

การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปฎิมา ด้านไพบูลย์ผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2550

การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

บทคัดย่อ

ของ

ปฏิมา ด้านไพบูลย์ผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2550

ปฎิมา ด้านไพบูลย์ผล. (2550). *การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*.

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

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สู้รักษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างการศึกษาการพึ่งตนเองเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14-16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 1,115 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 485 คน นักเรียนหญิง 630 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาการพัฒนาการพึ่งตนเอง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนระดับการพึ่งตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมทดลองจำนวน 12 คน แบบแผนการทดลองเป็นแบบ One Group Pretest – Posttest เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ แบบวัดการพึ่งตนเอง และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis), วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA), t – Test แบบ Independent Samples และ t – Test แบบ Dependent Samples ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการพึ่งตนเอง พบว่า การพึ่งตนเองมี 2 องค์ประกอบ คือ การตัดสินใจด้วยตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งโมเดลของโครงสร้างมีความสอดคล้องเชิงประจักษ์

2. นักเรียนที่มีเพศที่แตกต่างกัน มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่มีระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีระดับการพึ่งตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง มีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. การติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน พบว่า การพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ในระยะติดตามผล ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A STUDY AND DEVELOPMENT OF SELF- RELIANCE OF ADOLESCENT STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

PATIMAR DANPAIBOONPHOL

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

May 2007

Patimar Danpaiboonphol (2007). *A Study and Development of Self-Reliance of Adolescents Students*. Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School Of Srinakharinwirot University. Committee: Assistant Professor Dr. Nanta Sooraksa and Assistant Professor Dr. Ong-att Naipat.

The objective of this research were to study and develop self-reliance among adolescent students. The subjects in this study were 1,115 students, comprising 485 males and 630 females, grade 8, 9 and 10 in Suksansri Wittaya School. The subjects for developing self-reliance were students whose self-reliance scores were lower than the percentile rank of 25. Of these, twelve students voluntarily in the self-reliance development study. The quality of test were examined by discriminating power with t – test, construct validity by confirmatory factor analysis and normalized T – score were used to construct test norms. The statistical analysis were One – way ANOVA, independent sample t-test and dependent sample t-test.

The result were as follows:

1. The confirmatory factor analysis confirmed that the self-reliance could be characterized into 2 factor ; ability of making decision and their self-confidence. The structural model was congruent with the empirical data.
2. The self-reliance of the ability of making decision of female students were significance higher than male at the 0.5 level. The self-reliance of self-confidence of males and females were no significant difference at .05 level.
3. There was significant difference of self-reliance ;ability of making decision by educational level, score of the student in Mathyom four were higher than Matayom three and Matayom two respectively at the .05 level. The self-reliance of self-confidence of student had difference educational level no significant difference at 05 level.
4. The subjects who participated in self-help program were significantly higher than before at .05 level.

5. There was no significant difference at .05 level of self-reliance of the ability of making decision between follow-up and after experiment.

There was significant difference at .05 level between follow-up and after experiment in the aspect of self-confidence.

การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์

ของ

ปฏิมา ด้านไพบูลย์ผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ และให้คำแนะนำที่มีคุณค่าอย่างยิ่งตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้และให้ปรึกษาคำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง และอาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ที่ได้กรุณาร่วมเป็นกรรมการสอบปากเปล่าและให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา วงษ์อินทร์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ และอาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ซึ่งให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือให้มีความเที่ยงตรงในการวัดยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูอาจารย์โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ คุณอนุ เจริญวงศ์ระยับ ที่ให้คำแนะนำในเรื่องการวิเคราะห์สถิติ การใช้โปรแกรม LISREL ตลอดจนพี่ๆ และน้องๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในทุกด้านพร้อมทั้งเป็นกำลังใจและมีส่วนช่วยในการทำปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขออภิวาถึงพระคุณของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว ที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนของผู้วิจัยตลอดมา และเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่งที่มีส่วนช่วยให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ปฐิมา ด่านไพบูลย์ผล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง.....	11
ความหมายของการพึ่งตนเอง.....	11
พัฒนาการการพึ่งตนเอง.....	12
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง.....	15
องค์ประกอบสำคัญของการสร้างความเป็นตัวของตัวเอง.....	17
แนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง.....	18
ประโยชน์ของการพึ่งตนเอง	19
แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเองที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจและ	
ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง.....	23
ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง.....	23
วัตถุประสงค์ของหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง.....	25
หลักการสร้างหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง.....	26
วิธีการบำบัดโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง.....	26

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ)	
ประโยชน์ของหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง.....	27
การป้องกันปัญหาโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง.....	30
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง.....	32
เอกสารเกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง.....	32
ความหมายของความเที่ยงตรง.....	32
ประเภทของความเที่ยงตรง.....	33
ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง.....	34
การประเมินความสอดคล้องของโมเดล.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง.....	37
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิทยุกับการฟังตนเอง.....	40
ความหมายของวิทยุ.....	40
พัฒนาการช่วงวิทยุ.....	41
วิทยุกับการฟังตนเอง.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	44
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	47
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	72
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	72
วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	72
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	73
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
การดำเนินการทดลอง.....	75
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
สรุปผลการวิจัย.....	76
อภิปรายผล.....	77
ข้อเสนอแนะ.....	82
 บรรณานุกรม.....	 84
 ภาคผนวก.....	 92
ภาคผนวก ก.....	93
ภาคผนวก ข.....	98
ภาคผนวก ค.....	172
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 189

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลการประมาณค่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัด.....	62
2 แสดงเกณฑ์ปกติ (Norm) โดยรวมของแบบทดสอบวัดการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่น... 64	64
3 แสดงเกณฑ์ปกติ (Norm) รายองค์ประกอบของแบบทดสอบวัดการพึงตนเองของ นักเรียนวัยรุ่น.....	65
4 ค่าระดับการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่น.....	67
5 ค่าสถิติพื้นฐานการพึงตนเองทั้ง 2 ด้าน ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ที่ใช้ใน การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน.....	67
6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) ของคะแนน การพึงตนเองที่มีระดับชั้นต่างกัน.....	68
7 ผลการทดสอบภายหลัง เพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของการพึงตนเองเป็นรายคู่.....	69
8 เปรียบเทียบการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเอง.....	70
9 เปรียบเทียบการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังและระยะติดตามการ เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเอง.....	70
10 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบวัดการพึงตนเอง.....	173

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 โมเดลเชิงโครงสร้างของการพึ่งตนเองตามภาวะต้นนิฐานของผู้วิจัย.....	50
2 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบและความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ คะแนนมาตรฐานโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ที่องค์ประกอบอันดับสองมี 2 องค์ประกอบ.....	60

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีหรือที่เรียกกันว่ายุคโลกาภิวัตน์ ก่อให้เกิดสภาวะต่างๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อประเทศไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคนในสังคมทั้งด้านดีและไม่ดี โดยเฉพาะการอยู่ในสภาพของการแข่งขันของสังคมในปัจจุบัน ที่ต้องเร่งสร้างเสริมสมรรถนะประชากรของประเทศให้มีคุณภาพให้สามารถดำรงชีพอย่างมีความสุข และเป็นกำลังสำคัญในการนำพาประเทศไทยให้สามารถอยู่ในสังคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี ความสามารถในการปรับตัวหรือการพัฒนาบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เยาวชนจะต้องได้รับการปลูกฝังคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะบุคลิกภาพที่เป็นคุณลักษณะจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและควรได้มีการพัฒนาให้เกิดขึ้นแก่เยาวชนไทยคือการรู้จักตนเองพึ่งตนเองได้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.2542) เพราะเยาวชนเป็นสมาชิกของสังคมและเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต

ความสำคัญในการพึ่งตนเองได้ของเยาวชนไทยนั้นจะเห็นได้จากวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนา “คน” และ “คุณภาพของคน” กล่าวว่า คนเป็นทั้งเหตุปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของประเทศ โดยจะต้องเพิ่มบทบาทของการศึกษาและเพิ่มความสำคัญต่อการปลูกฝังเยาวชนให้มีการพัฒนาค่านิยมในการพึ่งตนเอง อันเป็นค่านิยมพื้นฐานที่สำคัญของสังคมไทยที่ควรจะต้องปลูกฝังซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ที่เน้นให้มีการพัฒนาคนอย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านสติปัญญา ร่างกายและจิตใจ เน้นความสำคัญในการสามารถพึ่งตนเองได้ อันจะทำให้เกิดการพัฒนามี “คน” เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้านดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราโชวาทถึงแนวทางการพัฒนาโดยประชาชนเพื่อประชาชนไว้ว่า “คือแนวทางที่ผู้ได้รับการพัฒนาแล้วจะต้องสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีผลประโยชน์ร่วมกัน” (ถาวร เปรมปรีดี. 2531 : 6) สำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2535 : 53 – 54) กล่าวว่า การฝึกตนให้มีนิสัยในการพึ่งตนเองเป็นการทำให้ชีวิตมีความก้าวหน้า มีความสุขและความเจริญในสังคมและประเทศชาติได้ก็ตาม ถ้าทุกคนรู้จักช่วยเหลือตนเองในกิจการงานต่างๆ

แล้วสังคมและประเทศชาตินั้นก็จะเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลไม่สามารถพึ่งตนเองได้ จะตกเป็นภาระของบิดามารดา และสังคมเรื่อยไป

การพึ่งตนเองเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นประการหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้แก่เยาวชน เพราะการพยายามพึ่งตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดนิสัยมุ่งมั่นเพียรพยายาม ซึ่งจะเป็นแนวทางให้การทำงานได้ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี (บุญเลิศ พูนสุขโข. 2540 :1) และผู้ที่มีลักษณะพึ่งตนเองจะมีความสามารถในการปรับตัวกล้าคิดกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง กล้าเผชิญความจริง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง เชื่อมั่นในตนเองและยอมรับตนเอง (กาญจนา เลิศธีระวิวัฒน์ . 2532 : 32) การฝึกให้มั่นใจพึ่งตนเองเป็นการทำให้ชีวิตมีความก้าวหน้า มีความสุขความเจริญ สังคมและประเทศชาติใดๆ ก็ตามถ้าสมาชิกทุกคนรู้จักช่วยเหลือตนเอง มีความรับผิดชอบ และรู้จักพึ่งตนในกิจการงานต่างๆ แล้ว สังคมและประเทศชาตินั้นก็จะเจริญก้าวหน้า (กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2535 : 53-54) และการที่บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้แม้จะตกอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ดีอย่างไรก็จะเป็นเกราะกำบังมิให้มีปัญหาตามวัฒนธรรมนั้นได้ แม้จะตกอยู่ในสภาพกดดันทางสังคมที่รุนแรงสักเพียงใด บุคคลย่อมใช้วิจารณ์ญาณแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเป็นตัวของตัวเองโดยไม่หวั่นไหวหรือคอยพึ่งผู้อื่น รวมทั้งได้เรียนรู้การใช้พลังในตนเองได้อย่างมีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม เพื่อดำเนินชีวิตในช่วงนั้นได้อย่างราบรื่น เมื่อสามารถพึ่งตนเองได้ย่อมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ด้วยดีและจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น (โสมสมร เหลือโกศล. 2531 : 7-8)

การเสริมสร้างและปลูกฝังคุณลักษณะการพึ่งตนเองให้แก่เยาวชนตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต เพราะธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมชอบแสดงตน ชอบไฝหาอิสระภาพ ชอบเลียนแบบ ชอบแสวงหาประสบการณ์ ชอบคิดฝันจินตนาการและชอบคบเพื่อนฝูง ต้องการความรัก ความอิสระเสรีในการตัดสินใจ มีตำแหน่งทางสังคม มีปรัชญาชีวิตและเป็นที่ยอมรับของสังคม ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการการพึ่งตนเองและต้องการการยอมรับว่าเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้นถ้าความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดความสุขใจ ซึ่งจะเป็นฐานเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองมักเกิดความผิดหวังท้อถอย ขาดความมั่นใจอันนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมหลายแบบ (ช่อระย้า แสนมีมา. 2542 : 2 ; อ้างอิงจาก สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2540 : 43-55) ดังที่ จีรวดี จุลสารวล (2540 :3) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่เหมาะสมต่อการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพด้านต่างๆ เพราะวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว บางครั้งเกิดความรู้สึกสับสน ไม่เชื่อมั่นในตนเองเป็นผลให้ประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ตลอดจนการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและการพัฒนาบุคลิกภาพให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับวัชรีย์ ทรัพย์มี (2526 : 40)

