนี้เรารู้สึกตื่นเต้นครั้งต่อไปเราก็พยายามระงับอาการตื่นเต้นให้น้อยลงกว่าเดิม
- ไพสนธิ์ : ผมก็พยายามแล้วแต่อยากทราบวิธีการว่าจะทำอย่างไรถึงจะระงับอาการตื่นเต้นได้
- ผู้นำกลุ่ม : ไพสนธิ์อยากแก้ไขอาการตื่นเต้นนี้แล้ว แต่จะมีวิธีการอะไรอีก ลองช่วยกันคิดซิครับ
- วรารมณ : ถ้าเราหายใจลึก ๆ ก่อนออกไปพูดและเวลาพูดก็ให้คิดว่า ไม่มีใครอยู่ข้างหน้าเราเลย
- ผู้นำกลุ่ม : การหายใจลึก ๆ หรือสูดลมเข้าปอดจะช่วยอะไรได้ครับ
- วรารมณ : เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วการที่ให้คิดว่า ไม่มีใครอยู่ตรงหน้าจะช่วยได้อย่างไรครับ
- วรารมณ : ก็ทำให้เรารู้สึกว่ายืนพูดอยู่คนเดียว ไม่มีใครจ้องมองเราขณะที่เราพูด
- ผู้นำกลุ่ม : ไพสนธิ์คิดอย่างไรครับ
- ไพสนธิ์ : ก็อาจจะช่วยได้ แต่เวลาออกไปอยู่หน้าห้องเรียนจริง ๆ ก็อดมองเพื่อน ๆ ไม่ได้ บางทีลืมสิ่งที่จะพูดเอาเลย
- ผู้นำกลุ่ม : แสดงว่าเราขาดสมาธิหรือใจไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เราจะพูด
- ไพสนธิ์ : ครับ บางทีพูดไม่ออกเลย
- นพดล : ผมก็เคยครับที่เป็นอย่างนี้

- ดวงชีวัน : ใช่ พวกเราก็คงเคยเป็นอย่างนี้เหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม : คือ เพื่อน ๆ กำลังจะบอกว่าไม่ใช่แค่ไพสนธิเท่านั้นที่เป็นอย่างนี้ ทุกคนก็เคยเป็นเช่นกันแต่สิ่งนั้นเราแก้ไขและเปลี่ยนแปลงได้ครับ
- ไพสนธิ : ครับ
- เยาวเรศ : อาจารย์คะ นอกจากที่วราภรณ์เสนอแนะวิธีการมาแล้ว ยังมีวิธีอื่น ๆ อีกไหมคะ
- ผู้นำกลุ่ม : ก็ลองช่วยกันคิดดูนะครับว่าจะมีวิธีอื่นอีกไหม
- รัชนี้ : หนูเคยได้ยินว่าให้ข้อมพุดหน้ากระຈກคนเดียว เช่นเราจะต้องพูดเรื่องอะไรก็เอาเนื้อหาที่จะพูดมาท่องแล้วยืนหน้ากระຈກลองพูดคนเดียว
- ผู้นำกลุ่ม : วิธีนี้เป็นการข้อมก่อนลงสนามจริง เป็นการเตรียมตัวที่ดีครับ จะทำให้เวลาเราไปพูดหน้าห้องจริง เราจะทำได้ดีขึ้น
- ศศิมา : หนูคิดว่าแต่ละคนคงจะมีวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยในเรื่องเหล่านี้ได้ บางคนอาจได้รับการฝึกมาก็จะไม่มีปัญหา แต่บางคนไม่ค่อยมีโอกาสจึงทำได้ไม่ดี ปัญหาของไพสนธิคิดว่าคงจะสามารถแก้ไขได้ ถ้าเราตั้งใจจริง ๆ ที่จะแก้ไขมัน
- ผู้นำกลุ่ม : ทศศิมารู้สึกว่าโอ.เค.นะ สรุปได้ว่าสิ่งที่เราพูดกันมากก็คือ ปัญหาของไพสนธิก็คือ เวลาออกไปพูดหรือรายงานหน้าชั้นจะมีการประหม่าและตื่นเต้นไม่กล้าทำ นั่นคือขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั่นเอง และเพื่อนก็ได้เสนอแนะแสดงความคิดเห็นว่า ทุกคนย่อมมีโอกาสนี้เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว วิธีการแก้ไขที่พูดกันมากก็คือ ประการแรกเราต้องอาศัยเวลานั่นคือเมื่อเราทาบ่อย ๆ ขึ้นอาจจะทำให้เรากล้าขึ้นหรือเคยชินขึ้น รวมถึงเราต้องมีความตั้งใจที่จะแก้ไขหรือพัฒนาตนเองด้วย ไพสนธิมีความเห็นอย่างไรครับ
- ไพสนธิ : ครับ ผมเริ่มมั่นใจว่าจะทำได้ครับ ขอบคุณาจารย์และเพื่อนทุกคนด้วยครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เอาละทีนี้อีกเรื่องหนึ่งของไพสนธิคือเวลาจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างมักจะเกิดความลังเลบ่อย ๆ ลองเล่าซิครับว่าเป็นอย่างไร

- ไพสนธิ : คือเวลาที่ผมจะเลือกอะไรสักอย่างบางครั้งก็เกิดความไม่แน่ใจคือ จะตัดสินใจคือ จะตัดสินใจไม่ค่อยได้ว่าจะเอาอย่างไรดีครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ลองยกตัวอย่างได้ไหมครับ
- ไพสนธิ : เช่นตอนนี้ใกล้จบ ม.3 ผมยังไม่รู้ว่าจะเรียนต่ออะไรดี
- ผู้นำกลุ่ม : เอ้าเพื่อน ๆ คนอื่นจะช่วยเหลือไพสนธิอย่างไรครับ
- ศศิมา : แล้วไพสนธิคิดอยู่บ้างไหมว่าตนเองจะเรียนต่ออะไร
- ไพสนธิ : ก็คิดไว้สองอย่างแต่ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกทางใด
- วรารักษ์ : แสดงว่าตอนนี้คิดไว้สองอย่างแต่ยังตัดสินใจไม่ได้
- ไพสนธิ : ครับ
- วรารักษ์ : เมื่อถึงเวลาเธอก็จะต้องเลือกทางใดทางหนึ่ง
- ไพสนธิ : ใช่ครับ แต่มันยังสับสนว่าจะเลือกทางไหนดี
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วไพสนธิเคยคิดไหมครับว่าจริง ๆ แล้วตัวเองสนใจทางด้านไหน
- ไพสนธิ : ก็ยังบอกไม่ถูกเหมือนกันครับแต่คิดว่าคงเรียนอะไรก็ได้ เพียงแต่จะเลือกสายไหนให้ดี ที่สุดกับตัวเรา เมื่อจบแล้วมีงานทำหรือทางก้าวหน้าอะไร จะดีกว่ากันทางหนึ่งนี้ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : หมายความว่าไพสนธิอยากเลือกทางศึกษาต่อที่ทำให้เมื่อจบแล้วมีงานทำหรือมีความก้าวหน้า
- ไพสนธิ : ใช่ครับ
- รัชนี้ : ถ้าอย่างนั้นหนูคิดว่าไพสนธิเลือกทางไหนก็ได้
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะอะไรหรือครับ
- รัชนี้ : หนูว่าทุกสายวิชาต่างมีความก้าวหน้าของตนเองทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับตัวเรา มากกว่า
- ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นความคิดที่ถูกต้องนะ บางคนเรียนจบมาถ้าไม่พยายามหางานหรือเลือกงานก็จะไม่มีงานทำ ไม่มีความก้าวหน้า
- ไพสนธิ : ถ้าอย่างนั้น ผมเลือกสายไหนก็ได้ใช่ไหมครับ

- ผู้นำกลุ่ม : ก็คงทำงานนั้นแต่ก็ต้องพิจารณาความเหมาะสมของตัวเราด้วยในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความสนใจ ฐานะของเรา ครูหมายถึงบางสาขาเราต้องใช้เวลาเรียนมากกว่าจะจบมีงานทำ เช่น ต่อ ม.4 - 5 - 6 เมื่อจบ ม.6 อาจทำงานได้ แต่ก็เสียเปรียบคนที่ต่อ ปวช. เพราะ ม.6 เรียนมา 3 ปีเท่ากับ ปวช. แต่ได้รับเงินเดือนน้อยกว่า และโอกาสหางานก็น้อยกว่า ปวช. แต่ถ้าเราพอมีเงินที่จะเรียนให้จบ ม.6 และต่อในระดับปริญญาตรี หรือระดับอุดมศึกษาสาขาต่าง ๆ เราก็ต้องใช้เวลาหลายปีกว่าจะจบและมีงานทำ
- ยุวดี : แต่เราก็จะมีวุฒิสองกว่าใช้ไหมคะ
- ผู้นำกลุ่ม : ก็ใช่ แต่ทางด้านสายเทคนิคหรือพัฒนยกรรม หลักสูตร ปวช. เรียนจบ 3 ปีสามารถหางานทำได้หรือจะเรียนต่อ ปวส. จนถึงระดับปริญญาตรีก็ได้เช่นกัน
- ยุวดี : แสดงว่าทางด้านสายอาชีพจะได้เปรียบกว่าต่อ 4 - 5 - 6 ใช่ไหมคะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคนอื่นละคิดอย่างไร
- นพดล : ผมว่าสายอาชีพเหมาะสำหรับคนที่ต้องการจบและหางานทำไว ๆ ส่วนสาย ม.4 - 5 - 6 เหมาะสำหรับคนที่ต้องการเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย
- ดวงชีวัน : หนูเห็นด้วยกับที่นพดลพูดค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคนอื่นละคิดอย่างไร
- สมาธิก : (ทำท่าพ่ายก้นรับเห็นด้วยกับนพดล)
- ผู้นำกลุ่ม : ถึงตอนนี้ไพสน์พอจะได้ข้อมูลอะไรบางอย่างในการตัดสินใจหรือยัง
- ไพสน์ : ครบคิดว่าคงพอจะตัดสินใจได้
- ผู้นำกลุ่ม : ใครมีอะไรเพิ่มเติมไหมครับ
- เขาวเรศ : หนูว่าบางที่เราจะต้องปรึกษาพ่อแม่หรือปรึกษาอาจารย์ว่าทางใดจะเหมาะสมกับเราค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคนอื่นละคิดอย่างไร

- ศศิมา : คิดว่าคงจะดีค่ะ
- ดวงขวัญ : แต่หนูคิดว่าเราควรจะเลือกด้วยตนเองการปรึกษาคนอื่น ๆ ก็เพื่อให้เราได้ข้อมูลเพิ่มเติมในการตัดสินใจค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ใช่ ใช่ ตรงนี้ดีมาก ตามหลักแล้วการเลือกทางชีวิตเราจะต้องหาข้อมูลให้มาก ปรึกษาผู้รู้เพื่อจะได้มีข้อมูลในการตัดสินใจแต่สุดท้ายการตัดสินใจเลือกทาง เราจะต้องกำหนดชะตาชีวิตเราเอง เลือกด้วยตนเอง และที่สำคัญเราจะต้องรับผิดชอบหรือยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากสิ่งที่เราเลือก นี่คือพฤติกรรมของคนที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองสำหรับไพสน์ก็คงจะได้ข้อคิดข้อเสนอแนะจากเพื่อน ๆ ในการที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- ไพสน์ : ครับ ขอขอบคุณครับ
- ผู้นำกลุ่ม : นี่เป็นเพียงตัวอย่าง เรื่องหนึ่งของไพสน์และในชีวิตประจำวันของเราเรามีเรื่องที่จะต้องตัดสินใจอยู่เสมอ ฉะนั้นเราจะต้องเป็นคนที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับผิดชอบสิ่งที่เราตัดสินใจไป หาข้อมูลเพื่อช่วยในการตัดสินใจให้เพียงพอ อย่าเป็นคนลังเล ตัดสินใจอะไรก็ไม่ได้สักเรื่องเดียว เราจะเป็นคนที่อ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก็หวังว่าไพสน์ก็คงประสบความสำเร็จในการตัดสินใจของตนเอง สำหรับไพสน์ขอจบแค่นี้ครับ

หมายเหตุ สมาชิกทุกคนใช้นามสมมติ

เวลา วัน	08.00 - 09.45	10.00 - 12.00	13.00 - 15.00	15.00 - 17.00	19.00 - 21.00
ศุกร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2535	ปฐมบทเทศน์ ชี้แจง จุดมุ่งหมาย	ความหมายของความ เชื่อมั่นในตนเอง	การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ	กรณีตัวอย่าง "สุริยชัยใจไม่กล้า"	แนวทางการพัฒนา ให้กล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ
เสาร์ที่ 7 พฤศจิกายน 2535	การสามารถ ตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง	กรณีตัวอย่าง "การตัดสินใจ ของแก๊งแก้ว"	แนวทางการพัฒนา ให้สามารถตัดสินใจ ได้ด้วยตนเอง	การมีเหตุผล ไม่คล้อยตาม ผู้อื่นโดยปราศจาก การไตร่ตรอง	นิทานเรื่อง "ชายใจกับคนเลว"
อาทิตย์ 8 พฤศจิกายน 2535	แนวทางการพัฒนา ให้มีเหตุผลไม่ คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจาก การไตร่ตรอง	แนวทางการพัฒนา ความเชื่อมั่นใน ตนเอง	แนวทางการพัฒนา ความเชื่อมั่นใน ตนเอง (ต่อ)	ปัจจัยนิเทศ	

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
ศุกร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2535 08.00 - 09.45 น.	ปฐมนิเทศ ชี้แจงจุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกทราบบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อให้สมาชิกทราบรายละเอียดตามตารางให้ข้อเสนอแนะ 4. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกัน	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับทราบ 3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกำหนดเวลาหัวข้อการให้ข้อเสนอแนะตามตาราง 4. ผู้นำให้สมาชิกแนะนำตนเองให้สมาชิกอื่นได้รู้จัก
09.45 - 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
10.00 - 12.00 น.	ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง	*ในการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยดำเนินการเช่นเดียวกันทุกหัวข้อ แต่จะแตกต่างกันเฉพาะเนื้อหา โดยดำเนินการ ดังนี้

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		1. แจกเอกสารให้ สมาชิกได้ศึกษา 2. เปิดโอกาสให้ สมาชิกได้ซักถาม 3. ผู้นำกลุ่มสรุป
13.00 - 15.00 น.	การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ	1. เพื่อให้ทราบถึงผลดี ในการกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ	
15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
15.15 - 17.00 น.	กรณีตัวอย่างเรื่อง "สุรชัยใจไม่กล้า"	1. เพื่อให้ได้ข้อคิด ในเรื่อง การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ	
17.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น		

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
19.00 - 21.00 น.	แนวทางในการพัฒนา ให้กล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ	1. เพื่อให้ทราบถึงวิธี การพัฒนาตนเองใน เรื่องการกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ	
เสาร์ที่ 7 พฤศจิกายน 2535 08.00 - 09.45 น. 09.45 - 10.00 น.	การสามารถตัดสินใจ ได้ด้วยตนเอง พักรับประทานอาหารว่าง	1. เพื่อให้ทราบถึงผลดี ในการสามารถตัดสินใจ ได้ด้วยตนเอง	
10.00 - 12.00 น.	กรณีตัวอย่างเรื่อง "การตัดสินใจของ แกมแก้ว"	1. เพื่อให้ได้ข้อคิด ในเรื่องการตัดสินใจ	
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน		
13.00 - 15.00 น.	แนวทางการพัฒนาให้ สามารถตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง	1. เพื่อให้ทราบถึง วิธีการพัฒนาตนเอง ในเรื่องการสามารถ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
15.15 - 17.00 น.	การมีเหตุผล ไม่คล้อยตาม ผู้อื่นโดยปราศจากการ ไตร่ตรอง	1. เพื่อให้ทราบถึงผลดี ในการมีเหตุผล ไม่คล้อย ตามผู้อื่นโดยปราศจาก การไตร่ตรอง	
17.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น		
19.00 - 21.00 น.	นิทานเรื่อง "ชายโง่กับ คนหลง"	1. เพื่อให้ได้ข้อคิดใน เรื่องการมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดย ปราศจากการไตร่ตรอง	
อาทิตย์ที่ 8 พฤศจิกายน 2535 08.00 - 09.45 น.	แนวทางในการพัฒนาให้ มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการ ไตร่ตรอง	1. เพื่อให้ทราบถึงวิธี การพัฒนาตนเองใน เรื่องการมีเหตุผลไม่ คล้อยตามผู้อื่นโดย ปราศจากการไตร่ตรอง	

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
09.45 - 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
10.00 - 12.00 น.	แนวทางในการพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง	1. เพื่อให้ทราบถึง วิธีการพัฒนาความ เชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อให้ได้ความรู้ และข้อคิด ทำให้เกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง	
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		
13.00 - 15.00 น.	แนวทางในการสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง		
15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		

วัน - เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
15.15 - 17.00 น.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสรุปผลการให้ข้อเสนอแนะ 2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ	1. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการให้ข้อเสนอแนะ 2. ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกรหรือความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการทดลอง

กล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ

มีผู้กล่าวว่า สังคมไทยเรานั้นเป็นสังคมที่เลี้ยงดูเด็กแบบไม่เน้นการฝึกให้เด็กได้กล้าแสดงออกไม่กล้าคิด กล้าพูด และกล้ากระทำ มักจะเน้นให้เชื่อฟังผู้ใหญ่ ทำตามผู้ใหญ่ เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า "ตามหลังผู้ใหญ่หมาไม่กัด" ทำให้เด็กไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าที่พูด ไม่กล้าที่จะทำจนกระทั่งกลายเป็นคนขี้อาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวนี้ทำให้เด็กไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมได้

คนที่ไม่กล้าหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นคนขี้อายมักจะเป็นคนที่ชอบประหม่า และตื่นตื้นง่าย บุคคลเหล่านี้มักจะปราศจากความสุขเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น บางครั้งก็มักจะเกิดความตึงเครียดเมื่อต้องทำอะไรต่อหน้าผู้อื่น โดยปล่อยให้ความอายเข้าครอบงำเสียจนทำให้หวาดกลัวไปเสียทุกอย่าง ไม่กล้าแม้กับเพื่อนหรือครูบาอาจารย์ของตนเอง ทำให้เสียโอกาสต่าง ๆ ไป นอกจากนี้การที่เป็นคนไม่กล้าอาจทำให้ผู้อื่นละเมียดสิทธิ์ในตัวเราหรือเอาเปรียบเราได้ เพราะเราไม่กล้าที่จะพูดหรือแสดงสิทธิอันชอบธรรมที่พึงมี อยากจะถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่

- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะเกรงจะถูกเย้ยหยัน
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่หรือจากกฎเกณฑ์เดิม เพราะกลัวถูกตำหนิ
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อนเพราะกลัวเพื่อนจะโกรธหรือไม่ชอบ
- ไม่กล้ากระทำสิ่งที่แปลกใหม่ เพราะไม่ชอบเสี่ยง
- ไม่กล้ารับผิดชอบงานเพราะคิดว่าคงทำไม่สำเร็จ
- ไม่กล้าแข่งขันเพราะกลัวแพ้
- ไม่กล้าทำอะไรต่อหน้าผู้อื่น เพราะกลัวทำได้ไม่ดี

หลายคนคงจะมีคำตอบอยู่ในใจของตนเองแล้วว่า ตนเองเคยมีพฤติกรรมดังกล่าวมาแล้วหรือไม่ และถ้าเคยมี ผลของมันเป็นเช่นไร หลายคนคงจะคิดได้เมื่อเวลาได้ผ่านไป บางครั้งอาจมานั่งเสียใจว่าทำไมเราทำอย่างนั้น สิ่งที่ทำไปนั้นไม่ดีเลย เราน่าจะทำอย่างนั้น