กล่าวไว้ว่า เด็กวัยรุ่นมีความต้องการที่จะรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถสิทธิหน้าที่บทบาทของตนเอง ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีความพร้อมในการปรับตัว เป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ค้นหาตนเองอยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ กำลังละทิ้งความเป็นเด็กเพื่อเข้าถึงความเป็นผู้ใหญ่ อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เปลี่ยนวัย เปลี่ยนการดำเนินชีวิต เปลี่ยนค่านิยม เปลี่ยนอุดมคติ เพื่อการพัฒนาตนที่สมบูรณ์สู่ความเป็นผู้ใหญ่ต่อไป (พิชญพร รุโจปการ.2541:2 ; อ้างอิงจาก ศรีเรือน แก้วกังวาล.2530 :41) ดังนั้นการที่วัยรุ่นมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคมไทย โดยเฉพาะในด้านการพึ่งตนเอง เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้แก่เยาวชนที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นเพื่อให้เขาได้เป็นวัยรุ่นและเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตที่ดีสามารถพึ่งตนเอง และมีส่วนร่วมในการเป็นกำลังสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคมไทยให้เจริญก้าวหน้าได้

นอกจากนี้ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (Peter Lauster : 1978) ได้ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของบุคลิกภาพและสร้างแบบวัดบุคลิกภาพ ตลอดจนเสนอแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพไว้อย่างสั้นๆ ซึ่งองค์ประกอบหนึ่งของบุคลิกภาพที่สำคัญ คือการพึ่งตนเอง (Self-reliance) จึงเป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าและพัฒนากการพึ่งตนเองกับนักเรียนวัยรุ่นไทย โดยทำการศึกษากการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นไทยในระดับอายุ 14 – 16 ปี และได้ศึกษาแนวทางเพื่อพัฒนากการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นไทย โดยการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ พบว่ามีหลายวิธีที่จะช่วยพัฒนากการพึ่งตนเองของนักเรียนได้ เช่น การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก การใช้บทบาทสมมติ การใช้เทคนิคแม่แบบ การชี้แนะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นต้น (บุญเลิศ พูนสุโข. 2540 : 2) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจในเรื่องการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ทั้งนี้เพราะการช่วยเหลือตนเอง (Self-help) เป็นการจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวของบุคคลเอง โดยการอ่านวิธีในการช่วยเหลือต่างๆ ในคู่มือซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกเวลาที่มีปัญหากับตน (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 :36) ซึ่งคู่มือการช่วยเหลือตนเองหรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือโดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์ เรื่องราวในหนังสือจะนำไปสู่การอธิบายและทาง ออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น (สมโภชน์ เขี่ยมสุภาสิต.2543:349 อ้างอิงจาก Kazdin.1989) นอกจากนี้ ทักเคอร์ แลด์ (Tucker-Ladd.2003 : Online) กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเองเป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเองโดยมีเจตนาในการควบคุมสถานการณ์อย่างมีสติ เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเองด้วยตนเองและจากการศึกษาค้นคว้า ของศุภวรรณ ศรีประภา (2548 : 63) ได้ศึกษาการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนซึ่งในคู่มือจะมีวิธีในการลดพฤติกรรม

การใช้ความรุนแรงหลายวิธี ให้นักเรียนอ่านและฝึกด้วยตนเอง การใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงได้ ซึ่งนับเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาใช้ในการ พัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนได้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบถึงระดับการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนว่ามีผลต่อการพัฒนาการ พึ่งตนเองของนักเรียนหรือไม่อย่างไร เพื่อเป็นประโยชน์ในการหาวิธีการพัฒนาคุณลักษณะด้านการ พึ่งตนเอง และเป็นแนวทางสำหรับครูอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาการพึ่งตนเองให้เกิดขึ้นแก่ นักเรียนก่อนที่จะไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของการพึ่งตนเองสำหรับนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการพึ่งตนเองของนักเรียนในช่วงเวลาก่อน หลัง และระยะติดตามผล

ของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program)

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้คาดว่าในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตาม ตัวแปรเพศและระดับชั้น การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อการพัฒนาการ พึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ช่วยให้เห็นผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อการพัฒนาการ พึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางให้แก่ครูแนะแนว ครู – อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะได้นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไปใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 จำนวนทั้งสิ้น 1,115 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 485 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 630 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 จำนวน 1,115 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 485 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 630 คน ที่มีอายุระหว่าง 14-16 ปีบริบูรณ์

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 โดยคัดเลือกระดับชั้นที่มีคะแนนเฉลี่ยในการพึ่งตนเองต่ำสุดมาหนึ่งระดับชั้น ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้พบว่า เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนการพึ่งตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาได้จำนวนทั้งสิ้น 21 คน แล้วสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งมีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 15 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้นักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 12 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียน มีดังนี้

1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1.1 เพศ ได้แก่

- เพศชาย
- เพศหญิง

1.1.2 ระดับชั้น แบ่งเป็น

- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียน มีดังนี้

2.1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

2.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพึ่งตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นแสดงออกถึงความพยายามที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่กระทำการกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้

1.1 สามารถตัดสินใจด้วยตนเองทั้งในการกระทำและการแสดงความคิดเห็นอย่างที่ไม่ต้องการ โดยไม่ขึ้นต่อผู้อื่นแต่ไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น เป็นตัวของตัวเอง ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่แก้ไขปัญหา มีความหนักแน่นและเชื่อมั่นในผลของการกระทำของตนเอง สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้ที่มีคะแนนสูง หมายถึง ผู้ที่มีการพึ่งตนเองสูง กระทำการต่างๆ ด้วยตนเอง ช่วยเหลือตนเองมักแสดงออกในสิ่งที่ตนต้องการ โดยไม่หวั่นไหวไปกับท่าทีหรือคำพูดของผู้อื่นเมื่อเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามเหตุผลของตน และผู้ที่มีคะแนนต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะทำตามไปตามกระแสความคาดหวังจากบุคคลรอบข้างจนไม่ค่อยได้ทำตามใจตนเอง ไม่เป็นตัวของตัวเอง

1.2 มีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่างๆ ยอมรับในความสามารถของตน มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง รู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ ไม่วิตกกังวลต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมาอิทธิพลเหนือความคิดความรู้สึกของตนเอง ไม่แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นนอกเหนือจากความพึงพอใจของตนเอง สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้ที่มีคะแนนสูง หมายถึง ผู้ที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กังวลว่าสิ่งที่ทำผู้อื่นจะพึงพอใจหรือไม่ ไม่สงสัยในตัวเอง และไม่รู้สึกลัวว่าปมด้อย และผู้ที่มีคะแนนต่ำ หมายถึง ผู้ที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักกังวลต่อความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ ไม่มั่นใจและมั่นคงในการทำสิ่งใดๆ

การพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นสามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพของปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978) ประกอบด้วยการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดประสบการณ์แก่นักเรียน เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียน โดยใช้คู่มือโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองซึ่งเป็นวิธีการที่ให้นักเรียนใช้คู่มือการช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้นักเรียนอ่านและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในแต่ละครั้ง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการใช้คู่มือในครั้งที่ผ่านมา และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกจากการใช้คู่มือมาส่ง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนอภิปรายความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมในการพึ่งตนเองของตนว่ามีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์หรือไม่

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนทุกคนศึกษาคู่มือพัฒนาการฟังตนเอง โดยแต่ละครั้งจะศึกษาครั้งละ 1 เรื่อง

2.5 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติจริง แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้นำไปปฏิบัติ

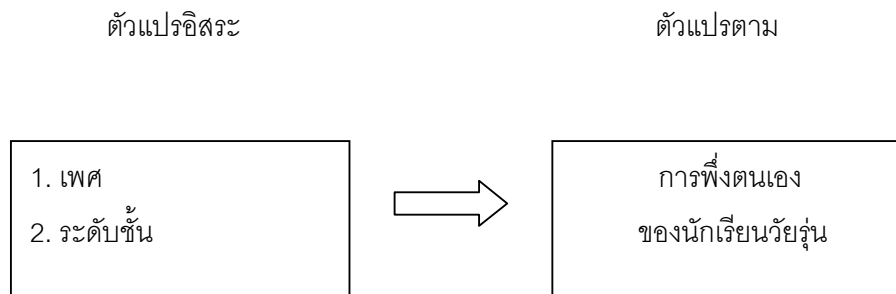
3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 ที่มีอายุระหว่าง 14-16 ปีบริบูรณ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้

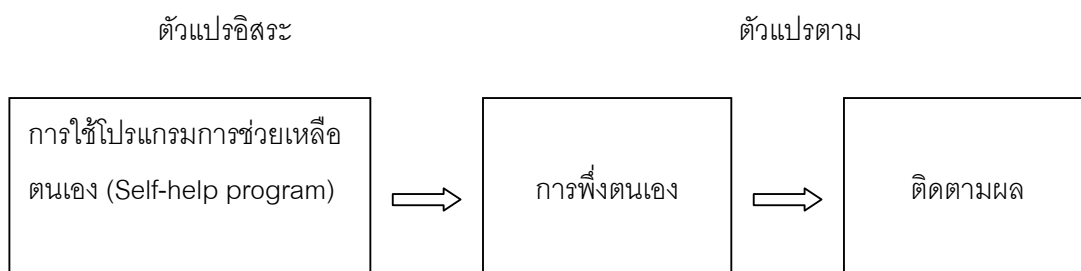
ตอนที่ 1 การศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา



ตอนที่ 2 การพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) ซึ่งมีแบบแผนการวิจัย ดังนี้

ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นมีการพึ่งตนเองแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้น
2. นักเรียนวัยรุ่นมีการพึ่งตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

1.1.1 ความหมายของการพึ่งตนเอง

1.1.2 พัฒนาการการพึ่งตนเอง

1.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

1.1.4 องค์ประกอบสำคัญของการสร้างความเป็นตัวของตัวเอง

1.1.5 แนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

1.1.6 ประโยชน์ของการพึ่งตนเอง

1.1.7 แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเองที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจและความเชื่อมั่น

ในตนเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

2.1.1 ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง

2.1.2 วัตถุประสงค์ของหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

2.1.3 หลักการสร้างหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

2.1.4 วิธีการบำบัดโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

2.1.5 ประโยชน์ของหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

2.1.6 การป้องกันปัญหาโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.1. เอกสารเกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.1.1 ความหมายของความเที่ยงตรง

3.1.2 ประเภทของความเที่ยงตรง

3.1.3 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

3.1.4 การประเมินความสอดคล้องของโมเดล

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของวัยรุ่น

4.1 ความหมายของวัยรุ่น

4.2 พัฒนาการช่วงวัยรุ่น

4.3 วัยรุ่นกับการพึ่งตนเอง

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

1.1.1 ความหมายของการพึ่งตนเอง

การพึ่งตนเองนั้นมีนักจิตวิทยาได้นิยามความหมายของการพึ่งตนเองไว้หลายท่าน ได้แก่ ทอร์ป คลาค และทีกส์ (Thorp , Clark and tieges. 1953 : 3) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเอง ว่าหมายถึง ความมีอิสระในการกระทำที่ไม่ขึ้นต่อใคร มีอารมณ์มั่นคงและมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง

บุญเลิศ พูนสุโข (2540 : 19) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลได้แสดงออกถึงความพยายามที่จะช่วยเหลือตนเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ แก้ไขปัญหา แก้ไขอุปสรรคหรือการกระทำใดๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ ทั้งในด้านการศึกษา เล่าเรียน ด้านการปฏิบัติภารกิจประจำวันและด้านเศรษฐกิจ

พิษณุพร ธุโฆการ (2541 : 11) สรุปไว้ว่า ค่านิยมในการพึ่งตนเอง หมายถึง ความเชื่อความพอใจในคุณค่าและได้ยึดถือเป็นแนวทางในพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่แสดงออกเกี่ยวกับการพึ่งตนเองได้ ดังนี้

1. สามารถแสดงถึงความเข้าใจในปัญหาของตน และมีวิธีการแก้ไขปรับปรุงด้วยตนเอง
2. สามารถมองเห็นคุณค่าการกระทำใดๆ ด้วยตนเอง
3. สามารถใช้ศักยภาพและความสามารถของตนในการแก้ไขปัญหาเพื่อผลประโยชน์ของตนอย่างถูกต้องเหมาะสม
- 4.สามารถแสดงถึงความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในผลการกระทำใดๆ ด้วยตนเอง
5. สามารถอยู่ร่วมกับสังคมที่ตนอยู่ได้และเป็นที่พึ่งของคนในสังคมโดยไม่สร้างปัญหาหรือ เป็นภาระของสังคม

จิรณี ฮวบรินทร์ (2542 : 7) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการพึ่งตนเอง หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกได้ด้วยความสามารถของตนเอง สามารถคิดริเริ่มและตัดสินใจ ตลอดจนการกำหนดความต้องการที่จะเป็นประโยชน์กับชีวิตได้ด้วยตนเอง แบ่งเป็น

- 1.การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีปัญหาด้านการเรียนสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องสุจริต ไม่ลอกผลงานของผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นทำ หรือเอาผลงานของผู้อื่นมาส่งอาจารย์เพื่อเอาคะแนน

2. การพึ่งตนเองด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่สร้างปัญหาหรือภาระให้แก่กลุ่ม สร้างบรรยากาศในการทำงานของกลุ่มให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยเหตุผล และเต็มใจ ไม่คิดถึงความได้เปรียบเสียเปรียบในระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

3. การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ในด้านเงินทอง รู้จักหารายได้ทางสุจริตสำหรับใช้จ่ายส่วนตัว เพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยไม่กระทบกระเทือนต่อการศึกษาล่าเรียน