อย่างนี้มากกว่า ถ้าย้อนเวลากลับไปได้เราคงจะไม่ทำอย่างนั้น เพราะมันเป็นสิ่งที่ทำให้เราเห็นว่าเราเป็นคนที่ไม่กล้า ขลาดกลัว การไม่กล้าคิด กล้าพูด กระทำ ไม่มีผลดีต่อตัวเราเลย ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีพฤติกรรมที่กล้าคิดกล้าพูด กล้ากระทำ เขาจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข บุคคลเหล่านี้จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต จะไม่เสียโอกาสที่ดีในชีวิต จะไม่ถูกละเมิดสิทธิอันชอบธรรมจากบุคคลอื่น จะไม่ถูกใคร ๆ เอาเปรียบ เพราะเขากล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะซักถามสิ่งที่ตนเองสงสัย กล้าที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ในชีวิตประจำวันของนักเรียนอาจเคยพบคนที่กล้าพูด กล้ากระทำ ซึ่งจะทำให้นักเรียนรู้สึกประทับใจ แต่ถ้าเป็นคนที่ย้อาย ไม่กล้าที่จะทำอะไร เราก็จะรู้สึกว่าไม่น่าประทับใจเลย การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำในสิ่งที่เหมาะสม สมควรกระทำ เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง มีคนเคยกล่าวเอาไว้ว่า สิ่งที่น่าเสียดายของเรามี 2 อย่างคือ

1. อุดรทำอย่างที่ใจไม่อยากทำ
2. ไม่กล้าทำอย่างที่ใจอยากทำ

แล้วนักเรียนละ เป็นเช่นนั้นหรือเปล่า

กรณีตัวอย่างเรื่อง "สุรชัยใจไม่กล้า"

สุรชัย เป็นนักเรียนชั้น ม. 4 อยู่โรงเรียนแห่งหนึ่ง ห้องที่สุรชัยเรียนอยู่นั้น มีนักเรียนชายหญิงรวม 40 คน สุรชัยเป็นสมาชิกคนหนึ่งของห้องนี้ที่ค่อนข้างจะเงิบขี้นมไม่ค่อยได้พูดคุยกับเพื่อนในห้องมากนัก เพราะตนเองเป็นคนขี้อายไม่กล้าที่จะพูดคุยกับเพื่อนในห้อง มักจะเก็บตัวอยู่คนเดียว เวลาที่โรงเรียนมีกิจกรรมแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมอื่น ๆ สุรชัยมักจะ ไม่เข้าร่วมในกิจกรรมดังกล่าว ทั้งที่อาจารย์ที่ปรึกษาและเพื่อน ๆ พยายามชักชวนให้สุรชัย ได้มีส่วนร่วมกิจกรรมแต่สุรชัยมักจะอ้างว่าตนเอง ไม่มีความสามารถในเรื่องนี้ ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้ว สุรชัยพอที่จะทำได้ แต่ด้วยความไม่กล้าของเขานั้น ทำให้เขาปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเป็นคนขี้อาย กลัวว่าจะทำได้ไม่ดี ทำให้สุรชัยขาดโอกาสที่จะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ จนบางครั้งเหมือนกับว่าสุรชัยนั้นแยกตัวอยู่คนเดียว หรือไม่คบค้าสมาคมกับใคร และในช่วง ระยะเวลาเรียนวิชาต่างๆ ก็เหมือนกัน หลายครั้งที่สุรชัยไม่เข้าใจบทเรียนที่ครูอธิบาย เมื่อครูเปิดโอกาส ให้ซักถาม สุรชัยจะไม่ถามเรื่องสิ่งที่ตนสงสัย เนื่องจากว่า ไม่กล้าพูดและทำว่าตนเอง เข้าใจบทเรียนนั้น ๆ ซึ่งเป็นผลทำให้สุรชัยมีผลการเรียนในวิชา ต่าง ๆ ไม่ดีนัก

สำหรับความเป็นอยู่ทางบ้านก็เช่นเดียวกัน สุรชัยมักจะต้องพึ่งพาพ่อแม่อยู่บ่อยครั้ง มีอยู่ครั้งหนึ่งสุรชัยอายุครบ 15 ปี ต้องไปหาบัตรประชาชนที่อำเภอ สุรชัยไม่กล้าไปคนเดียว ต้องขอร้องให้บิดาของตนพาไป เพราะกลัวว่าเมื่อไปถึงอำเภอแล้ว ไม่รู้จะติดต่อกับใคร เพราะตนเอง ไม่กล้าที่จะพูดหรือซักถามใคร นอกจากนี้สุรชัยยังเป็นคนที่ต้องทำตามผู้อื่นบ่อยครั้ง ทั้งที่ตนเอง ไม่เห็นด้วย แต่ก็ไม่กล้าคัดค้าน หรือแสดงความคิดเห็นให้คนอื่นรู้ ทำให้ต้องทำอะไร ที่ฝืนใจตนเองอยู่เสมอ

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของสุรชัย
2. ถ้านักเรียนเป็นสุรชัย นักเรียนจะทำอย่างไร

แนวทางในการพัฒนาให้ กล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ

นักเรียนคงจะทราบแล้วว่า การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ มีผลดีต่อตัวเราอย่างไรบ้าง บุคคลที่กล้าพูดกล้ากระทำ จะดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่กล้าคิดกล้ากระทำ จะทำให้เขาสูญเสียโอกาสที่ดีต่าง ๆ ในชีวิต ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ต้องพึ่งพิงผู้อื่นอยู่เสมอ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้นเราควรพัฒนาตัวเราให้เป็นคนที่กล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำในสิ่งที่เหมาะสมถูกต้อง อันจะเป็นผลดีต่อตัวเราต่อไป และแนวทางในการพัฒนาให้กล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ พอสรุปได้ดังนี้

1. กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองให้กับผู้อื่นทราบ เพราะคนทุกคนมีความแตกต่างกัน ความคิดเห็นย่อมแตกต่างกันเป็นของธรรมดา คนอื่นก็มีสิทธิ์ที่จะคิดอย่างหนึ่ง ตัวเราก็น่าจะมีสิทธิ์คิดไปอีกอย่างหนึ่งได้ ส่วนในเรื่องที่ว่าเราจะยอมรับความคิดหรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม หรือถ้าบุคคลอื่นมีความคิดเห็นที่ดีกว่าก็ต้องยอมรับ แต่อย่าลืมว่าเรามีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นของเราได้เสมอ
2. กล้าที่จะพูดในสิ่งที่เหมาะสม หรือสมควรที่จะพูด เช่น กล้าที่จะซักถามข้อสงสัยที่เราไม่เข้าใจ เพราะถ้าเก็บเอาไว้ เราก็จะไม่เข้าใจต่อไปเป็นผลเสียแก่เราอย่างมาก การกล้าซักถามเป็นลักษณะของคนที่ไม่เรียนไม่รู้ จึงควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวเรา นอกจากนี้จะต้องมีความกล้าที่จะทักท้วงอย่างสุภาพกับผู้อื่นที่ทำความผิดหรืออันตรายให้กับตนเอง กล้าที่จะพูดปฏิเสธในสิ่งที่เราไม่ต้องการเพราะเป็นสิทธิอันชอบธรรมของเรา หลายคนที่เกรงใจผู้อื่นไม่กล้าปฏิเสธคนอื่น จะทำให้เข้าต้อทำอะไรที่ฝืนใจตัวเองอยู่ตลอดเวลา
3. กล้ากระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่เหมาะสม และถูกต้อง เราต้องคิดเสมอว่า เราเป็นทุกอย่างเหมือนกับคนอื่น เขาทำได้เราก็คงทำได้ แต่ผลของการกระทำอาจต่างกัน เพราะความสามารถไม่เหมือนกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา ขอให้เราได้เริ่มต้นที่จะกล้ากระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง บางครั้งอาจจะดีหรือไม่ดีก็ตาม การกระทำบ่อย ๆ ก็อาจจะทำให้เรากล้าทำขึ้น และผลก็จะดีตามมา นอกจากนี้เมื่อมีโอกาสที่จะต้องทำอะไรคนเดียวต่อหน้าคนหมู่มากหรือคน

แปลกหน้า ก็ควรจะให้โอกาสนั้นให้เกิดประโยชน์ ครั้งแรกเราอาจทำได้ไม่ดี แต่ถ้าเรากล้า
 ในครั้งแรก ครั้งที่สอง สาม ก็จะตามมา หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายและอยู่ใน
 วิสัยที่เราจะทำได้ ก็ควรจะฉวยโอกาสเข้าร่วมหรือรับผิดชอบ ก็จะทำให้เราเป็นคนกล้า
 กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

สุดท้ายอยากจะฝากข้อคิดไว้ว่า

"อยากประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องกล้าคิดกล้าพูด กล้ากระทำ"

การสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

การตัดสินใจ หมายถึง การที่คนเราเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งในบรรดาสองสิ่งหรือมากกว่านั้น หรือหมายถึงการเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง คนเราจะต้องมีการตัดสินใจอยู่ทุก ๆ วัน โดยบางครั้งทำไปโดยไม่รู้สึกตัวว่าตนได้ตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ แล้ว แต่ถ้าเมื่อใดเราเผชิญกับเหตุการณ์สำคัญ ๆ เช่น ต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการดำรงชีวิต คนเราจะนึกถึงการตัดสินใจในชีวิตประจำวันตามปกติ ถ้าเราสังเกตให้ดีจะพบว่า เรามีโอกาสตัดสินใจอยู่เสมอ และในบางครั้ง เรามักจะประสบปัญหาว่า เราตัดสินใจไม่ได้ เกิดความลังเล ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี หรือบางครั้งต้องให้คนอื่นช่วยเหลือในการตัดสินใจให้ หรือไม่อย่างนั้นก็ให้คนอื่นตัดสินใจให้เลย หรือบางครั้งก็มีการตัดสินใจเหมือนกัน แต่ปรากฏว่าผิดพลาด หรือบางทีก็รู้ว่าตนเองไม่มีปัญญาจะตัดสินใจได้ ทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง ชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันนี้แต่ความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า ปัญหาที่สรุปแล้วก็เกิดขึ้นจากการที่เราตัดสินใจไม่ได้ หรือไม่กล้าตัดสินใจ หรืออีกประการหนึ่งคือ ตัดสินใจไปแล้วแต่เกิดความผิดพลาด

การตัดสินใจไม่ใช่เรื่องง่ายนักสำหรับบางคน แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่เกินความสามารถของคนเรา คนบางคนที่ไม่ตัดสินใจไม่ได้มันจะมีพฤติกรรมที่ดูอ่อนแอ ลังเล เอาแน่นอนอะไรไม่ค่อยได้ ต้องพึ่งพิงคนอื่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองในการดำรงอยู่ในสังคม ตรงกันข้ามกับบุคคลที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง หรือกล้าที่จะตัดสินใจ บุคคลเหล่านี้จะเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองได้ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เพราะฉะนั้นเมื่อนักเรียนทราบผลดีของการที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองแล้วจะทำให้เรามีพฤติกรรมที่เหมาะสมดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างดีก็ควรที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะทำให้นักเรียนเป็นที่มีความกล้าที่จะตัดสินใจเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองได้ อันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล

กรณีตัวอย่างเรื่อง "การตัดสินใจของแกมแก้ว"

แกมแก้วเป็นลูกคนสุดท้องของครอบครัวซึ่งมีพี่ชาย 2 คน แกมแก้วเรียนอยู่ชั้น ม.3 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง โดยปกติแกมแก้วจะเป็นคนที่ขี้ตกใจ พุดจาไฟเราะ อ่อนน้อมต่อครูบาอาจารย์ หรือผู้ใหญ่เป็นอย่างดี รวมทั้งมีความสุภาพอ่อนโยน ต่อเพื่อน ๆ ทุกคน จนเป็นที่เอ็นดูของครู อาจารย์หรือผู้ใหญ่ที่ได้พบเห็น รวมทั้งเพื่อน ๆ ของแกมแก้วก็จะสนิทสนมกับแกมแก้วเป็นอย่างดี แต่มียุ่อย่างหนึ่งที่เพื่อน ๆ และครูอาจารย์มักจะพบเสมอ ๆ ก็คือ แกมแก้วเป็นคนที่ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นเรื่องส่วนตัวของตนเอง ก็มักจะมาขอความคิดเห็นจากเพื่อน ๆ ว่าตนเองจะทําอย่างไรกับเรื่องนี้เรื่องนี้ดี ทั้งที่แกมแก้วควรที่จะสามารถตัดสินใจเองได้ แต่ก็กลัวเสียทุกครั้งไป เพราะแกมแก้วกลัวว่าตัดสินใจไปแล้วอาจเกิดความผิดพลาดได้เป็นผลเสียต่อตัวเอง หรือตัดสินใจไปแล้วอาจจะไม่ถูกต้องเหมาะสม จนบางครั้งเพื่อน ๆ จะรําคาญเมื่อแกมแก้วมาเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง และขอความเห็นจากเพื่อน ๆ ว่าจะตัดสินใจในเรื่องนั้น ๆ อย่างไรดี แต่ด้วยความที่แกมแก้วเป็นคนที่น่ารักเพื่อนเลยตัดความรําคาญ โดยให้คำแนะนำหรือเสนอแนะไปตามความคิดเห็นของตนเอง เมื่อได้รับคำแนะนำจากเพื่อน ๆ แกมแก้วจึงจะสามารถที่จะตัดสินใจได้ มีบางครั้งก็เพื่อน ๆ ไม่มีความคิดเห็นใด ๆ แกมแก้วก็จะไปปรึกษากับอาจารย์ที่แกมแก้วสนิทสนม อาจารย์จะบอกแกมแก้วว่าชีวิตของเรา เราก็ต้องเลือกทางหรือตัดสินใจด้วยตนเองจึงจะดีที่สุดที่สุดอาจารย์ก็จะให้ข้อมูลว่า ทางเลือกต่าง ๆ มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร และจะถามแกมแก้วว่าจะตัดสินใจอย่างไร แกมแก้วก็มักจะลังเลตัดสินใจไม่ได้ และจะลงเอยด้วยการขอความเห็นจากอาจารย์เสมอ ๆ ว่าจะทําอย่างไร

เมื่ออยู่ที่บ้านก็เช่นกัน แกมแก้วเป็นคนที่อ่านหนังสือง่าย ไม่ค่อยรู้กับพ่อแม่ แต่ก็มักจะทําตัวเป็นเด็กไม่รู้จู้จิดใด ทุกสิ่งทุกอย่างที่แกมแก้วจะทําอะไร มักจะต้องขอความเห็นจากพี่ ๆ หรือพ่อแม่เสมอ ๆ ตัวอย่างเช่น วันหนึ่งแกมแก้วมาปรึกษาพี่ ๆ ว่า โรงเรียนมีชุมนุมต่าง ๆ ให้เลือกมากมาย อาจารย์ชุมนุมต่าง ๆ ก็ได้แนะนำกันเรียนว่า ให้เลือกอยู่ชุมนุมที่เราสนใจ แต่แกมแก้วก็ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกอยู่ชุมนุมอะไร จึงได้มาสอบถามพี่ ๆ ที่บ้าน พี่ก็ให้คำตอบ

กับเกมแก้วว่า ก็เลือกตามที่อาจารย์ แนะนำแหละดีที่สุดที่สุด ว่าเราสนใจหรือชอบอะไรก็เลือก
ชุมชนนั้น และในที่สุดเกมแก้วก็เลือกชุมชนตามที่เพื่อน ๆ แนะนำ ไม่ได้ตัดสินใจด้วยตนเอง

ในเวลาอันใกล้นี้ เกมแก้วจะจบ ม.3 ปัญหาต่อมาของเกมแก้วก็คือ จบ.ม 3 แล้ว
ไม่รู้ว่าจะเรียนต่ออะไรดี ไม่รู้ว่าเกมแก้วจะตัดสินใจได้หรือไม่

1. นักเรียนมีความรู้สึกละอย่างไรต่อพฤติกรรมของเกมแก้ว
2. ถ้านักเรียนเป็นเกมแก้ว นักเรียนจะทำอย่างไร

แนวทางการพัฒนาให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

การพัฒนาให้เราสามารถเป็นคนตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จะทำให้เกิดประโยชน์แก่เราอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะชีวิตประจำวันของคนเราแต่ละคนนั้น มีการตัดสินใจอยู่เสมอ เพราะคนเรามีโอกาสที่จะต้องเลือกทำสิ่งหนึ่ง และไม่ทำอีกสิ่งหนึ่งอยู่แทบทุกวัน นั่นคือ คนเราต้องมีการตัดสินใจอยู่เสมอ เพราะคนเรามีโอกาสที่จะต้องเลือกทำสิ่งหนึ่ง และไม่ทำอีกสิ่งหนึ่งอยู่แทบทุกวัน นั่นคือ คนเราต้องมีการตัดสินใจอยู่ทุก ๆ วัน การตัดสินใจเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ สัตว์เพียงแต่คิดและมีความรู้สึกเท่านั้น แต่มันไม่ค่อยมีการตัดสินใจมากนัก เด็กเล็กก็มีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ แต่ค่อนข้างจะน้อย เพราะเด็ก ๆ มักทำสิ่งต่าง ๆ ตามแรงผลักดันที่เกิดขึ้นมากกว่าความตั้งใจที่จะกระทำ เมื่อเด็กโตขึ้นจึงจะสามารถตัดสินใจได้สำหรับผู้ใหญ่โดยทั่ว ๆ ไป สามารถควบคุมแรงผลักดันภายในร่างกายไว้ได้ จึงกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิดเห็นว่า ควรหรือไม่

คนเราจะปรับปรุงความสามารถในการตัดสินใจได้ ดังนี้

1. การฝึกฝนความตั้งใจ ถ้าหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอจะช่วยให้ผู้นั้นมีการตัดสินใจดีขึ้น จะต้องรู้ว่าสถานการณ์เช่นใดที่ควรจะมีการตัดสินใจทำ โดยให้เหมาะสมกับเรื่องที่จะทำด้วย เช่น การที่เราจะสั่งอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากิน แต่เรายังลังเลตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกอาหารอะไรอยู่ถึง 5 นาที การตัดสินใจเช่นนี้ นับว่าเป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ และไม่ถือว่าเป็นการฝึกที่ดีด้วย เพราะการสั่งอาหารควรตัดสินใจได้ทันทีโดยไม่ต้องใช้เวลา
2. การสร้างนิสัยโดยมองชีวิตในแง่ดี และเป็นคนมีเหตุผลว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ จะช่วยให้มีการตัดสินใจดีขึ้น และเป็นไปโดยอัตโนมัติยิ่งขึ้น เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจนเป็นนิสัย นิสัยในที่นี้หมายถึงความคงเส้นคงวาในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ผู้ที่มีนิสัยมั่นคงในการทำงาน จะเป็นคนที่มีความตั้งใจมั่นคง และทำงานเชื่อถือได้อีกทั้งเราเกือบทำนายได้ว่าในสถานการณ์หนึ่ง ๆ บุคคลนั้นควรกระทำอย่างไรบ้าง เช่น ผู้ที่มีความซื่อสัตย์สุจริตจะไม่มีอาการลักขโมยหรือฉ้อโกง ซึ่งเขาจะทำได้โดยอัตโนมัติ ไม่มีอำนาจใด ๆ มาดึงให้เขาทำสิ่งชั่วร้ายได้

3. ตัดสินใจด้วยความรวดเร็วไม่ลังเล ทั้งนี้ก็ต้องมีการคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบระมัดระวังตามวิถีทางของการตัดสินใจอันพึงประสงค์แล้ว และหลังจากที่มั่นใจแล้วว่าการตัดสินใจนั้น ๆ ได้กระทำอย่างดีที่สุดและอย่างฉลาดที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้แล้ว จงมุ่งมั่นอยู่กับการตัดสินใจของท่านนั้นอย่างจริงจัง ๆ