เพ็ญศรี พุ่มเทียง (2545 : 6) ได้ให้ความหมายว่าการพึ่งตนเอง หมายถึง การยอมรับ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะกระทำการใดๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่เป็นภาระของผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกเป็น การพึ่งตนเองโดยตนเอง ได้แก่ การพึ่งตนเองด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งตนเอง โดยการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ประไพ สมปราชญ์นันท์ (2545 : 28) ได้ให้ความหมายว่าการพึ่งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองโดยใช้ความรู้ ความสามารถที่มีอยู่แก้ไขอุปสรรค หรือการกระทำใดๆ ได้สำเร็จด้วยความมั่นใจในตนเอง ทั้งด้านการปฏิบัติการกิจประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ และด้าน การศึกษาล่าเรียน

พัชรินทร์ เทพสาร (2546 : 6) ให้ความหมายว่าการพึ่งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลได้ แสดงออกตามความสามารถของตนเอง สามารถคิดริเริ่มและตัดสินใจ ตลอดจนการกำหนดความต้องการที่จะเป็นประโยชน์กับชีวิตได้ด้วยตนเอง

จากความหมายของการพึ่งตนเองที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงความพยายามที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนมีอยู่กระทำการใดๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง มีความเป็นอิสระในการคิดริเริ่มและตัดสินใจด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในผลการกระทำด้วยตนเองอย่างมั่นใจ และแก้ไขปัญหาและอุปสรรค อย่างถูกต้องเหมาะสม ยอมรับในความสามารถของตน มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

1.1.2 พัฒนาการการพึ่งตนเอง

ทฤษฎีอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Theory) ของ Sullivan (พิชญพร รุโจปการ. 2541 : 26 ; อ้างอิงจาก Sullivan. 1953) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้ปรับปรุง แนวคิดของ Freud อันว่าด้วยพัฒนาการแห่งสัญชาตญาณทางเพศ โดยตั้งทฤษฎีบุคลิกภาพที่ย้ำ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือระหว่างกันและกันขึ้น (Interpersonal Theory) เขาได้ชี้ให้เห็นว่า ความปรารถนาของมนุษย์ที่สำคัญในชีวิตมีอยู่ 2 อย่าง ได้แก่ ความสุขทางกายและความรู้สึกอบอุ่น

ปลอดภัยซึ่งเป็นความรู้สึกทางจิตซึ่งทั้งสองอย่างนี้จะเกิดขึ้นได้จากความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันเอง เขาเชื่อว่าชีวิตเบื้องต้นที่คนเราได้เรียนรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของคนเราตลอดชีวิต และเป็นรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพเขาได้ย้ำอย่างหนักว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือระหว่างกันและกันได้สร้างแบบแผนของชีวิตที่คนเราต้องปรับตลอดเวลาดังแต่ทารกวัยเด็กไปจนถึงวัยรุ่นเวลาเหล่านี้เป็นช่วงสำคัญในการวางรากฐานบุคลิกภาพ แต่กระนั้นก็ดีเขาก็ถือว่าแบบแผนของชีวิตในลักษณะที่คนเราต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันนั้น มีอิทธิพลไม่เฉพาะแต่ในช่วงเวลาวัยต้นๆ เท่านั้น หากมีอิทธิพลต่อเนื่องสืบไปจนตลอดชีวิตของคนเรา

Sullivan ย้ำแนวคิดของเขาที่ว่าความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันนี้เอง คือรากฐานของบุคลิกภาพ เพราะว่าทันทีที่คนเราเกิดมาในโลกเราไม่สามารถจะอยู่ตามลำพังตนเองได้ อย่างน้อยคนเราก็เริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วหนึ่งคนคือผู้ให้กำเนิดเลี้ยงดูเรา จากนั้นเราก็ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตลอดชีวิต

Sullivan ได้สร้างคำใหม่ขึ้นใช้ คือคำว่า "Dynamism" ซึ่งหมายถึงการกระทำที่เป็นนิสัยรวมทั้งความรู้สึกนึกคิดของคนเราที่แสดงออกเป็นประจำต่อบุคคลหนึ่งหรือมากกว่านั้นตาม Dynamism คือหน่วยพฤติกรรมที่ย่อยที่สุด ซึ่งบุคคลอื่นสามารถวิเคราะห์และศึกษาได้ หน่วยพฤติกรรมของคนเราอาจเป็นอาการภายนอกที่เห็นได้ เช่น การหัวเราะ การพูดหรือการต่อสู้ หรืออาจเป็นอาการภายใน เช่น การคิด หรือการหาเหตุผล เป็นต้น มันคือแบบแผนของพฤติกรรมที่กระทำต่อเนื่องจนเป็นนิสัยและจะสะสมพอกพูนตลอดชีวิต เพราะคนเราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้คนและสังคมมากขึ้นตลอดเวลา ยิ่งเรามีประสบการณ์มากขึ้นเพียงไรเราก็ยังสะสมหน่วยของพฤติกรรมมากมายหลายหน่วยขึ้นเพียงนั้นและเมื่อหน่วยของพฤติกรรมมากมายซับซ้อนเหล่านั้น รวมกันเข้าก็กลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนแต่ละคน อันก่อให้เกิดระบบ " ตน " (Self) ขึ้นซึ่งเป็นโครงสร้างสำคัญของบุคลิกภาพนั่นเอง

พัฒนาการแห่งบุคลิกภาพตามช่วงวัย

Sullivan เชื่อว่าบุคลิกภาพจะมีพัฒนาการการพึ่งตนเองไปตามช่วงวัยแห่งชีวิต 7 ช่วง ซึ่งใกล้เคียงกับช่วงวัยของ Erikson ดังต่อไปนี้

1. วัยทารก ระหว่างแรกเกิดจนถึง อายุ 18 เดือน ซึ่งทารกเริ่มเปล่งเสียงเป็นคำได้ ระยะนี้ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะเป็นไปลักษณะที่ทารกได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมและอาหารจากมารดาทารกยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ต้องอยู่ในความดูแลของบิดามารดาตลอดเวลา

2. วัยเด็กเล็ก ระหว่างอายุ 18 - 20 เดือน ถึง 4 ขวบ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเพื่อนเล่นในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เด็กจะเริ่มเป็นตัวเองและจะลอกเลียนแบบผู้ใหญ่ในการเล่นสมมุติ บางครั้งจะต่อต้านขัดขืน ก้าวร้าวผู้อื่น หรือเกิดความรู้สึกว่าบุคคลอื่นเป็นศัตรูกับตน ฉะนั้นเด็กบางคน

จะเริ่มแยกตัวเองอยู่เจียบๆ ตามลำพัง และเด็กวัยนี้ยังต้องพึ่งผู้อื่นอยู่

3. วัยเด็กโต ระหว่างอายุ 5 - 6 ขวบถึง 11 ขวบ ในช่วงวัยนี้เด็กเติบโตขึ้นและสามารถควบคุมความรู้สึกและความต้องการได้ดีพอควร โดยสามารถใช้สัญลักษณ์ เช่น ภาษา หรือ ตัวเลข เป็นสื่อในการเรียนรู้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเด็กเรียนรู้ทางสังคมดีขึ้นรู้จักร่วมมือ และแข่งขันรู้จักควบคุมตนเองและเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิต แต่ก็ยังต้องพึ่งผู้อื่นอยู่

4. วัยก่อนวัยรุ่น ระหว่างอายุ 11-13 ปี ในช่วงวัยนี้การรับรู้และเข้าใจในตัวเองค่อนข้างจะเป็นไปด้วยดีและอยู่ตัว เด็กสามารถใช้ความคิดได้ดี เด็กมีความต้องการที่จะมีเพื่อนร่วมวัยเพศเดียวกับตนและจะเริ่มรู้จักมีสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งกับผู้อื่น ในระยะนี้เด็กต้องการได้รับความเสมอภาคและความเข้าใจอันดีรวมทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดีในการสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกันเด็กก็เริ่มต้องการเป็นอิสระในตนเอง

5. วัยรุ่นตอนต้น ระหว่างอายุ 12 - 17 ปี การรับรู้และความเข้าใจในตัวเองของเด็กวัยนี้ยังคงเป็นไปด้วยดีแม้ว่าบางครั้งจะรู้สึกสับสนในเรื่องต่างๆ บางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง เด็กวัยนี้มีความต้องการมากมายหลายด้าน ในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนก็มีความต้องการที่จะคบทั้งเพศตรงข้ามและเพศเดียวกันและจะมีความรู้สึกต้องการเป็นอิสระอย่างรุนแรง

6. วัยรุ่นตอนปลาย ระหว่างอายุ 17 - 19 ปี ถึงระยะต้นของอายุ 20 ปี ในช่วงวัยนี้เด็กจะเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวเต็มที่เด็กจะสามารถรับรู้และเข้าใจในตนเองเป็นอย่างดี ลักษณะนิสัยและการกระทำจะมีลักษณะคงที่ สม่่าเสมอ ซึ่งเด็กสามารถใช้เหตุผลเป็นอย่างดีในการกระทำสิ่งต่างๆ ของตน ประสบการณ์ที่เด็กได้เรียนรู้จากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในช่วงวัยนี้ ได้แก่ ความรู้สึกมั่นคงและอบอุ่นในจิตใจ การเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและการมีความรู้สึกเป็นอิสระในตัวเองเต็มที่

7. วัยผู้ใหญ่ ระหว่างอายุ 20 ถึง 30 ปีขึ้นไป คนในช่วงวัยนี้เป็นผู้ใหญ่เต็มตัวสามารถครองเรือนและทำหน้าที่บิดามารดาได้ด้วยดีและจะมีความเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ความคิดอ่านก็จะอยู่ในขั้นสูงสุดซึ่งสามารถใช้สัญลักษณ์เป็นสื่อได้เต็มที่ เมื่อถึงช่วงวัยนี้ ประสบการณ์ทางสังคมโดยเฉพาะในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะสอนให้คนเรา เป็นผู้ที่รู้จักการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นและมีความเป็นอิสระเต็มที่ โดยพ้นจากการควบคุมดูแลของบิดามารดาโดยเด็ดขาดซึ่งถือได้ว่าสามารถพึ่งตนเองได้นั่นเอง

ส่วนสมาร์ท และสมาร์ท (เฉลิมชัย หาญกล้า. 2537 : 42 ; อ้างอิงจาก Smart and Smart. 1967 : 537) ศึกษาพบว่า ความเป็นตัวเองเป็นลักษณะหนึ่งที่พบในวัยแรกของชีวิตและจะเป็นลักษณะที่มีอยู่ตลอด ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะจะมีในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้ที่ศึกษาการพึ่งตนเอง (Self - Reliance) กล่าวว่าตรงข้ามกับการพึ่งผู้อื่น (Dependent) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่มีปฏิกิริยาตอบเมื่อถูกขัดขวางหรือได้รับความกดดันต่างๆ ต้องการความช่วยเหลือ

ต้องการความรัก ความเห็นใจจากเพศตรงข้าม และมักต้องการความช่วยเหลือในปัญหาเฉพาะอย่าง ทั้งการพึ่งผู้อื่นและการพึ่งตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากสังคมประเพณี (Socialization) จากการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของวัตสัน (Watson, 1959 : 538) ซึ่งพบว่าความต้องการเป็นตัวของตัวเอง หรือความต้องการเป็นอิสระ (Independent) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ โดยเริ่มมาจากวัยเด็กไปจนถึง วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เดิมเกิดจากความต้องการเป็นอิสระจากครอบครัว เมื่อเด็กถึงวัยมีเพื่อนเล่นก็จะ แสดงความเป็นอิสระ แรกๆ ก็เรียกร้องจากพ่อแม่ว่าเขาพร้อมที่จะเป็นตัวของตัวเองแล้ว และก็มีผล สืบเนื่องไปสู่ความต้องการเป็นอิสระในหมู่เพื่อนฝูงและไปยังกลุ่มบุคคลอื่นๆ ในสังคม จะเห็นได้ว่า พัฒนาการของบุคลิกภาพในเชิงความเป็นตัวของตัวเองนั้นจะเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งจะต้องอาศัยการ อบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง เปิดโอกาสให้เด็กได้กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองแล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้ เด็กมองเห็นความสำคัญของการพึ่งตนเองและมีพัฒนาการที่เหมาะสมเมื่อโตไปเป็นวัยรุ่นและวัย ผู้ใหญ่ต่อไป นอกจากนั้น จากการศึกษายังพบอีกว่าสิ่งที่ทำให้เด็กวัยก่อนเรียนมีความก้าวร้าว คือ การ เลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (Overprotection) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการพึ่งพาอาศัยผู้อื่นและการ ยอมทำตามของเด็กพ่อแม่จะพยายามควบคุมเด็กให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ยอมปล่อยให้ เป็นอิสระ ชอบให้ทำตามความต้องการของพ่อแม่อยู่เสมอ เด็กที่ถูกปกครองโดยเช่นนี้มาตลอด เมื่อมีโอกาสจะ แสดงพฤติกรรมโต้แย้งต่อต้าน ไม่เห็นด้วย ไม่เชื่อฟัง และกลายเป็นคนก้าวร้าวในที่สุด

จากพัฒนาการการพึ่งตนเองที่กล่าวมานี้ สรุปได้ว่า การพึ่งตนเองนั้นเกิดจากความ ต้องการความเป็นอิสระของบุคคลในการมีบทบาทที่จะทำสิ่งต่างๆ ประกอบกับความสามารถทาง ความคิดและความสามารถทางร่างกายซึ่งจะพัฒนาไปตามวัยของแต่ละบุคคลและการได้รับอิทธิพลจาก ประสบการณ์ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมที่ตนอยู่จะกลายเป็นแบบแผนชีวิตของตนเองใน การดำเนินชีวิตรวม กับบุคคลอื่นในสังคมในขณะเดียวกันก็มีความต้องการเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต ด้วย

1.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

นักจิตวิทยา กล่าวถึง ความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองโดยใช้คำว่า “อัตมโนทัศน์” (Self Concept) ว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จทางการศึกษาพฤติกรรมทางสังคม และเกือบทุกๆ ด้าน ของชีวิตมนุษย์ โดยโคมสมร เหลืองโกศล (เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง.2545 : 16 ; อ้างอิงจาก โคมสมร เหลือง โกศล. 2531 : 35 -41) ได้สรุปความหมายไว้ดังนี้

โรเจอร์ (Roger) ให้ความหมายของ อัตมโนทัศน์ไว้ คือ เป็นโครงสร้างของการรับรู้ที่ บุคคลมีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ การรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนกับ ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเองและมีความเห็นว่าอัตมโนทัศน์พัฒนาขึ้นมา

จากผลจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะจากการที่บุคคลได้รับการประเมินจากบุคคลอื่น โดยสรุปคือ อัตมโนทัศน์ก็คือความรู้ความเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทศนคติเกี่ยวกับตนเองซึ่งได้จากประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เพราะมนุษย์ต้องปฏิบัติไปในทางที่ตนเองคิดว่าตนเองเป็นอย่างนั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ความรู้สึกนึกคิดจะพัฒนาไปตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม เพราะในวัยเด็กนั้นเป็นวัยที่กำลังพัฒนาอัตรโนทัศน์เกี่ยวกับการพึ่งตนเอง เนื่องจากมนุษย์มีขั้นตอนในการเจริญเติบโตที่ยาวนาน

ฟรอยด์ (Freud) ได้กล่าวไว้ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ไว้ในเรื่อง Super Ego ว่ามนุษย์มีเวลาแห่งการเป็นทารกนานยิ่งกว่าสัตว์การเป็นทารกทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่นต้องเอาใจคนอื่น ๆ ด้วยในระยะ แรก ฟรอยด์ มีความเชื่อว่าปัจจัยภายนอกมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของบุคคลและเห็นว่าอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อบุคคลในระยะเริ่มแรกสามารถกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลภายหลังได้และการพัฒนาบุคลิกภาพจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ซึ่งระยะการพัฒนา 3 ขั้นแรกมีความสำคัญมาก

แอดเลอร์ (Adler)ชี้ให้เห็นว่าเด็กที่ต้องพึ่งผู้อื่นตลอดเวลาเพราะตนเองอ่อนแอ เมื่อเติบโตขึ้นจะหาข้อแก้ตัวในการที่ตนไม่ประสบผลสำเร็จ โดยโทษความไม่สมประกอบอะไรบางอย่างของตนเองเป็นข้ออ้างและเด็กที่พ่อแม่ตามใจจนเสียคน (Spoiled Child) เวลาอยากได้อะไรต้องได้ เพราะมีทัศนคติว่าใครๆ ต้องมาเอาใจใส่เพราะตนเองอ่อนแอตลอดเวลา เด็กจะไม่รู้จักเกรงใจใครมีแต่จะเรียกร้องจากผู้อื่น เพราะอยากจะทำตัวให้เข้ากับสังคมได้ ตรงกันข้ามกับพ่อแม่ที่รู้จักฝึกเด็กคือ ไม่ยอมตามใจจนเกินไป ขณะเดียวกันก็ไม่ทอดทิ้งเด็ก แต่ยังให้การสนับสนุนเด็ก เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองไม่ช่วยเด็กมากเกินไป หรือน้อยเกินไปไม่บังคับควบคุมหรือหักห้ามใจแต่ใจของผู้ใหญ่มากเกินไป เด็กพวกนี้จะมี ความกลัวที่จะเผชิญชีวิต มีความรู้สึกสนใจสังคม ไม่เห็นแก่ตัว

เซียร์ส แมคโคบี และเลวิน (Sear, Maccoby and Lewin 1957 : 130) ได้เสนอความคิดว่าการกระทำที่ช่วยให้เด็กรู้จักพึ่งตนเองได้หรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับการยอมรับในการกระทำของเด็กขัดขวางไม่ให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองเป็นการบั่นทอนการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับมุลเสนและคองเกอร์ (Msussen and conger 1969 : 627) ที่พบว่าเด็กมีพัฒนาการในการพึ่งตนเองได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูก คือ ถ้าพ่อแม่ใช้อำนาจสิทธิขาด(Authoritarian Parents) ปกครองโดยการบังคับ ควบคุม ถืออำนาจและห้ามปราม ไม่เปิดโอกาสให้รู้จักการพึ่งตนเองย่อมไม่สามารถจะพึ่งตนเองและเป็นตัวของตนเองได้ ตรงกันข้ามถ้าพ่อแม่เสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเอง(Autonomy)ให้ลูกโดยให้รู้จักพึ่งตนเองตามอายุที่เพิ่มขึ้นคอยแนะนำและช่วยเหลือในการตัดสินใจของลูก ปกครองด้วยเหตุผลยอมสามารถปลูกฝังความรับผิดชอบ และ

การพึ่งตนเองให้เกิดขึ้นกับลูกได้

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า มนุษย์เรานั้นเกิดมามีบุคลิกภาพและบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันไป ครอบครัว สิ่งแวดล้อม พ่อแม่ เป็นบุคคลที่สำคัญในการที่จะปลูกฝังให้เด็กเกิดการเรียนรู้และกระทำตามแบบอย่างที่ดีหรือไม่ดีตั้งแต่เริ่มเกิดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้พัฒนาการในการเรียนรู้ที่จะมีพัฒนาการในการพึ่งตนเองเมื่อบุคคลนั้นมีวุฒิภาวะมากขึ้น โดยที่พ่อแม่จะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ขณะเดียวกันถ้าในวัยเด็กพ่อแม่ไม่เปิดโอกาสหรือเตรียมพร้อมที่จะฝึกให้เด็กพึ่งตนเอง เด็กก็จะเป็นการเรียนรู้ที่จะพึ่งตนเองส่งผลให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการทำกิจกรรมหรือกิจการต่างๆเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่

1.1.4 องค์ประกอบสำคัญของการสร้างความเป็นตัวของตัวเอง

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่าการพึ่งตนเองนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กแล้วจะพัฒนาขึ้นจนถึงวัยผู้ใหญ่ การพัฒนาดังกล่าวขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้คือ (ประไพ สมปราชญ์-นันท์.2545 : 29)

1. การควบคุมร่างกายและการควบคุมตนเองในวัย 2 -3 ปี เด็กสามารถควบคุมกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ทวารหนักและกระเพาะปัสสาวะซึ่งในวัยนี้การฝึกการขับถ่ายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งต่อความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองของเด็กเพราะเป็นพฤติกรรมที่เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าเขาสามารถทำตามคำสั่งความต้องการหรือคาดหวังไว้ได้หรือไม่ การฝึกการขับถ่ายที่มั่นคงค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยให้เด็กมีความรู้สึกควบคุมตนเอง โดยไม่เสียศักดิ์ศรีแห่งตน และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็งและมีอิสระในตนเองที่สังคมยอมรับ

2. การเล่น ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการขั้นนี้เด็กจะต้องรู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง ต้องยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของการเล่นนั้นด้วย เวลาเล่นอารมณ์ของเด็กจะเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกที่ต้องการอิสระและเป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าเด็กได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่มากเกินไป เด็กจะกลายเป็นคนที่ไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตัวเอง

- 3.การช่วยเหลือตัวเองเด็กในวัยนี้มีความต้องการความช่วยเหลือจากพ่อแม่ลดน้อยลง เด็กพยายามที่จะช่วยตนเอง ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น รับประทานอาหาร แต่งตัว หยิบจับสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองความรู้สึกต้องการเป็นตัวของตัวเองจะพัฒนาได้มั่นคงหรือไม่ขึ้นอยู่ว่าเขาสามารถแสดงความสามารถของเขาได้มากน้อยแค่ไหน และเป็นที่ยอมรับจากพ่อแม่และบุคคลรอบข้างหรือไม่ การรู้จักให้และรับระหว่างพ่อแม่ ลูก จะช่วยให้เด็กรู้จักพึ่งพาตนเองได้และที่สำคัญคือ พ่อแม่ควรรู้ขอบเขตว่าสิ่งใดที่เขาสามารถทำได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเขาไม่รู้ว่าเขาสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เพียงไร ถ้า

ทำลงไปแล้วถูกขัดขวางจะยิ่งทำให้เด็กเกิดความสับสนไม่แน่ใจยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความสับสนไม่แน่ใจในความ สามารถว่าเขาจะช่วยเหลือตัวเองได้

จากองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความเป็นตัวของตัวเองที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าการปลูกฝังและส่งเสริมการพึ่งตนเองในวัยเด็กเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะพัฒนาขึ้นไปจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ การเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเองตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นจึงควรได้รับการฝึกฝนและเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการ โดยเปิดโอกาสได้กระทำการสิ่งต่างๆ ตามความสามารถของตนเอง จะเป็นการช่วยให้เด็กได้แสดงลักษณะการพึ่งตนเอง ส่งผลให้เด็กเกิดความมั่นใจในการกระทำของตนเองมากขึ้น

1.1.5 แนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

ลาสเตอร์ (Lauster.1978 : 51 - 52) กล่าวถึง 10 กลวิธีเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเองไว้ดังนี้

1. การจัดทำรายการชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่ตนต้องพึ่งพา หลังจากนั้นจัดทำรายการชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่ตนนั้นไม่ต้องพึ่งพา จะทำให้ทราบถึงสิ่งที่ตนต้องพึ่งพาอย่างเด่นชัด ลองพิจารณาว่าจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใดก่อน

2. การมีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลทำให้เกิดการพึ่งตัวเอง

3. การพึ่งตนเองบางครั้งต้องพบกับความไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นผู้อื่น แต่ควรยืนหยัดในความคิดของตนไว้

4. การพึ่งตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง

5. ควรมีความยืดหยุ่น ไม่ยึดติดกับกฎระเบียบ ธรรมเนียม สิ่งที่มีอิทธิพลทางความคิดต่างๆ โดยความเป็นจริงแล้วจะพบว่าคนเรามักให้ความสำคัญมากเกินไปกับการได้รับการยอมรับและต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญ

6. การลดความคิดที่ยึดติดกับแนวคิดในเรื่องคุณค่าของคนในสังคมให้น้อยลง จะช่วยลดความคับข้องหงุดหงิดทางอารมณ์เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ยิ่งมีการพึ่งตนเองมากขึ้น จะช่วยให้มีอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้น

7. การลดความกังวล ความเคร่งเครียดกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยให้อารมณ์ดี สุขภาพดี

8. ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จงพยายามทำให้เกิดการเป็นตัวของตัวเองซึ่งกันและกัน จะช่วยให้ตัวเรานั้นเกิดพลังในการพึ่งตนเองมากยิ่งขึ้น

9. ประเด็นสำคัญบางประการที่ไม่สามารถมองข้ามไปได้ ได้แก่ การที่ต้องทำงานเพื่อดูแลรับผิดชอบตนเอง ความคาดหวังของคนในครอบครัว แต่จงพยายามทำให้เกิดความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เช่น ในการทำงานอาจจะมีชั่วโมงงานที่ยืดหยุ่น และที่บ้านมีการเคารพสิทธิของสมาชิกในเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคล

10. ความเจ็บป่วยด้านร่างกายย่อมมีผลต่อการพึ่งตนเองของบุคคล เพราะต้องอยู่กับร่างกายที่เป็นอยู่ แต่ความคิดนั้นก็มีอิสระและเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาฝึกฝนจิตใจได้ เพราะไม่ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย (ยกเว้นเป็นโรคจิต)

จาก 10 กลวิธีเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเองที่กล่าวมานี้ สรุปได้ว่า การพึ่งตนเองเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ด้วยตนเอง โดยการทำให้ตนเองมีความเป็นตัวของตัวเองทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย มีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่ยึดติดกับความคิดของผู้อื่นและสังคม มีอิสระและผ่อนคลายกับปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่การพึ่งตนเองได้เพิ่มขึ้น

1.1.6 ประโยชน์ของการพึ่งตนเอง

ประโยชน์ของแนวคิด “การพึ่งตนเอง” จะช่วยให้เกิดการพัฒนาทั้งในระดับจุลภาค และในระดับมหภาค (เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง, 2545 : 15-16) กล่าวคือ