4. หาข้อมูลหรือทางเลือกที่จะต้องตัดสินใจให้มากที่สุดเท่าที่จะหาได้ และจะต้องหาความเข้าใจอย่างชัดเจนก่อนที่จะตัดสินใจลงไป แต่ในบางครั้งที่การตัดสินใจอาจจะเกิดในภาวะที่ทันทีทันใดไม่มีเวลาหาข้อมูล แต่โดยความจริงแล้วประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาหรือความคิดความอ่านสติปัญญาของเราขณะนั้น เป็นข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้แล้ว จงกล้าที่จะตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว โดยผ่านความคิดความอ่านของเราที่มีอยู่อย่างรอบคอบ

จงกล้าที่จะเผชิญความจริง กล้าที่จะตัดสินใจ และกล้าที่จะทำตามที่ได้ตัดสินใจลงไปทันทีโดยไม่รีรอ และกล้าที่จะไม่เสียดายเสียใจในภายหลัง เมื่อการตัดสินใจที่ดีที่สุดของเรานั้นต้องมากลับกลายเป็นความผิดพลาดไป จงยอมรับต่อสิ่งที่เราได้ตัดสินใจทำลงไปแล้ว แต่ถ้าจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจ ก็ต้องมีการพิสูจน์เสียก่อนว่าการตัดสินใจครั้งก่อนนั้นผิด จงมั่นใจอยู่เสมอว่า ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะไม่เคยตัดสินใจผิดพลาด เว้นแต่ว่าผู้ที่ไม่ยอมตัดสินใจอะไรเลยทั้งสิ้นเท่านั้น

การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

พฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งที่เราควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป คือการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง นั่นคือต้องเป็นตัวของตัวเอง การจะเชื่ออะไรสักอย่างต้องมีเหตุผลที่ควรเชื่อไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยง่าย โดยที่ตนเองไม่ได้ไตร่ตรองเสียก่อน มีผู้กล่าวว่า ความคิดของแต่ละคนจะมีพื้นฐานจากความเชื่อ ความยึดมั่น และมีเหตุผลเฉพาะคน ความเชื่อของคนเรานั้น พระพุทธองค์สรุปประมวลลักษณะความเชื่อของมนุษย์เราไว้ 10 ลักษณะคือ

1. เชื่อโดยฟังตามกันมา
2. เชื่อโดยตื่นข่าวเล่าลือ
3. เชื่อโดยคาดคะเนเอา
4. เชื่อโดยตรikirตรองตามอาการ
5. เชื่อเพราะเป็นประเพณีสืบทอดมา
6. เชื่อโดยอ้างว่ามีในตำรา
7. เชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พิสูจน์ไว้แล้ว
8. เชื่อเพราะเป็นลัทธิตน
9. เชื่อเพราะผู้พูดน่าเชื่อถือ
10. เชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูของเรา

หากเราลองสำรวจความรู้สึกนึกคิดในชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จะพบว่า ในทุก ๆ ความคิดจะมีลักษณะความเชื่อทั้ง 10 อย่างน้อย 1 ข้อ หรือหลาย ๆ ข้อ รวมกันและถ้าบังเอิญข้อมูลนั้นไปตรงกับความคิดของตนเองแล้ว ก็จะทำให้เชื่อว่าเป็นความจริงทันที เกิดการคาดคะเน ประมาท ล่วงเกินบุคคล เหตุการณ์นั้น ๆ ทั้งที่ไม่รู้ว่าเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด สิ่งเหล่านั้นมีอยู่จริงหรือไม่ จิตใจเราจึงต้องหวั่นไหวไปกับสาเหตุ การกระทำของบุคคลอื่นแทบทุกลมหายใจ ถูกกักขังอยู่ท่ามกลางกลุ่มความคิด ความรู้สึก ไม่สามารถหาเหตุผลตามความเป็นจริงในการเชื่อของตนเอง

จะนั้นก่อนที่จะนักเรียนจะเชื่ออะไรก็ตาม ควรได้มีการไตร่ตรองสิ่งที่จะได้ยินได้ฟัง
 ำให้รอบคอบเสียก่อน มีเหตุผลที่ควรเชื่อได้หรือไม่ และจะต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่คล้อยตาม
 ผู้อื่นโดยง่าย เพราะปัจจุบันในชีวิตประจำวันของเรานั้น จะได้พบกับสิ่งที่ได้ฟัง ได้เห็น ทาง
 หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ค่ายออกเล่า การโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ มากมาย การที่เรามีเหตุผล
 ไม่เชื่อโดยง่ายไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยง่าย จะทำให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อ
 หรือความคิดที่ไร้เหตุผลกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา เป็นผลให้เราสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้
 เป็นอย่างดี

นิทานเรื่อง "ขายไม้กับคนลวง"

ณ หมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่ง มีชายคนหนึ่งชื่อ นายคำ เป็นคนขยันหมั่นเพียรและมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ เขามีไม้ที่เขารักมากอยู่ตัวหนึ่ง แม้ใครมาขอซื้อก็ไม่ยอมขาย ไม่ว่าจะให้ราคาแพงเท่าใดก็ตาม เพราะไม้ตัวนี้มีรูปร่างสวยงาม และเขาได้ใช้ไม้ตัวนี้ไปซื้อสินค้าจาก ชาวเขามาขายในหมู่บ้าน ชาวตราวเรื่องนายคำหวงไม้ ไม่ยอมขายให้ใคร ได้ลวงรู้ไปถึงกลุ่ม ชาย 3 คน ซึ่งมีอาชีพหลอกลวงผู้อื่น ชายกลุ่มนี้จึงคิดวางแผนที่จะซื้อไม้จากนายคำให้ได้โดยเสีย เงินจำนวนเล็กน้อย โดยให้แต่ละคนไปอยู่ตามจุดที่นายคำจะซื้อไม้ผ่านมา หากนายคำซื้อมาถึงใคร ให้ติดต่อซื้อไม้โดยบอกว่าเป็นลา ทำเช่นนี้เหมือนกันทั้ง 3 คน แล้วแยกย้ายกันไปตามแผนการ เมื่อนายคำเดินทางมาถึงชายคนที่ 1 เขายังไม่เชื่อกลับโกรธว่าชายคนที่ 1 เห็นไม้เป็นลา พอมายังชายคนที่ 2 นายคำเริ่มลังเล แต่ยังไม่ยอมขายไม้ เมื่อมาถึงคนขายที่ 3 นายคำตัดสินใจ ขายไม้ให้ไป และเดินกลับเข้าหมู่บ้านเพื่อนบ้านซักถามถึงไม้ เขาจึงเล่าเรื่องให้ฟัง เพื่อนบ้าน บอกว่าเขาถูกชายคนนั้นหลอกซื้อไม้ไปในราคาถูกเสียแล้ว นายคำเสียใจและอับอายมากที่เสียรู้คน เพราะตนเองมีจิตใจไม่มั่นคง เชื่อง่าย โดยไม่มีใครตรวจหาเหตุผลให้รอบคอบเสียก่อน

จากเรื่องนี้นักเรียนจะเห็นว่า ถ้านายคำมีพฤติกรรมที่มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดย ปราศจากการไตร่ตรอง เขาก็จะมั่นใจว่าไม้ของเขาไม่เป็นลาแน่แท้ เขาก็จะไม่มีการขายไม้ ให้กับชายเหล่านั้นไป แต่เขาก็ได้ตัดสินใจขายไม้ให้ไป เพราะขาดความมั่นใจในตนเอง คล้อยตามคนอื่นโดยไม่ไตร่ตรองหาเหตุผลให้รอบคอบเสียก่อน เรื่องนี้คงเป็นบทเรียนสอนใจให้ กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะบางครั้งในชีวิตประจำวันของนักเรียน เคยที่จะคล้อยตามคนอื่น อยู่เสมอหรือไม่ เป็นตัวของตัวเองหรือไม่ เพราะฉะนั้นพฤติกรรมการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรองควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนทุกคน

แนวทางการพัฒนาการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

การพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรองนั้น เป็นเรื่องที่ไม่ยากนัก หากนักเรียนมีความตั้งใจจริง และพร้อมที่จะกระทำตามข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. พังหุไว้หุ หมายถึง เมื่อนักเรียนได้ยินได้ฟังสิ่งใดก็ตามจากคำบอกเล่า จากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ควรที่จะได้พิจารณาข้อมูลเหล่านั้นว่า มีมูลความจริงแค่ไหน โดยเฉพาะข่าวลือ หรือสิ่งที่พูดตาม ๆ กันมา ย่อมมีการเสริมแต่งข้อมูลให้ต่างไปจากเดิม เพราะฉะนั้นเมื่อได้ยินได้ฟังอะไรอย่าปักใจเชื่อทันที ควรได้มีการพิจารณาอย่างรอบคอบเสียก่อน แต่ก็ได้หมายความว่า ให้นักเรียนเป็นคนที่ไม่เชื่อใครเลยซึ่งก็ไม่ถูกต้องเช่นกัน เพียงแต่หากนักเรียนเป็นคนที่ไม่เชื่อใครง่าย คล้อยตามผู้อื่นง่ายอยู่เสมอ ๆ ก็ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ให้มีเหตุผลมากขึ้น มีการไตร่ตรองพิจารณาให้รอบคอบขึ้น
2. เป็นตัวของตัวเอง หมายถึง เมื่อนักเรียนมีความมั่นใจในความคิดหรือการกระทำ ไม่โลเลตามผู้อื่นโดยง่าย การที่นักเรียนเป็นคนโลเลไม่เป็นตัวของตัวเอง มักจะคล้อยตามผู้อื่นอยู่เสมอจะเป็นผลเสียต่อตัวนักเรียนเอง ทำให้เป็นคนที่ไม่ทำอะไรแน่นอนไม่ได้ วันนี้เป็นอย่างนี้ พรุ่งนี้เป็นอีกอย่างหนึ่งเป็นต้น แต่ทั้งนี้การเป็นตัวของตัวเองนั้น มิได้หมายความว่า จะเชื่อตัวเองอยู่ตลอดเวลาทั้งที่หาไม่ หากจะต้องยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจนั่นคือ เปิดใจกว้างที่จะฟังคนอื่นอยู่เสมอ โดยไม่รวนเรตามคนโน้นคนนี้ แต่จะมั่นคงและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงเมื่อได้ไตร่ตรองพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว
3. ใส่ใจกับข้อมูล หมายถึง นักเรียนจะต้องเป็นผู้ที่สนใจต่อสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ ๆ ใส่ใจกับความเป็นไปหรือเหตุการณ์ในสังคมที่เกิดขึ้น นั่นคือต้องเป็นคนที่ยึดเหตุการณ์ สำหรับ การที่เราจะเป็นคนที่ยึดเหตุการณ์ได้จะต้องขวนขวายและสนใจที่จะอ่านหนังสือทุกประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุและพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้รู้ จะทำให้เราหูตากว้างไกล รอบรู้ เมื่อเรามีลักษณะดังกล่าวจะทำให้เราเป็นคนที่มีเหตุผลไม่เชื่ออะไร หรือคล้อยตามผู้อื่นได้โดยง่าย เพราะเราทราบข้อมูลต่าง ๆ มากพอในการที่จะพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง

4. ยึดมั่นกับหลักความจริงที่พิสูจน์ได้ หรือเป็นเรื่องของกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติที่วิทยาศาสตร์สามารถหาข้อมูลยุติหรืออธิบายได้ แม้บางสิ่งยังพิสูจน์ไม่ได้ แต่ก็ควรจะมีตำแหน่งความเป็นไปได้ ได้รับการยอมรับจากคนส่วนใหญ่ หรือผู้รู้ในด้านนั้น ๆ หรือยึดหลักทางศาสนา ที่สอนให้เราเข้าใจเหตุและผลแห่งการกระทำต่าง ๆ สิ่งที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ชัดเจน เช่น โชคลาง การทำนายทายทัก เรื่องผีสังเทวดา ควรได้มีการพิจารณาไตร่ตรองดูว่าเป็นสิ่งที่มีจริงหรือไม่ มีใครเคยเห็นจริง ๆ หรือไม่ ส่วนใหญ่จะเล่า ๆ ตามกันมาทั้งนั้น เราจะเชื่อหรือ แต่สิ่งที่เชื่อได้แน่ ๆ คือเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับผลแห่งการกระทำของเราทั้งสิ้น เราพยายามขยัน เรียงจนประสบความสำเร็จ มีการงานอาชีพเป็นอย่างดี เราก็จะพบกับความสำเร็จในชีวิต หากเราคอยนั่งรอคอยหรือรอโชคชะตา โดยมิได้ลงมือกระทำอย่างจริงจัง ก็จะพบกับความล้มเหลวโดยแน่แท้

แนวทางการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการไฝ่หาความสำเร็จในชีวิต นักเขียนชาวอังกฤษหนึ่งชื่อ Samuel Johnson ได้กล่าวไว้ว่า "ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพื้นฐานขั้นแรกที่น่าไปสู่งานใหญ่โตได้" ถึงแม้ว่าบางครั้งความเชื่อมั่นในตนเองนั้นอาจจะเกินเลยความสามารถที่แท้จริงไปบ้าง แต่ถ้าพิจารณากันจริง ๆ แล้ว ความเชื่อมั่นในตนเอง คือทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นสูง ถ้าเราสามารถสร้างสมไว้ในตนมาก ๆ สักวันหนึ่งเราก็อาจจะเอาชนะโลกทั้งโลกได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่ได้มีไว้เลย แม้แต่งานง่าย ๆ ก็ไม่อาจจะทำได้สำเร็จ

ลักษณะอาการของคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งที่แสดงออกภายนอกและไม่แสดงออกนั้น มีหลายลักษณะหลายรูปแบบ แล้วแต่พื้นฐาน นิสัยใจคอของแต่ละคน แต่อย่างหนึ่งที่พอจะวิเคราะห์ได้ว่า การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะสัมพันธ์กับ "ความไม่กล้า" ของคนคนนั้น ได้แก่ ไม่กล้าตัดสินใจเพราะกลัวจะผิดพลาดว่าผลที่จะเกิดแก่ตนเอง นั้นไม่ดีพอ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะเกรงจะถูกเย้ยหยัน ไม่กล้ากระทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ เพราะไม่ชอบเสี่ยง ไม่กล้ารับผิดชอบงานเพราะคิดว่าคงทำไม่สำเร็จ ไม่กล้าแข่งขันเพราะกลัวแพ้ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างกับคนอื่นหรือจากกฎเกณฑ์ เพราะกลัวถูกตำหนิ

สำหรับสาเหตุของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นพอสรุปได้ดังนี้

1. เกิดจากการขาดความภาคภูมิใจในความเป็นมนุษย์ตั้งแต่เด็ก ๆ อาจจะมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องนัก เช่น พ่อแม่ติหรือข่มลูกไม่ถูกาสะเทอะ ขมมากไปก็ไม่ดีเด็กไม่ภูมิใจ ตีมากไปก็ลืมมองความดีของลูก พยายามหาแต่ข้อไม่ดีมาติ เกิดการหมกมุ่นลังใจที่จะทำหน้าที่ตามปกติของชีวิต เด็กก็ไม่ภูมิใจในตัวเอง เมื่อเติบโตขึ้นก็กลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เกิดจากการดูถูกตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี มาจากนิสัยที่ชอบโทษตัวเองประจานตัวเอง และลงโทษตัวเองตลอดเวลา เมื่อมีเหตุการณ์ผิดพลาดหรือไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต

3. มีลักษณะของชีวิตที่ถูกข่มขู่อยู่เรื่อย ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม มีคนคอยว่าไม่เข้าท่าและมีผู้อื่นคอยขู่เข็ญบังคับให้ทำตามอยู่เสมอ ๆ

4. การที่คิดว่ามีคนอื่นเก่งกล้ำกว่า ชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นและมักจะทำให้คะแนนตัวเองน้อยกว่าเขา เวลาพบใครก็มักคิดว่าเขาดีกว่าเราหรือเราดีกว่าเขา แต่ใจจริง ๆ แล้ว คิดว่าเขาดีกว่าเรา และเมื่อคิดเช่นนั้นนอกจากจะสร้างบมด้อย สร้างความไม่เชื่อมั่นให้แก่ตัวเราแล้ว บางทีจะทนไม่ได้เลย ต้องหาทางออกโดยการนิทาว่าร้ายเขา เกิดอาการหวาดระแวงต่าง ๆ นานา

5. การที่เรามีบมด้อยอยู่ในใจ และคิดว่าคงมีคนอื่นรู้ เวลาไปไหน ๆ ก็เลยรู้สึกว่าจะโดนแบกบมด้อยนั้นไปด้วย ซึ่งกล่าวโดยสรุปแล้ว สาเหตุของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้น อาจมาจากพื้นฐานของบุคลิกภาพที่ขาดความภาคภูมิใจในความเป็นมนุษย์ตามขั้นตอนของชีวิตที่ผ่านมา มีความหวาดระแวง และสิ่งที่กำหนดหรือตัวแปรที่สำคัญมากคือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวนั่นเอง

นักเรียนล่ะ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะสาเหตุใด อย่างไร ก็ตามนักเรียนสามารถที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนได้ ถ้านักเรียนมีความตั้งใจจริง และปฏิบัติตามข้อแนะนำซึ่งจะกล่าวในเอกสารชุดต่อไป

แนวการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อแนะนำต่อไปนี้จะเป็แนวทางให้นักเรียนได้นำไปปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น ซึ่งมีดังต่อไปนี้ คือ

1. ศึกษาหาความรู้ใส่ตัวอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนหนังสือ หรือความรู้รอบตัวทั่ว ๆ ไป การศึกษาเป็นบ่อเกิดของความรู้ คนที่รักความก้าวหน้าจะต้องหมั่นศึกษาอย่างจริงจัง คนยิ่งรู้มากหรือฉลาดมากก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. สร้างความสามารถในตนเอง โดยพยายามพิจารณาตนเองว่า เราขาดความรู้ความสามารถด้านอะไรอยู่ ก็ควรที่จะศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เมื่อเรายิ่งเรียนรู้มาก มีความสามารถและเชี่ยวชาญ ก็จะมีคนนิยมเชื่อถือ หรืออาจมาขอคำแนะนำ ขอคำปรึกษามากขึ้น ความรู้สึกภูมิใจตนเองก็จะเกิดขึ้น และสิ่งนี้แหละคือพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง
3. จงกล้าเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าพูด และกล้ากระทำ ในสิ่งเหมาะสม และได้ไตร่ตรองแล้วว่า เป็นเรื่องที่เหมาะสมจะกระทำได้ ตามความสามารถของตนเอง การกล้าในสิ่งที่ควรกล้า จะทำให้เรามีบุคลิกภาพที่น่าชม ในทางตรงข้าม การเขินอายไม่ช่วยทำให้เรามีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นเลย
4. จงสะสมความสำเร็จไว้กับตนเองเสมอ ๆ ถ้าเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองเป็นไฟ ความสำเร็จของงานที่เราทำ ความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ หรือแม้แต่คำชมยกย่องชมเชยจากบุคคลอื่น ก็เปรียบเสมือนน้ำมันที่จะยิ่งทำให้ไฟไหม้ลุกมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม งานการที่เราเองทำไม่ค่อยจะสำเร็จ ความผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนคำตำหนิตีเดียญจากผู้อื่น ก็เสมือนเป็นน้ำที่จะดับไฟ ให้สิ้นไปได้เช่นกัน แต่ในบางครั้งคนเราก็กไม่สามารถที่จะควบคุมความสำเร็จ ความผิดพลาด คำติชมได้ เพราะความไม่แน่นอนของคนในสังคม ถ้าเราทำประโยชน์ให้เขา เขาก็ชอบและชม ถ้าเราไม่ทำให้เขาก็เกลียดและตำหนิ จึงมักจะเอาแน่นักไม่ได้ อย่างไรก็ตามควรใช้วิจารณญาณของเราเลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และเห็นว่ามีเหตุผลสมควรไว้เป็นรางวัลให้กับตนเอง เพื่อเป็นฐานที่จะสร้างความเชื่อมั่นต่อ ๆ ไป