1. ช่วยให้คนตระหนักในคุณค่า ความสามารถ และพลังศักยภาพของตนเอง
2. ช่วยให้คนคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอกหรือบุคคลอื่น แต่มีได้หมายถึงแยกตนเองออกจากผู้อื่น การพึ่งพาผู้อื่นไปอย่างรู้เท่าทัน และไม่แข่งขัน หรือมุ่งครอบงำเหนือกว่า ทั้งไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมาทำกับตนด้วย
3. การพึ่งพาตัวเองทำให้เกิดเป็นตัวของตัวเองในทางความคิด เป็นตัวของตัวเองในทางทัศนคติการมองปัญหาต่างๆ
4. สามารถเข้าใจปัญหาวิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตัวเอง รู้ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัด และข้อบกพร่องของตนเอง สามารถใช้ทรัพยากรหรือสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้
5. การพึ่งพาตนเองทำให้ประชาชนตื่นตัวในสิทธิและเสรีภาพของเขาสงสัยที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ เพื่อประโยชน์สุขแก่ส่วนรวม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผลประโยชน์ของการพึ่งตนเอง ทั้งในระดับจุลภาค และระดับมหภาคจะมีส่วนช่วยและได้รับผลประโยชน์ต่อกันไป เมื่อประชาชนมีศักยภาพในตนเอง และนำศักยภาพนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและชุมชน เพราะบุคคลแต่ละคนย่อมมีแรงขับในตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

1.1.7 แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเองที่สัมพันธ์กับความเป็นอิสระในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง

การพึ่งตนเองมีความสัมพันธ์กับความเป็นอิสระในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่ง เป็นองค์ประกอบภายในตัวบุคคลหรือความรู้สึกนึกคิดภายในนั้น มีนักจิตวิทยาและนักวิจัยหลายท่าน ได้เสนอแนวคิดไว้ดังนี้

ลาสเตอร์ (Lauster.1978 : 51) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน มีอิสระในตนเอง ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงควรมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง และการมีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเอง

ชอสโตรอม (Shostrom. 1973 : 139) กล่าวว่า ผู้ที่เป็นอิสระแห่งตนมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาผู้อื่นน้อยกว่าผู้ที่ถูกชี้นำ โดยผู้ที่มีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้

บุญเลิศ พูนสุขโข (2540 : 1) ได้กล่าวว่า การพยายามพึ่งตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดนิสัยมุ่งมั่นเพียรพยายาม ซึ่งจะเป็นแนวทางให้การทำงานได้ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี

กาญจนา เลิศธีระวิวัฒน์ (2532 : 32) กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะพึ่งตนเองจะมีความสามารถในการปรับตัว กล้าคิด กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง กล้าเผชิญความจริง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง เชื่อมั่นในตนเองและยอมรับตนเอง

อารี พันธมณี (2538 : 59 – 61) ได้กล่าวไว้ในกลยุทธ์ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองว่าการพึ่งตนเอง หมั่นฝึกฝนการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ก่อนจะขอรับขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพราะตนเป็นที่พึ่งแห่งตน “อึดตบิ อัดตโน นาโถ” การฝึกหัดพึ่งตนเองหรือช่วยตนเอง ทำได้ตั้งแต่เยาว์วัย โดยให้เด็กช่วยเหลือตนเองตามวัย ลงมือทำงานเป็น จะทำให้เด็กรู้ความสามารถของตนเองภาคภูมิใจ และสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

สมิต อาชากุล (2533 : 26) ได้กล่าวไว้ในวิธีฝึกให้มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า ต้องรู้ว่าตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตนและช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ต้องรู้จักการนับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนไม่ถูกเหยียดหยามตนเอง ฝึกให้มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น อย่าคิดว่าทำไม่ได้ จงคิดเสมอว่าเราทำได้

เรือนแก้ว เพ็งพุ่ม (2535 : 25) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต้องเป็นคนกล้าแสดงออก กล้าคิด กล้าตัดสินใจ สามารถพึ่งตนเองได้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆ โดยไม่วิตกกังวล

กิตตินภา พลวัตร (2539 : 28) ได้กล่าวไว้ในวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองว่า จะต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่น เชื่อในความสามารถของตน เห็นว่าตนเองมีคุณค่าและมีความศรัทธาในตนเอง อยู่กับความเป็นจริง มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

จากงานวิจัยและแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีลักษณะการพึ่งตนเอง จะมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบภายในตัวบุคคลหรือความรู้สึกนึกคิดภายในที่สัมพันธ์กับความเป็นอิสระในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพึ่งตนเองที่สัมพันธ์กับความเป็นอิสระในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางที่จะพัฒนาคุณลักษณะการพึ่งตนเองเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างความเป็นอิสระในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียน

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ลอว์ฮอน (Lawhon. 1990 :97) ได้ทำการศึกษาวิธีการในการสร้างพื้นฐานการพึ่งตนเองให้กับเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ พบว่า เด็กต้องการการกระตุ้นจากผู้ใหญ่เพื่อสร้างความรู้สึกพื้นฐานในการพึ่งตนเอง ผู้ใหญ่จึงต้องมีหน้าที่ในการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ดี ทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้านให้กับ เด็กเพื่อกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการทางพฤติกรรมด้านการพึ่งพาตนเองเป็นพื้นฐานต่อไป

มัสเสน, คองเกอร์ และเคแกน (Mussen, Conger and Cagan 1969, 216 อ้างถึงใน เบญจรัตน์ จารุรัตน์จามร 2527, 42-43) ได้ทำการศึกษาพบว่า บิดามารดาที่ปล่อยให้เด็กได้เป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเอง และสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่ โดยไม่วิตกกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ แอทกินสัน (Atkinson 1966, 453-478 อ้างถึงใน พิรพงศ์ ลีรวฒนกุล 2520, 12) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการผลสัมฤทธิ์กับการเรียนรู้การพึ่งตนเอง โดยศึกษากับเด็กชายอายุ 8 ปี จำนวน 29 คน กับแม่ของเด็กเหล่านี้ ซึ่งพบว่า เด็กที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง แม่จะฝึกให้ลูกพึ่งตนเองได้มากกว่าเด็กที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

แอดเลอร์ และโทว์นีย์ (Adler and Towne 1987) พบว่า เด็กที่เป็นลูกคนโตจะพึ่งตนเองได้มากกว่า มีลักษณะความเป็นผู้นำมากกว่า ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่แอดเลอร์และโทว์นีย์ ศึกษาเป็นเด็กวัยรุ่นตอนปลาย จึงทำให้ผลที่ได้แตกต่างกันออกไป ผลการวิจัยที่เกี่ยวกับลำดับการเกิดในเมืองไทยยังมีไม่กว้างขวางนักจึงไม่สามารถหาข้อยุติ ได้แต่อย่างไรก็ตาม ในสังคมไทยเด็กที่เป็นลูกคนแรกน่าจะพึ่ง

ตัวเองได้มากกว่าลูกคนรองๆ และลูกคนสุดท้าย เพราะบิดามารดาคนไทยมักจะคาดหวังให้พี่คนโตเป็นที่พึ่งของน้องๆ และรับผิดชอบภาระงานแทนเมื่อบิดามารดาไม่อยู่บ้าน

เซียร์,แมคโกปี และเลวิน (Sears, McCoby and Levin 1957 อ้างถึงใน ใจทิพย์ พวงทอง. 2540 : 39) พบว่า การอบรมเลี้ยงดูลักษณะให้เด็กแสดงความคิดเห็นจะทำให้เด็กไม่พึ่งพาผู้อื่นทั้งในด้านความคิดและการแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง เฮิร์ลลอค (Hurlock 1978, 661) ได้ศึกษาวิจัยการพัฒนาของเด็กพบว่า ผลของการอบรมเลี้ยงดูเด็กในวิธีประชาธิปไตย กล่าวคือ ให้ความรัก ความสนใจ และเห็นความสำคัญของเด็กจะทำให้ เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์มั่นคง มีความคิดริเริ่ม สามารถพึ่งตนเอง สามารถเผชิญชีวิตด้วยความมั่นใจ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย จะทำให้เด็กขาดความใกล้ชิดกับพ่อแม่ ขาดความรู้สึกอบอุ่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เฉลิมชัย หาญกล้า (2537 : 68 - 72) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการพึ่งตนเองสูงขึ้น และนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการพึ่งตนเองไม่แตกต่างกัน

พิษณุพร รุโจปการ (2541 : 102 - 106) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับค่านิยมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มรวม และเฉพาะกลุ่มที่จำแนกตามเพศและวัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตการศึกษา 7 พบว่า บทบาทของบิดา บทบาทของมารดาโดยรวมและแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับค่านิยมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นทุกกลุ่มและวัยรุ่นที่มีเพศและวัยต่างกันมีค่านิยมในการพึ่งตนเองไม่ต่างกัน

บุญเลิศ พูนสุโข (2540 : 45-49) ศึกษาผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอกุศุมนครหลวง จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนที่ได้รับวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประไพ สมปราชญ์นันท์ (2545 : 44 - 47) ศึกษาผลการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนสตรีมหาพฤฒารามในพระบรมราชินูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีการพึ่งตนเองด้านการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง (2545:62-70) ศึกษาบทบาทการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในครอบครัวสมัยใหม่ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า เพศของนักเรียน มีผลต่อการพึ่งตนเองที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพึ่งตนเองด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พัชรินทร์ เทพสาร (2546 : 65-71) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เอกลักษณะแห่งตน และพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลต่างกัน มีพฤติกรรมการพึ่งตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเอกลักษณะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีการพึ่งตนเองอยู่ในระดับใด ความแตกต่างด้านเพศและระดับชั้นเรียนที่ต่างกันมีผลต่อระดับการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหรือไม่ และการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีผลต่อการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร ซึ่งนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดและสมมุติฐานในการวิจัยในครั้งนี้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

2.1.1 ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง

ศุภวรรณ ศรีประภา (2548:36) ได้กล่าวถึงความหมายเกี่ยวกับ การช่วยเหลือตนเอง หมายถึงการจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวของบุคคลเอง โดยการอ่านวิธีในการช่วยเหลือต่างๆ ในคู่มือ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกเวลาที่มีปัญหากับตน

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540 : 338) กล่าวว่า การจัดทำคู่มือปฏิบัติตน คือ การจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งเทคนิคนี้เรียกอีกอย่างว่า "บรรณบำบัด" (Bibliotherapy) ทั้งนี้เพราะเทคนิคนี้ได้เขียนเป็นคู่มือในการปฏิบัติไว้ ซึ่งบุคคล

สามารถนำไปใช้ได้เลย โดยปกติคู่มือดังกล่าวจะจัดวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่ก็มีจำหน่ายตามคลินิกต่างๆพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาจัดทำคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้น มักได้แก่ คู่มือการลดความกลัว คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา คู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนแต่ละขั้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543 : 347-349) กล่าวว่า คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual) หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้ว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปราย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น ผู้บำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้ไปอ่านหนังสือ และจัดกิจกรรมบางอย่างหลังจากนั้น

การบำบัดโดยหนังสือนั้นสามารถดำเนินการได้เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มในกรณีที่ เป็นรายบุคคล ผู้บำบัดก็จะให้หนังสือที่ตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการบำบัด ผู้เข้ารับการบำบัด จะอ่านหนังสือนั้นด้วยตนเองหรือมีคนอื่นอ่านให้ก็ได้ กิจกรรมที่ดำเนินการตามหลังการอ่าน คือการให้อภิปรายเป็นส่วนตัวกับผู้บำบัดจะมีการตระหนักถึงตัวเองมากขึ้น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้นและพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสังคมได้ดีขึ้นอีกด้วย ผลที่ตามมาคือมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เพิ่มความเข้าใจในบุคคลอื่น มีความอดทนอดกลั้นสูง ให้เกียรติและยอมรับบุคคลอื่น

ในการดำเนินการเป็นกลุ่มนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดก็จะอ่านออกเสียง หรือฟังผู้เข้ารับการบำบัดคนอื่นอ่าน จากนั้นก็ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดตระหนักว่าไม่ใช่เขาแต่เพียงผู้เดียวที่มีความรู้สึกเช่นนั้น การแลกเปลี่ยนปัญหาจะเกิดขึ้นและเสนอแนวทาง แก้ไข

แคชดิน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 349 : 349 : Kazdin. 1989) กล่าวว่า การบำบัดโดยหนังสือนั้น เป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีดำเนินการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มามีปัญหากับตนเอง ซึ่งผู้ที่แนะนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ก็ควรจะได้มีการวิเคราะห์หนังสือที่มีอยู่ในท้องตลาดเสียก่อนว่า เล่มใดเหมาะแก่การใช้ ควรใช้ในปัญหาใด กับเพศใดและอายุเท่าใด เป็นต้น

ทักเคอร์ แลตต์ (Tucker-Ladd. 2003 : Online) กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเองเป็น การจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเองโดยมีเจตนาในการควบคุมสถานการณ์อย่างมีสติ เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเอง และพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง แม้บางครั้งการช่วยเหลือตนเองยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อม