5. จงเห็นคุณค่าของสิ่งที่ดีที่มีอยู่ ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่เป็นปัญหาเท่านั้นที่คนเรามีอยู่ สิ่งที่ดีหรือความสามารถพิเศษของแต่ละคนนั้นก็ย่อมมีเช่นกัน เราควรมองเห็นคุณค่าของตนเอง เพราะเราเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถ และความเจริญเติบโตของตัวเราเองมาตลอด ใช้สิ่งที่ดีที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

6. ไม่แยแสต่ออดีตที่ผิดพลาด เพราะคนเราย่อมที่จะทำผิดพลาดกันได้เสมอ แต่ผิดแล้วแก้ไข ไม่ฝังใจหมกมุ่นอยู่กับความล้มเหลวที่เกิดขึ้น พยายามเริ่มต้นใหม่ด้วยความตั้งใจจริง ก็จะเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งหลายคนมักจมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าที่จะทำอะไร เพราะกลัวจะผิดพลาดเหมือนที่ผ่านมา เราต้องไม่นำอดีตมาเป็นเครื่องตัดสินปัจจุบัน

7. ต้องฝึกให้มีความคิดเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น นั่นคือจะต้องมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง จะเชื่ออะไรต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เสียก่อน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ให้เชื่ออะไรเลย คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเชื่ออะไรต้องมีเหตุผล ได้คิดพิจารณาไตร่ตรองแล้วเป็นอย่างดี ไม่เป็นคนหุเบาเชื่ออะไรโดยง่าย แต่ก็ไม่ใช่คนที่เชื่อตนเองโดยตลอดไม่ยอมเชื่อคนอื่นเลย เพราะนั่นคือ คนที่หลงตัวเองไม่ใช่คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ตารางค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสอบถามสภาพการปฏิบัติจริงหรือความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่มีคำตอบถูกหรือผิด คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเป็นคำตอบที่ต้องการ แบบสอบถามจะมีคำตอบเป็นข้อ ๆ แต่ละข้อมีคำตอบ คือ ก, ข และ ค ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้ต่างหาก โปรดทำทุกข้อ

ตัวอย่าง

0. ในการเลือกทางศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.3 นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ศึกษาข้อมูลให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
- ข. ให้ผู้ปกครองหรือครูเลือกให้
- ค. เลือกตามเพื่อน

00. ขณะที่ครูกำลังอธิบายบทเรียนอยู่หน้าชั้นเรียน แล้วนักเรียนเกิดความสงสัยในสิ่งที่ครูอธิบาย นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ถามครูทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ
- ข. ถามบ้างไม่ได้ถามบ้าง
- ค. ถามครูน้อยมาก

ในข้อ (0) ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ ก คือ "ศึกษาข้อมูลให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง" ให้ขีดเครื่องหมาย x ลงที่ข้อ ก ในกระดาษคำตอบ

(00) ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ ค คือ "ถามครูน้อยมาก" ให้ขีดเครื่องหมาย X ลงที่

ข้อ ค ในกระดาษคำตอบ

ข้อ	ก	ข	ค
(0)	X		
(00)			X

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย "====" ทับตัวเลือกที่ไม่ต้องการ แล้วขีดเครื่องหมาย "X" ในข้อใหม่ที่นักเรียนต้องการ คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อการสอบวิชาอื่น ๆ และจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใด ๆ ขอให้นักเรียนตอบอย่างสบายใจและตรงกับความจริงของนักเรียนให้มากที่สุด

1. เมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่นักเรียนไม่คุ้นเคย นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. พูดคุยกับเขาได้ตามปกติ
 - ข. พูดคุยกับเขาได้ แต่รู้สึกเขินอาย
 - ค. พูดเมื่อมีความจำเป็น
2. ในการเลือกทางศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.3 นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ศึกษาข้อมูลให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
 - ข. ให้ผู้ปกครองหรือครูเลือกให้
 - ค. เลือกตามเพื่อน
3. มีคนมาบอกนักเรียนว่า ชื่อของนักเรียนนั้นไม่เป็นมงคลต่อตัวเอง ทาอะไรก็ไม่เจริญรุ่งเรืองควรเปลี่ยนชื่อใหม่ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เปลี่ยนชื่อเพื่อความสบายใจ
 - ข. ไม่เปลี่ยน
 - ค. ปรึกษากับคนอื่นดูก่อน
4. ขณะที่ครูกำลังอธิบายบทเรียนอยู่หน้าชั้นเรียน แล้วนักเรียนเกิดความสงสัยในสิ่งที่ครูอธิบายเมื่อครูเปิดโอกาสให้ซักถามได้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ถามครูทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ
 - ข. ถามบ้างไม่ได้ถามบ้าง
 - ค. ถามครูน้อยมาก
5. ในการเลือกเข้าชุมนุมต่าง ๆ ในวิชากิจกรรม นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ดูเพื่อน ๆ เลือกก่อน แล้วจึงเลือก
 - ข. เลือกชุมนุมที่ตนสนใจด้วยตนเอง
 - ค. ไม่ทราบว่าจะเลือกชุมนุมอะไร รอให้อาจารย์แนะนำให้

6. เมื่ออายุย่างเข้าเบญจเพส หรืออายุ 25 ปี ทุกคนต้องประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรง
นักเรียนว่าจริงหรือไม่
- ไม่จริง
 - ไม่แน่ใจ
 - ส่วนใหญ่จะจริง
7. นักเรียนได้รับมอบหมายจากบิดาให้ไปทำธุระบางอย่างในสถานที่ที่นักเรียนไม่เคยไปเลย
และบิดาได้อธิบายการเดินทางให้นักเรียนฟังจนเข้าใจ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ไปได้โดยชวนเพื่อนไปด้วย
 - รู้สึกกลัวมากใจ แต่จะพยายามไป
 - ไปได้ลำพังคนเดียว
8. ถ้านักเรียนมีความสามารถในการเล่นกีฬา 2 ประเภทได้ดีพอ ๆ กันและถูกคัดเลือกให้
เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งขัน แต่มีข้อจำกัดว่าสามารถแข่งขันได้เพียงประเภทเดียว
นักเรียนจะทำอย่างไร
- โยนหัวโยนก้อยเสี่ยงทายว่าจะลงแข่งขันประเภทใด
 - ให้อาจารย์ตัดสินให้
 - ตัดสินใจลงแข่งขันประเภทใดประเภทหนึ่งด้วยตนเอง
9. "ชีวิตของคนเรายืนอยู่กับดวงและโชคชะตาเป็นผู้อำหนด" นักเรียนมีความเชื่อในเรื่องนี้
อย่างไร
- ค่อนข้างจะเชื่อ
 - ไม่เชื่อ
 - ไม่แน่ใจ

10. ถ้านักเรียนได้รับมอบหมายจากครูให้ออกไปร้องเพลงชาติหน้าแถวในตอนเช้า นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- อาจจะทำได้ แต่คงจะตื่นเต้นมาก
 - ทำได้แต่ต้องออกไปเป็นกลุ่ม
 - ตั้งใจและตั้งใจทำให้ดีที่สุด
11. ผู้ปกครองพานักเรียนไปห้างสรรพสินค้าเพื่อซื้อเสื้อผ้าให้นักเรียน โดยให้นักเรียนเป็นผู้เลือกเอง นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- เลือกซื้อเสื้อผ้าด้วยตนเอง
 - เลือกเอง แต่ต้องถามผู้ปกครองก่อน
 - ให้ผู้ปกครองเลือกให้
12. ขณะที่นักเรียนกำลังอ่านหนังสือเตรียมสอบอยู่ แล้วมีเพื่อนสนิทมาชวนไปดูภาพยนตร์ โดยบอกกับนักเรียนว่าไม่ต้องอ่านหนังสือมากหรอก ยังไงก็สอบได้ นักเรียนจะทำอย่างไร
- ไม่ไป ขอดูหนังสือก่อน
 - บางทีอาจจะไป
 - ไปดูภาพยนตร์กับเพื่อน
13. ในการเข้าค่ายของลูกเสือเนตรนารี อาจารย์ผู้สอนเสนอว่าจะไปเข้าค่ายในต่างจังหวัด จังหวัดหนึ่งซึ่งนักเรียนเห็นว่าไกลเกินไป เมื่ออาจารย์เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ได้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ยกมือและขอแสดงความคิดเห็นเรื่องสถานที่เข้าค่าย
 - บอกเพื่อสนิทให้ช่วยพูดและคอยสนับสนุน
 - อยู่เฉย ๆ รอให้คนอื่นแสดงความคิดเห็น

14. ในการแข่งขันได้ว่าตีของห้อง อาจารย์ให้นักเรียนเลือกอยู่ฝ่ายเสนอหรือฝ่ายค้าน ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ไม่ทราบว่าจะอยู่ฝ่ายไหนดี
 - เลือกอยู่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งด้วยตนเอง
 - สอบถามเพื่อนก่อนแล้วจึงเลือก
15. เวลาที่อาจารย์นำเกมหรือปัญหามาซักถามในห้องเรียน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- พยายามคิดหาคำตอบให้ได้ด้วยตนเอง
 - ชวนเพื่อนข้าง ๆ ช่วยกันคิด
 - ไม่อยากคิด กลัวผิด
16. ในการรับประทานอาหารตามร้านอาหารที่มีรายการอาหารมากมายให้นักเรียนเลือก นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- เลือกสั่งอาหารตามที่ตนชอบได้ทันที
 - ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะรับประทานอะไรดี
 - รอให้เพื่อนสั่งก่อนแล้วจึงสั่งตามเพื่อน
17. คนสมัยก่อนมักจะพูดว่า "สุนัขหอนเพราะมันเห็นผี" นักเรียนมีความคิดเห็นในเรื่องนี้ อย่างไร
- ไม่เป็นความจริง
 - ไม่แน่ใจ
 - คงจะเป็นจริง

18. ในการประชุมของห้องเรื่องการจัดงานวันปีใหม่ สมาชิกในห้องเสนอให้เก็บเงินค่าจัดงานคนละ 50 บาท นักเรียนไม่เห็นด้วย และคิดว่าเก็บแค่ 30 บาทก็เพียงพอ นักเรียนจะทำอย่างไร
- บอกให้เพื่อนที่นั่งข้าง ๆ คัดค้าน
 - ยกมือคัดค้านและแสดงความคิดเห็น
 - อยู่เฉย ๆ และปฏิบัติตามทั้ง ๆ ที่ไม่เต็มใจ
19. ในการเลือกซื้อสิ่งของ นักเรียนมักจะปฏิบัติอย่างไร
- เดินวนเวียนดูหลาย ๆ แห่ง และมักจะตัดสินใจไม่ได้
 - เดินดูไปทั่ว ๆ ถ้าถูกใจก็จะตัดสินใจซื้อทันที
 - มักจะชวนเพื่อนไปช่วยเลือกให้
20. ถ้าเพื่อนบอกนักเรียนว่า ค่าตอบการบ้านข้อหนึ่งผิด นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ไปสอบถามคนที่เก่งในห้อง
 - รีบแก้คำตอบตามเพื่อนทันที
 - พิจารณาหรือทบทวนด้วยตนเองอีกครั้ง
21. ในช่วงโมงวิชาภาษาไทย อาจารย์ผู้สอนได้ให้นักเรียนออกไปพูดเรื่องประสบการณ์ที่ตื่นเต้นในชีวิต นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- พูดได้ แต่ก็เกิดความประหม่าบ้าง
 - ไม่ยอมออกไปพูดเพราะไม่กล้า
 - พูดได้อย่างปกติ

22. โรงเรียนจัดทัศนศึกษา 2 แห่ง แต่ผู้ปกครองนักเรียนอนุญาตให้ไปครั้งเดียว และนักเรียน
 อยากจะไปทั้ง 2 แห่ง นักเรียนจะทําอย่างไร
- ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปที่ไหนดี
 - ไปสอบถามเพื่อน ๆ ว่าจะไปไหนดี
 - ตัดสินใจเลือกไปที่ใดที่หนึ่ง
23. มีจดหมายฉบับหนึ่งมาถึงนักเรียน มีข้อความว่าให้ลอกจดหมายฉบับนั้นส่งต่อไปยังคนรู้จัก
 จำนวน 19 ฉบับ หากทําตามจะมีโชคดี หากไม่ทําตามชีวิตจะมีอันเป็นไป นักเรียนจะทํา
 อย่างไร
- ทําตามในจดหมายที่บอกไว้
 - ไปปรึกษาคนอื่นก่อน
 - ไม่ทําตามเพราะเป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล
24. เวลาที่นักเรียนพูดคุยกับเพื่อน แล้วไม่เข้าใจในเรื่องที่เพื่อนพูด นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- อยู่เฉย ๆ ทว่าเข้าใจ
 - ซักถามเพื่อนเป็นบางครั้ง
 - ซักถามเพื่อนทุกครั้งเพื่อให้เข้าใจ
25. นักเรียนมักจะซื้อสินค้าต่าง ๆ โดยวิธีการอย่างไร
- เลือกซื้อด้วยตนเองตามที่ชอบ
 - เลือกซื้อตามคำแนะนำของเพื่อน
 - ปรึกษาเพื่อน ๆ ก่อน แล้วจึงตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

26. นักเรียนมีความเชื่ออย่างไรกับเรื่องหมอผี
- ก. ไม่แน่ใจ
 - ข. ไม่เชื่อ
 - ค. เชื่อ
27. เวลาที่ต้องออกไปพูดต่อหน้าคนมาก ๆ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
- ก. ตื่นเต้นตื่นเต้นทุกครั้ง
 - ข. ตื่นเต้น
 - ค. ไม่รู้สึกตื่นเต้น
28. การตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน นักเรียนคิดว่าตนเองมีพฤติกรรมอย่างไร
- ก. สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองทุกครั้ง
 - ข. ตัดสินใจได้เองในบางครั้ง
 - ค. ไม่กล้าตัดสินใจเพราะกลัวผิดพลาด

ข้อคำถามที่ใช้สลับเปลี่ยนเพื่อใช้เป็นแบบสอบหลังการทดลอง มี 10 ข้อดังนี้

29. นักเรียนสามารถไปไหนตามลำพังคนเดียวได้หรือไม่
 - ก. ไม่กล้าไป
 - ข. สามารถไปได้
 - ค. ไปได้ในบางครั้ง

30. นักเรียนเห็นด้วยกับข้อใด
 - ก. การตัดสินใจเป็นเรื่องยาก
 - ข. การตัดสินใจมีความง่ายพอ ๆ กัน
 - ค. การตัดสินใจไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเรากล้า

31. เมื่อนักเรียนต้องเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน เนื่องจากมีคำสั่งให้เข้าพบ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เข้าพบผู้อำนวยการแต่ไม่กล้าสบตา
 - ข. เข้าพบผู้อำนวยการและสบตาเป็นบางครั้ง
 - ค. เข้าพบผู้อำนวยการและพูดคุยได้ตามปกติ

32. นักเรียนมีความความคิดเห็นอย่างไรต่อเรื่องข่าวลือต่าง ๆ
 - ก. มักจะเชื่อ
 - ข. รับฟังและพิจารณาข้อเท็จจริงว่าสมควรจะเชื่อหรือไม่
 - ค. เชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง

33. เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างที่นักเรียนต้องตัดสินใจ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- เกิดความลังเลบ่อย
 - ตัดสินใจได้ทันที
 - บางครั้งก็ลังเล บางครั้งก็ตัดสินใจได้
34. ถ้าเพื่อนนักเรียนในห้องเลือกให้นักเรียนเป็นหัวหน้าห้อง นักเรียนจะทำอย่างไร
- ยินดีเป็นหัวหน้าห้อง
 - เป็นไปได้แต่อาจจะเป็นไปได้ไม่เต็มใจ
 - ไม่กล้าเป็น
35. นักเรียนจะทำอย่างไร ถ้าจะต้องตัดสินใจอย่างกระชั้นชิด
- กล้าตัดสินใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตาม
 - ไม่สบายใจเพราะกลัวผิดพลาด
 - ตัดสินใจอย่างไม่ค่อยมั่นใจ
36. นักเรียนได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของห้อง ไปตอบปัญหาในงานที่โรงเรียนจัดขึ้น เพราะเห็นว่านักเรียนมีความสามารถในเรื่องนี้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ไม่อยากเป็นตัวแทนเพราะไม่มั่นใจ
 - เต็มใจเป็นตัวแทนและจะเตรียมตัวให้ดี
 - รับเป็นตัวแทนแต่คิดว่าคงสู้คนอื่นไม่ได้
37. ในการเลือกอาชีพในวันข้างหน้า นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ควรเลือกโดยดูจากคนอื่นเป็นแนวทาง
 - ควรให้บิดามารดาเลือกให้
 - ควรตัดสินใจเลือกด้วยตนเองตามความเหมาะสม

38. มีเพื่อนนักเรียนคนหนึ่งพูดถึงเพื่อนบางคนในห้องในทางที่ไม่ดี นักเรียนจะทําอย่างไร
- ก. รับฟังแต่ไม่คล้อยตาม ต้องพิจารณาว่าเป็นจริงหรือไม่
 - ข. ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าสิ่งที่เพื่อนพูดจะจริงหรือเปล่า
 - ค. คงจะเป็นจริง เพื่อนจึงมาบอก
-

หมายเหตุ ข้อ 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, ใช้สลับเปลี่ยนกับข้อ
ต่าง ๆ ตามลำดับ ดังนี้คือ 1, 2, 4, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 6

ตาราง 4 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.694	20	4.850
2	2.319	21	4.873
3	3.143	22	4.037
4	5.543	23	5.183
5	1.750	24	1.863
6	2.712	25	1.930
7	3.243	26	1.792
8	2.138	27	2.488
9	1.760	28	2.265
10	2.292	29	1.792
11	2.589	30	2.901
12	5.459	31	4.768
13	3.459	32	3.561
14	2.333	33	2.413
15	3.871	34	2.463
16	2.761	35	3.143
17	2.175	36	4.213
18	3.708	37	1.764
19	3.666	38	3.006

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายมานะ ชื่อสกุล พ่วงความสุข

เกิดวันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พุทธศักราช 2502

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 33/359 หมู่บ้านลดาวัลย์ ซอย 2/6 หมู่ 1

ต. บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 5

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนมหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา ตำบลท้ายบ้าน

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ 10280

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2519

มัธยมศึกษาปีที่ 5 (แผนกวิทยาศาสตร์) จากโรงเรียน

เบญจมาชรังษี จังหวัดฉะเชิงเทรา

พ.ศ.2523

วท.บ. (จิตวิทยาการให้บริการปรึกษา และแนะแนว)

เกียรตินิยมอันดับ 2 จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ.2536

กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนมหาดอมราวักขรลักษณวิทยา จังหวัดสมุทรปราการ

บทคัดย่อ
ของ
มานะ พ่วงความสุข

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กันยายน 2536

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาคอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2535 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกความรู้สึกไว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ เครื่องมือที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองคือแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การทดสอบของ แมท - วิทนี และ วิสคอกซ์

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF SENSITIVITY TRAINING ON SELF CONFIDENCE OF
MATHAYOM SUKSA III STUDENTS AT HADAMARA AUKSORNLUK
VITHAYA SCHOOL IN CHANGWAT SAMUTPRAKARN

AN ABSTRACT

BY

MANA POUNGKWAMSOOK

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

September 1993

The purpose of this experimental research was to study the effect of sensitivity training on self confidence of Mathayom Suksa III student at Hadamara Auksoornluk Vithaya School in Changwat Samutprakarn in the academic year 1992. The subjects were 16 students whose self confidence scores were lower than the percentile rank of 25. The subjects were divided into the experimental group and the control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was treated by means of sensitivity training while the control group was given the self-confidence information. The research instruments were self confidence questionnaire, sensitivity training program and information program. The Mann-whitney U Test and Wilcoxon Match-Pairs Signed Ranks Test were used in testing the research hypotheses.

The results were as follows:

1. The self confidence scores of the experimental group were significantly higher than the control group at .01 level.
2. The self confidence scores of the experimental group were significantly higher than before the experiment at .01 level.
3. The self confidence scores of the control group were significantly higher than before the experiment at .01 level.