เพื่อให้สภาวะหรือความรู้สึกของตนเองดีขึ้น แต่จุดมุ่งเน้นสำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะ การรับรู้ (ความคิด) หรือกระบวนการสำนึกต่างๆ เป็นอันดับแรก การช่วยเหลือตนเองเป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลที่คิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ ในตัวตน การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่า การช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยบุคคลเอง

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การช่วยเหลือตนเอง หมายถึง การพัฒนาตนเองด้วยตัวของบุคคลเอง ด้วยการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก การรับรู้ของตนเอง เพื่อให้สามารถควบคุมสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหานั้นดีขึ้น โดยการอ่านวิธีในการช่วยเหลือต่างๆ ในคู่มือแล้วนำไปปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกเวลาที่มีปัญหากับตนเอง

2.1.2 วัตถุประสงค์ของหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

วัตถุประสงค์ของการใช้หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองได้มีผู้กล่าวไว้คล้ายคลึงกัน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ Shepherd and Iles (อภิทยา พรชัยเกตุ. 2535 : 22-23 ; อ้างอิงจาก Shepherd and Iles. 1976)

1. ช่วยให้ผู้อ่าน ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง รับรู้ว่าเขาไม่ใช่คนแรกที่ประสบปัญหานี้ ผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน
2. เพื่อสนับสนุนและเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้อ่าน ในการพูดถึงปัญหาของเขาอย่างเสรี โดยอาจเริ่มต้นการสนทนาจากเนื้อหาหรือตัวละครในหนังสือ
3. เพื่อเสนอแนะให้ผู้อ่านทราบว่า ปัญหาแต่ละเรื่องนั้นย่อมมีวิธีแก้ได้หลายทาง
4. เพื่อสนับสนุนให้มีการคิดค้นและหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวอื่นๆ อันจะช่วยลดความขัดแย้งในจิตใจของผู้อ่านได้
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้อ่านสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง และเข้าใจถึงปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ได้ง่ายขึ้น
6. เพื่อให้ผู้อ่านสามารถวิเคราะห์ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนได้
7. ช่วยหันเหความสนใจออกสู่โลกภายนอก
8. ช่วยคลายเหงา และบรรเทาความรู้สึกโดดเดี่ยว
9. ช่วยคลายความรู้สึกตึงเครียด
10. ช่วยให้ได้พักผ่อน

2.1.3 หลักการสร้างหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

วารินทร์ ปินโฮเซ็น (แสงเดือน คงวิวัฒนากุล.2541 : 44-45 ; อ้างอิงจาก วารินทร์ ปินโฮเซ็น. 2536) ได้กล่าวถึงหลักในการสร้างคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนี้

ขั้นตอนในการสร้างคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1. เลือกหัวเรื่องที่จะเขียนลงในคู่มือ โดยดูลักษณะของเนื้อหาว่าเหมาะสมหรือไม่ มีความน่าสนใจเพียงใดในการเขียนลงในคู่มือ
2. ประเมินลักษณะของผู้เรียนว่าเป็นใคร มีพื้นฐานความรู้มากน้อยแค่ไหน
3. กำหนดวัตถุประสงค์ของคู่มือว่าหลังจากที่ผู้เรียนได้เรียนจบแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นอย่างไรบ้าง
4. วางโครงเรื่องที่จะเขียนเป็นลำดับเรื่องราว
5. รวบรวม จัดเนื้อหา และลงมือเขียนตามวัตถุประสงค์และโครงเรื่องที่วางไว้
6. นำคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองที่เขียนเสร็จไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบด้านเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
7. นำไปทดลองใช้กับผู้เรียนที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อทดสอบประสิทธิภาพแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป
8. จัดพิมพ์ ทำรูปเล่มให้สวยงาม มีภาพประกอบน่าสนใจ และนำไปใช้กับผู้เรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายต่อไป

2.1.4 วิธีการดำเนินการบำบัดโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง (สมโภชน์

เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 348-349)

1. พิจารณาตามปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด ซึ่งอาจทำได้โดยสัมภาษณ์ สังเกต หรือ การเขียนบันทึกประจำวัน
2. เลือกหนังสือที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด อย่างเช่น หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง การตายของสมาชิกในครอบครัว หรืออื่นๆ ที่พบว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด แต่จะต้องระลึกไว้เสมอว่า
 - 2.1 หนังสือนั้นจะต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถในการอ่านของผู้เข้ารับการบำบัด
 - 2.2 เรื่องราวในหนังสือควรจะอยู่ในระดับความสนใจของผู้เข้ารับการบำบัด นั่นคือ ถ้าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นเด็ก ตัวหนังสือก็ควรจะเหมาะกับเด็กด้วยเช่นกัน
 - 2.3 ลักษณะหรือเนื้อหาควรจะสอดคล้องกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด

- 2.4 ลักษณะของตัวละครควรมีความเป็นไปได้ในชีวิตจริง
- 2.5 การดำเนินเรื่องควรจะมีสมจริงสมจังและเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์
3. กำหนดเวลาและสถานที่ที่จะดำเนินการ
4. เลือกกิจกรรมที่ใช้หลังจากการอ่านแล้ว (เช่น อภิปราย การเขียนรายงาน วาดรูป หรือแสดงตัวละคร เป็นต้น)
5. จัดช่วงให้มีการอ่านหรือเป็นคนอื่นอ่าน
6. หยุดพักสัก 2-3 นาที เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหานั้น
7. ดำเนินกิจกรรมหลังจากการอ่านที่ได้เลือกไว้แล้ว
8. ช่วยผู้เข้ารับการบำบัดในการอภิปราย ทำรายการการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ

2.1.5 ประโยชน์ของหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

ทักเคอร์ แลด์ (Tucker-Ladd, 2003 : Online) กล่าวว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเองต้องมีเนื้อหาครอบคลุมทุกแง่มุมของการช่วยเหลือตนเอง โดยเสนอระบบสำหรับวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ในส่วนที่สามารถจัดการได้และวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นหนังสือที่ทำให้บุคคลพิจารณาอย่างรอบคอบถึงสิ่งที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญและต้องการบรรลุผลสำเร็จในชีวิต และมีการสรุปรวมคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ นอกจากนี้ในหนังสือควรมีการแจกแจงให้เห็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดสำหรับการจัดการกับพฤติกรรมและอารมณ์ทั้งหลายที่ไม่พึงปรารถนา และอธิบายโดยละเอียดถึงการนำเอาวิธีช่วยเหลือตนเองกว่า 100 วิธีไปใช้ กล่าวโดยสรุปคือในหนังสือควรมอบคลังความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เชื่อถือได้และมีการวิจัยสนับสนุน ซึ่งเมื่อรวมสิ่งนี้เข้ากับประสบการณ์ในการรับมือกับปัญหาของตัวบุคคลเองแล้ว ก็จะสามารถสังเคราะห์ความรู้ทั่วไปที่จะช่วยให้เข้าใจตนเองและควบคุมชีวิตตนเองให้ดีขึ้นสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ได้รับจากหนังสือส่วนการซึมซับและการประยุกต์ใช้ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล

ในขณะที่จิตวิทยาเชิงทดลองมีตำราเรียน “จิตวิทยาเบื้องต้น” ศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มุ่งประโยชน์ต่อตัวบุคคล ก็จำเป็นต้องมีหนังสือเบื้องต้นเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือที่ให้ข้อมูลแนะนำหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองที่นำไปใช้ได้จริงและอ่านเข้าใจได้ง่าย ไม่มีหนังสือเล่มใดที่จะสามารถบอกทุกสิ่งที่ทุกคนอยากรู้ได้ แต่ในหนังสือการช่วยเหลือตนเองควรจะเสนอบทความที่สรุปสาระสำคัญของหนังสือ คู่มือช่วยเหลือตนเองบางเล่มจะเสนอบทความต่างๆ ที่เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขา นอกจากนี้ยังมีการอ้างถึงแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่มีจำหน่ายและ

เข้าใจง่าย ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลขยายขอบเขตความรู้ โดยการอ่านสิ่งที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นจริงมากขึ้น

การใช้หนังสือการช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้บุคคลทั่วไปดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น แต่ประเด็นที่พิเศษกว่านั้นคือ ผู้อ่านควรมีความหวังว่าจะได้อะไรจากหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองที่มีเนื้อหาครอบคลุม เข้าใจง่าย และมีประสิทธิภาพ จากประสบการณ์ที่ศึกษาจากนักศึกษาว่า 3,000 คน ตามที่ทักเคอร์ได้กล่าวไว้ เชื่อได้ว่าสิ่งที่กล่าวมานี้ควรเกิดขึ้นหลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจ และลงมือ คิดค้นและดำเนินแผนการช่วยเหลือตนเอง (ทั้งที่กระทำต่อชีวิตตัวเองและคนอื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มสนับสนุน) คุณควรจะสามารถ

1. วิเคราะห์ปัญหาใดๆ ในส่วนที่สำคัญได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น
2. เลือกรับรู้ และดำเนินการตามวิธีการบำบัดด้วยการช่วยเหลือตนเองอย่างเหมาะสม
3. ประเมินความก้าวหน้าและปรับปรุงแผนที่สร้างขึ้น หากยังนำมาใช้ไม่ได้ผล

ท้ายที่สุด หนังสือเบื้องต้นที่แนะนำ เกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง ควรได้รับการปรับปรุงทุก 3-5 ปี เพื่อให้ครอบคลุมงานวิจัยและเทคนิคใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย เนื่องจากวิธีที่บุคคลหนึ่งใช้ในการช่วยเหลือตนเอง อาจใช้ไม่ได้เลยกับอีกบุคคลที่เผชิญปัญหาเดียวกัน ทุกคนต่างมีวิธีที่เหมาะสมกับแต่ละคน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของคู่มือการช่วยเหลือตนเองช่วยให้เข้าใจในหลักการในการรับมือกับปัญหาของตัวเอง โดยทราบถึงวิธีเบื้องต้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการพัฒนาตนเอง ที่จะช่วยให้เกิดการสั่งสมความรู้ที่จะช่วยให้เข้าใจตนเอง และควบคุมชีวิตตนเองให้ดีขึ้น มีการอธิบายถึงรายละเอียดที่ใช้ในการช่วยเหลือตนเองหลายวิธี ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเพื่อเป็นประสบการณ์ในการรับมือและแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง

2.1.6 การป้องกันปัญหาโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

ทักเคอร์ แลตต์ (Tucker-Ladd, 2003 : Online) กล่าวว่า หนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองเฉพาะเรื่องทำให้ชีวิตบุคคลหลายล้านรอดพ้นจากปัญหาได้ การคิดว่าการช่วยเหลือตนเองจะเป็นทางออกแรกของปัญหาร้ายแรงก็อาจทำให้เราละเลยการป้องกันปัญหานั้นไปได้ ตั้งแต่ทศวรรษ 1980 กองทุนสนับสนุนการวิจัยของรัฐบาลได้มุ่งเน้นความสนใจไปที่สาเหตุของโรคที่เกิดจากร่างกาย พันธุกรรมและชีวเคมี ส่วนสาเหตุที่เกิดจากจิตใจ ความสัมพันธ์ สิ่งแวดล้อม เช่น ความยากจน อคติ และความบกพร่องในชีวิตครอบครัว ถูกมองว่ามีความสำคัญน้อยกว่า จุดเด่นของการช่วยเหลือตนเองควรอยู่ที่การป้องกัน ไม่มีใครจะนำทางเราออกจากปัญหาได้ เพราะเราทุกคนก็ล้วนแต่ประสบปัญหานั้นทั้งสิ้น งานระดับประเทศในปี 1993 เกี่ยวกับสุขภาพจิต อาการป่วยทางจิตเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา

และภายในปีหน้าประชากร 1 ใน 3 จะเข้าข่ายป่วยทางจิตหรืออารมณ์อย่างอ่อนๆ เป็นอย่างน้อย (อาการผิดปกติที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความซึมเศร้า การพึ่งยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ และกลัวการเข้าสังคม 1 ใน 3 ของปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตที่เข้าข่าย “ความคิดผิดปกติ” ได้แก่ ปัญหาน้ำหนักเกิน ประจำเดือนไม่ปกติ วิตกกังวลหรืออารมณ์เสีย ไม่มีความสุขในการทำงาน มีปัญหาชีวิตสมรส ฯลฯ) จะเห็นได้ชัดว่า เราป้องกันอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ปัญหาต่างๆ ไปได้ดีไม่เท่าที่ควร แต่ก็มีหลักฐานยืนยันว่าเราทำได้

งานศึกษาหลายชิ้นได้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาวัยรุ่น เช่น อาการซึมเศร้า หงุดหงิด ก้าวร้าว เป็นเรื่องที่สามารถทำนายได้ตั้งแต่ช่วงที่เด็กเรียนอยู่เกรด 1 และ 2 ปัญหาความรักในช่วงนี้เป็นสัญญาณเตือนถึงปัญหาชีวิตสมรสที่รุนแรงในภายหลังได้และไม่ต้องเป็นอัจฉริยะเราก็สามารถทำนายได้ว่าเด็กอันธพาลเกรจะจะเป็นสาเหตุของปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ แม้แต่คนทั่วไปที่ไม่ได้รับการฝึกฝนในสาขาวิชาก็สามารถชี้ได้ว่า เด็กเล็กคนไหนมีแนวโน้มเป็นโรคจิตเภท เมื่ออายุประมาณ 20 ปี อย่างไรก็ตามการป้องกันปัญหาเป็นเรื่องที่ต้องการความเอาใจใส่ เราต้องประเมินว่าตนเองมีแนวโน้มเกิดปัญหาต่างๆ มากน้อยเพียงใด (ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนมักหลีกเลี่ยง) เราจะต้องมีความรู้ทำให้ตัดสินใจได้ว่า จะหลีกเลี่ยงผลที่ไม่พึงปรารถนาในระยะยาวที่ดีที่สุดอย่างไร ต้องวางแผนการช่วยเหลือตนเองเพื่อใช้มาตรฐานการป้องกันต่างๆ อาจกล่าวได้ว่าปัญหาทางจิตและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลส่วนใหญ่ที่รุนแรงสามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยอาศัยผู้ช่วยเหลือตนเองที่มีความตื่นตัว (และระบบโรงเรียนที่มุ่งสร้างความสมบูรณ์ทางจิตใจ) มีนักจิตวิทยากำลังดำเนินการค้นหาวิธีการช่วยเหลือตนเองที่มีประสิทธิภาพสามารถป้องกันปัญหาที่ร้ายแรง เช่น อาการซึมเศร้า ซึ่งทำงานให้กับสมาคมสุขภาพจิตแห่งชาติ ได้เสนอแผนการบำบัด 14 ขั้นที่ได้รับรางวัล ซึ่งสามารถใช้เป็นคู่มือแนะแนวทางจิตวิทยาสำหรับชุมชนอื่นๆ ได้ นักจิตวิทยาอื่นๆ ได้ประเมินแผนการป้องกันหลายชิ้นสำหรับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากโรงเรียน ผู้เชี่ยวชาญ (การช่วยเหลือตนเอง) ด้วยการป้องกันจำเป็นต้องมีการใส่ใจในส่วนต่างๆ ของชีวิตที่ยังไม่เกิดปัญหา จะเห็นได้ชัดเจนว่าวิธีการช่วยเหลือตนเองบางวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีที่สนใจพฤติกรรมที่เน้นความรู้คิด ในการรับมือกับปัญหาที่ร้ายแรงนั้นสามารถใช้เพื่อป้องกันปัญหาได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้คุณมีวิธีในการป้องกันปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ มีความรู้ทำให้ตัดสินใจได้ว่าหลีกเลี่ยงผลที่ไม่พึงปรารถนาที่จะเกิดขึ้นในภายหลังได้อย่างไร และสามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเซน; และคนอื่นๆ (ประเทือง ภูมิภักทราคม .2540 : 2540 : 343 : Rozen; et al.1984 : 210) ได้ทดลองใช้คู่มือปฏิบัติตนโดยใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบกับคนไข้ที่กลัวงู ในคู่มือจะเขียนวิธีการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบว่า ทำอย่างไรเป็นขั้นตอนตั้งแต่การฝึกผ่อนคลายวิธีการสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่าการฝึกให้คนไข้ใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบด้วยตนเอง สามารถลดความกลัวงูได้ผลดีเช่นเดียวกับการใช้เทคนิคลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบโดยบุคคลอื่น

เอดเวิร์ด (Edward.1975: Abstract) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้ชุดการเรียนด้วยตนเองและการได้รับคำแนะนำจากครู กับการใช้ชุดการเรียนด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้แนะนำ ทำการทดลองกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยฮิลลินอยส์ จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 25 คน พบว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีผลการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การเรียนด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องอาศัยผู้แนะนำ ถ้าชุดการเรียนนั้นได้สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามกระบวนการแล้วผู้เรียนจะสามารถเรียนด้วยตนเองได้ผลดีเช่นกัน

แอนดรูเวอร์, คินเซลล่า และมูไรว (Andrewer , Kinsella and Murphy.1996 : Abstract) ได้ใช้คู่มือกับผู้ป่วยสูงอายุที่มีความบกพร่องทางความจำ ซึ่งไม่ได้ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม (dementia) จำนวน 40 คน แบ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับคู่มือฝึกความจำด้วยตนเองพร้อมทั้งฝึกความจำเป็นเวลา 30 นาที ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพัฒนาการในการจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในเรื่องการจำชื่อคน

อนาสตาเซีย อะทาลลา (Anastasiadis Atallah. 2004 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการสำรวจประสบการณ์ของผู้หญิงจำนวน 10 คน ที่อ่านหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในช่วง เดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ปี 2001การศึกษาได้ให้ความสนใจกับทั้งจุดยืนของแนวคิดสตรีนิยมและทฤษฎีเกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวความคิดหลังสมัยใหม่ จากการวิจัยนี้พบว่า ผู้หญิงที่อยู่ในการศึกษาค้นนี้ใช้หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการพัฒนาตนเอง ความคิดใหญ่ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่มผู้หญิงที่ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของการมีบทบาทของผู้กระทำในระดับสูง ผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้กล่าวว่าได้รับการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการระบุความเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่พวกเขาประสบ ผลการวิจัยที่ได้นี้ค้านกับงานวิจัยแนวสตรีนิยมบางชิ้นที่เสนอว่า หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองส่งผลร้ายต่อผู้หญิงเนื่องจากเป็นสิ่งที่สร้างทุกข์ให้กับการดำเนินชีวิตของพวกเธอ ผู้ได้รับการ

สัมภาษณ์ยังกล่าวว่าตนได้รับอิทธิพลจากบริบทที่สร้างบรรทัดฐานว่า การเก็บปัญหาต่างๆ ที่ประสบไว้กับตัวเป็นเรื่องจำเป็น การอ่านหนังสือคู่มือช่วยตนเองช่วยให้พวกเขาคัดค้านบริบทนี้ได้ อันส่งผลให้พวกเขามีความเข้าใจในปัญหาที่ตนประสบ เช่น ความเกียจคร้าน การใช้ยาเสพติด และความสัมพันธ์แบบรุนแรง ประการสุดท้าย การวิจัยนี้ได้ศึกษาว่าบริบททั้งหลายที่สร้างบรรทัดฐานนั้นสามารถปรากฏในหนังสือคู่มือช่วยตนเองได้อย่างไรและเหตุใด ผู้หญิงที่อ่านหนังสือเหล่านี้จึงสามารถทั้งปฏิบัติตามและต่อต้านข้อความต่างๆ ที่กล่าวถึงลักษณะและ/หรือการกระทำที่พึงปรารถนาของผู้หญิงที่สมบูรณ์แบบ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

มาลี กาปมาลี (2532 : 55) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ป่วยเรื้อรังที่มีอายุ 10-11 ปี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับคัดเลือก จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป และกลุ่มสำรวจ เป็นกลุ่มที่สำรวจไว้ จำนวน 8 คน ผลการทดลองปรากฏว่า 1) เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับคัดเลือกแล้ว มีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2) เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป มีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 3) เด็กป่วยเรื้อรังที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกและเด็กป่วยที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป มีความวิตกกังวลแตกต่างกัน

สุรชนี เปี่ยมญาติ (2535 : 51) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดพระธาระบือธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับคัดเลือกกับการอภิปรายกลุ่ม จำนวน 12 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับคัดเลือกเพียงอย่างเดียว จำนวน 12 คน พบว่า 1) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลังการบำบัดด้วยหนังสือเพียงอย่างเดียว มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลังการบำบัดด้วยหนังสือโดยมีการอภิปรายกลุ่ม มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง 3) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือโดยมีการอภิปรายกลุ่มมีความก้าวร้าว น้อย ลงกว่านักเรียนที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือแต่เพียงอย่างเดียว

วารินทร์ ปินโฮเซ็น (2536 :บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองต่อความรู้และการปฏิบัติตนต่อความรู้และการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคลมชัก จำนวน 80 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคลมชักที่ได้รับคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองมีคะแนนความรู้เรื่องโรคลมชัก และมีคะแนนการปฏิบัติมากกว่าผู้ป่วยโรคลมชักที่ไม่ได้รับคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

ศุภวรรณ ศรีประภา (2548 : 61-65) ได้ศึกษาผลการวางเงื่อนไขกลุ่มกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียน 1) นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม 2) นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง ภายหลังได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 3) นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การนำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมาใช้กับผู้ป่วยและคนปกติค่อนข้างจะมีประสิทธิภาพที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์แก่กลุ่มตัวอย่างนั้นๆ ทั้งนี้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีส่วนช่วยทั้งในการพัฒนาและลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของแต่ละบุคคลได้ เป็นคู่มือที่นำไปใช้สามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความรู้สึกและพฤติกรรมในทางที่ดี ซึ่งนับว่าเป็นแนวทางหนึ่งที่เป็นประโยชน์ในการนำมาใช้พัฒนาบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการนำคู่มือโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมาใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองสำหรับนักเรียนวัยรุ่น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง (Validity)

3.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.1.1 ความหมายของความเที่ยงตรง

อนาสตาซี (Anastasi. 1982 : 27) กล่าวว่า ความเที่ยงตรงของแบบทดสอบคือแบบทดสอบนั้นสามารถใช้วัดผลได้ตามที่ตั้งใจ

ฟีสต์ (Feist. 1990 : 702) กล่าวว่า ความเที่ยงตรง คือ แบบทดสอบหรือเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

เดวิส และฮัตตัน (Davies and Houghton. 1995 : 255) กล่าวว่า ความเที่ยงตรง คือแบบทดสอบที่สร้างขึ้นให้วัดได้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

วิญญา วิศาลาภรณ์ (2540 : 146) กล่าวว่า ความเที่ยงตรง คือ ความถูกต้องที่เครื่องมือวัดในสิ่งที่ต้องการวัดหรือความถูกต้องแม่นยำที่เครื่องมือวัดตามจุดประสงค์ที่วางไว้

ล้วน และอังคณา สายยศ (2542 : 318) ได้ให้ความหมายของความเที่ยงตรงในทางวัดผลไว้ว่า เที่ยงตรงในทางวัดผล หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัดได้นั่นคือ วัดได้อย่างยุติธรรม ขอบด้วยเหตุผลนั่นเอง

จากความหมายข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความเที่ยงตรง หมายถึง คุณภาพของแบบวัดใด ๆ ที่สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะหรือจุดประสงค์ที่ต้องการจะวัดอย่างถูกต้อง

3.1.2 ประเภทของความเที่ยงตรง

ความเที่ยงตรงของเครื่องมือมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของแบบทดสอบ และจุดมุ่งหมายของการสอบแต่ละครั้ง ได้มีผู้แบ่งความเที่ยงตรงไว้ดังนี้

ลัวน และอังคณา สายยศ (2542 : 318 - 330) ได้แบ่งประเภทความเที่ยงตรง ไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)
2. ความเที่ยงตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ (Criterion – Related Validity)
3. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา หมายถึง เครื่องมือที่สามารถวัดได้ตามเนื้อหาที่ต้องการจะวัด การพิจารณาความเที่ยงตรงชนิดนี้จะใช้การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (rational analysis) ความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจำแนกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1 ความเที่ยงตรงเชิงเหตุผล (Logical Validity) หรือบางครั้งเรียกว่าความเที่ยงตรงเชิงการสุ่ม เป็นความเที่ยงตรงที่ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาว่าข้อสอบแต่ละข้อวัดได้ตรงตามตารางวิเคราะห์รายละเอียดหรือไม่

1.2 ความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) เป็นคุณภาพแบบทดสอบที่พิจารณาว่าข้อสอบแต่ละข้อวัดได้ตรงตามคุณลักษณะที่นิยามไว้หรือไม่ ซึ่งเป็นความเที่ยงตรงที่เหมาะสมสำหรับแบบทดสอบวัดด้านความรู้

2. ความเที่ยงตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่เอาผลการวัดของแบบทดสอบไปหาความสัมพันธ์กับเกณฑ์ที่ต้องการ จำแนกออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 ความเที่ยงตรงเชิงสภาพ (Concurrent Validity) หมายถึง ความเที่ยงตรงที่เอาผลการวัดของแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปหาความสัมพันธ์กับเกณฑ์ ในสภาพปัจจุบัน

2.2 ความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ (Predictive Validity) หมายถึง ความเที่ยงตรงที่ได้มาจากการเอาผลการวัดของแบบทดสอบที่สร้างขึ้น ไปคำนวณหาความสัมพันธ์กับเกณฑ์ในอนาคต เพื่อที่จะเอาผลการสอบไปพยากรณ์ผลความสำเร็จในอนาคต เช่น คะแนนสอบเกรดเฉลี่ย (G.P.A) ที่จบการศึกษาไปแล้ว ถ้าความสัมพันธ์มีค่าสูง แสดงว่าแบบทดสอบคัดเลือกมีความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์สามารถนำแบบทดสอบไปสอบคัดเลือกได้

3. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะหรือตามทฤษฎีของโครงสร้างนั้นหรือวัดได้ครอบคลุมตามลักษณะของโครงสร้างของแบบทดสอบมาตรฐาน

3.1.3 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง หมายถึง คุณภาพของแบบทดสอบที่สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะหรือตามทฤษฎีของโครงสร้างนั้นหรือวัดได้ครอบคลุมตามลักษณะของโครงสร้างของแบบทดสอบมาตรฐาน(ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 : 259) ซึ่งในการคำนวณหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง สามารถจำแนกได้เป็น 4 วิธี ดังนี้

1. คำนวณจากค่าความสัมพันธ์ เป็นการคำนวณความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบ โดยนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบกับคะแนนที่ได้จากการทดสอบจากแบบทดสอบมาตรฐานที่วัดลักษณะเดียวกัน คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จากสูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

2. คำนวณจากหลายลักษณะหลายวิธี (The Multitrait – Multimethod Matrix) เป็นวิธีหาความเที่ยงตรงแบบหลายลักษณะหลายวิธี ซึ่งแคมเบลล์และฟีลด์ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 : 261 ; อ้างอิงจาก Campbell and fiske. 1959) ได้กล่าวถึงการวัดความเที่ยงตรงแบบหลายลักษณะหลายวิธีว่าประกอบด้วยลักษณะวัดที่มีสองลักษณะหรือมากกว่าสองลักษณะ และมีวิธีการวัดสองวิธีหรือมากกว่าสองวิธี คำนวณได้ดังนี้

2.1 ความเที่ยงตรงเชิงเหมือน (Convergent Validity) เป็นความเที่ยงตรงที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดลักษณะเดียวกันด้วยวิธีวัดเดียวกันหรือวัดลักษณะเดียวกันแต่ต่างวิธีกัน จะมีค่าความสัมพันธ์สูง

2.2 ความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Discriminant Validity) เป็นความเที่ยงตรงที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดที่ต่างลักษณะกันด้วยวิธีวัดเดียวกันหรือต่างลักษณะกัน จะมีค่าความสัมพันธ์กันต่ำ และมีค่าต่ำกว่าความเที่ยงตรงเชิงเหมือน

3. คำนวณจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) การวิเคราะห์เป็นการพิสูจน์ว่า ข้อสอบแต่ละข้อเมื่อสอบแล้วมีตัวเลขยืนยันได้ว่า วัดคุณลักษณะใดวัดคุณลักษณะเดียวกันหรือวัดกี่ลักษณะ เป็นไปตามการจัดคุณลักษณะเมื่อเขียนข้อสอบตั้งแต่แรกหรือไม่ นั่นคือการพิสูจน์โครงสร้างของข้อสอบว่าเป็นแบบใดเป็นไปตามโครงสร้างหรือทฤษฎีที่ตั้งไว้หรือไม่นั่นเอง (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2542 : 325)

การวิเคราะห์องค์ประกอบมักทำใน 2 ลักษณะ คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory) ซึ่งในการวิเคราะห์องค์ประกอบมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542 : 128 – 169)

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) คือ การวิเคราะห์เพื่อสำรวจ และระบุองค์ประกอบรวมที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) วัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน คือ เพื่อตรวจสอบทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อสำรวจ และระบุองค์ประกอบ และยังใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่

3.1.4 การประเมินความสอดคล้องของโมเดล (Evaluating the Data – Model Fit) (เสรี ชัดเข้ม, 2547 : 28 – 30)

การประเมินความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบ โดยการพิจารณาค่าสถิติต่างๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติเหล่านี้ใช้เป็นหลักฐานสนับสนุนว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ หรือแนะนำโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลอย่างไร ซึ่งในกรณีโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลต้องปฏิเสธโมเดลองค์ประกอบตามสมมติฐาน หรืออาจใช้ค่าสถิติให้มาเกี่ยวกับผลการวิเคราะห์ประกอบการตัดสินใจกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดลหรือปรับโมเดลใหม่

ขั้นแรกของการประเมินความสอดคล้องของโมเดล ควรตรวจสอบว่าค่าพารามิเตอร์ที่ประมาณได้สมเหตุสมผลหรือไม่ เป็นไปตามทฤษฎีที่คาดหวังหรือไม่ แต่ถ้าพบกรณีต่อไปนี้ อาจเกิดจากข้อกำหนดจำเพาะของโมเดลประกอบไม่ถูกต้อง

1. ค่าพารามิเตอร์มีค่ากลับกัน (เช่น ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเป็นบวก ทั้งๆ ที่ในตามทฤษฎีต้องมีค่าเป็นลบ เป็นต้น)
2. ค่าพารามิเตอร์น้อยเกินไป มากเกินไป หรือไม่เหมาะสม (เช่น ค่าความแปรปรวนขององค์ประกอบมีค่าติดลบ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบมีค่ามากกว่า 1.00 เป็นต้น)
3. ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐานมากกว่าปกติ (มีค่าเกินกว่า 2.00)
4. ค่าประมาณความเชื่อมั่นของตัวแปรสังเกตได้เป็นลบ หรือใกล้ๆ 0 หรือมากกว่า 1.00

นอกจากนั้นจำเป็นต้องตรวจสอบค่าสถิติวัดความสอดคล้องของโมเดลหลายตัว เพราะโมเดลองค์ประกอบที่มีค่าพารามิเตอร์สมเหตุสมผล อาจสอดคล้องกับข้อมูลไม่ดีก็ได้

การทดสอบ Fit Statistics (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์, 2541 : 29 – 30) เป็นการทดสอบ Fit Statistics ที่ใช้ในการเปรียบเทียบรูปแบบ (model) จะมีอยู่ด้วยกันหลายตัว เช่น อัตราส่วนของ $\bar{\chi}^2 / df$, ดัชนี CFI (Bentler comparative fit index), อัตราส่วนความละเอียด ถี่ถ้วน (The parsimony ratio), GFI (The goodness of fit index) เป็นต้น ในที่นี้จะอธิบายถึงสถิติเพียง 2 ตัว ดังนี้

1. อัตราส่วน ไค – สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi – square : $\bar{\chi}^2 / df$)

การทดสอบไค – สแควร์ เป็นการทดสอบสมมติฐานความสอดคล้องของรูปแบบความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรที่สังเกตได้ สถิติไค – สแควร์ จะมีความไวต่อขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นความไม่แน่นอนของค่าไค – สแควร์ จะนำไปสู่การพัฒนาสถิติตัวอื่นๆ เพื่อใช้ในการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ (model)

2. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index : GFI)

ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) คือ การวัดความสัมพันธ์ระหว่างความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมพร้อมกัน ในการอธิบายรูปแบบ (model) ดัชนีความคล้ายคลึงกับ Multiple R square ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ค่า GFI สูงสุดไม่เกิน 1.00 และถ้าค่า GFI คำนวณได้เท่ากับ 1.00 จะบ่งบอกถึงความเหมาะสมของรูปแบบ (model) กับข้อมูลว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด และควรมีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป

การทดสอบความสอดคล้องของโมเดล (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์, 2541 : 34 – 35) ได้กล่าวว่าผลลัพธ์ที่ได้จากการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลมีดังนี้

1. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index : GFI) มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้าค่าดัชนี GFI มีค่ามากกว่า .90 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีสอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์

2. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of fit index : AGFI) เป็นการนำดัชนี GFI มาปรับแก้มีลักษณะเหมือนกับ GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้าค่าดัชนี AGFI มีค่ามากกว่า .90 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีสอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์

3. ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Root mean square Residual : RMR) เป็นการเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของรูปแบบเชิงประจักษ์กับรูปแบบตามทฤษฎีดัชนี RMR มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้าค่า RMR มีค่าต่ำกว่า .06 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีมีความกลมกลืนกับรูปแบบเชิงประจักษ์

4. นันเซ็นทรัลไค – สแควร์ (Non – centrality parameter : NCP) เป็นสถิติที่ใช้ทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบหรือความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์ ถ้าค่า NCP มีค่ามากจนปฏิเสธ

สมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีไม่สอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์ ถ้าค่าน้อยจนยอมรับสมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบมีความเที่ยงตรง

5. ฟังก์ชันความแตกต่างจากประชากร (Population discrepancy function : FO) เป็นการประมาณค่าความคลาดเคลื่อนที่เกิดจากการที่โมเดลนั้นไม่สอดคล้องกับกลุ่มประชากร ถ้ามีค่ามากจนกระทั่งปฏิเสธสมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีไม่สอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์

6. ค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (Root mean square error of approximation : RMSEA) เป็นสูตรที่พัฒนามาจากปัญหาที่ว่าเมื่อพารามิเตอร์อิสระทำให้ค่าสถิติมีค่าลดลงเพราะค่าสถิตินี้ขึ้นอยู่กับ df ถ้ามีค่ามากจนกระทั่งปฏิเสธสมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีไม่สอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์ ถ้าค่า RMR มีค่าต่ำกว่า .08 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎียังมีความกลมกลืนกับรูปแบบเชิงประจักษ์

7. ดัชนี NFI, NNFI, CFI, FFI และ RFI มีค่าระหว่าง 0 – 1 ใช้เปรียบเทียบรูปแบบตามทฤษฎีว่ามีความสอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์มากน้อยเพียงใด ค่ายิ่งเข้าใกล้ 1 โมเดลยิ่งสอดคล้องกันมาก

โดยหลักการทั่วไปแล้ว ค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้องที่ใช้กันมาก ได้แก่ ค่าสถิติไค – สแควร์ และค่าดัชนี GFI, AGFI, Standardized RMR, RMSEA สำหรับดัชนี NFI, NNFI, CFI, FFI และ RFI ไม่ค่อยนำมาใช้ในรายงานการวิจัย (เสรี ชัดเข้ม. 2546 : 10 – 11)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าแบบวัดเป็นไปตามการจัดองค์ประกอบตามภาวะสันนิษฐานที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวข้องหรือไม่

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แวนเดวอลล์ (Vandewalle. 1997 : 1012 - 1013) ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเกี่ยวกับลักษณะของการกำหนดเป้าหมายหลักในการทำงาน โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่จบปริญญาตรีแล้วด้านสาขาการจัดการและบัญชี จากวิทยาลัยในเครือข่ายของมหาวิทยาลัยโปรเตสแตนต์ในภาคใต้ จำนวน 5.3 คน จากการศึกษาพบว่าลักษณะของการกำหนดเป้าหมายแบ่งได้เป็น 3 แบบคือ การกำหนดเป้าหมายโดยการเรียนรู้ (learning goal orientation) กล่าวถึง การพัฒนาตนเอง โดยความต้องการทักษะใหม่ การเรียนรู้จากสถานการณ์ใหม่

และการปรับปรุง ความสามารถของตนเอง ด้านต่อมาคือ การแสดงให้เห็นการปฏิบัติโดยการกำหนดเป้าหมาย (Prove (performance) Goal Orientation) กล่าวถึงการแสดงความสามารถของตนเองและแสดงให้เห็นถึงความสามารถในสิ่งที่ตนชอบ และด้านที่สามการกำหนดเป้าหมายการหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ (Avoid (performance) Goal Orientation) กล่าวถึงการหลีกเลี่ยงการแสดงความสามารถของตนเองและหลีกเลี่ยงสิ่งที่พิจารณาว่าไม่ดี

ลิโคเนน และเลสกินเนน (Liukkonen & Leskinen. 1999 : 651 - 664) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของแบบสอบถามการรับรู้ความสำเร็จของเด็ก (The Childres's version of the Perception of Success Questionnaire : POSQ - CH) คุณลักษณะที่วัดคือ การโน้มเอียงในการทำงานและความเชื่อในตนเอง โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 14 ปี จำนวน 557 คน จากผลการศึกษาพบว่า ค่าความเชื่อมั่นด้านความเชื่อในตนเอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.34 ถึง 0.60 และสำหรับค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่วิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า ด้านการโน้มเอียงในการทำงานมีค่าอยู่ระหว่าง 0.58 ถึง 0.76 และด้านความเชื่อในตนเองมีค่าอยู่ระหว่าง 0.58 ถึง 0.80

โลวีและ เรย์โนลด์ (Lowe & Reynolds. 2000 : 100 - 116) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงค้นหา องค์ประกอบภายในของโครงสร้างของความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 458 คนซึ่งมีอายุระหว่าง 60 - 100 ปี กับกลุ่มอายุ 6 - 15 ปี โดยใช้แบบทดสอบการแสดงความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ ฉบับสำหรับวัยกลางคนกับวัยชรา (Adult Manifest Anxiety Scale - Elderly Version : AMAS - E) ซึ่งพบว่าโครงสร้างของความวิตกกังวลประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความกังวลหรือความบีบคั้น, ความกลัวแก่ และด้านสรีระวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีหลายมิติของความวิตกกังวลในปัจจุบัน นอกจากนี้พบว่า แบบทดสอบการแสดงความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ ฉบับสำหรับวัยกลางคนกับวัยชรา (Adult Manifest Anxiety Scale - Elderly Version : AMAS - E) มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบค่าความสอดคล้องภายในอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จาการชินสกีและดูดา (Jagacinski & Duda. 2001 : 1013) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของมาตรการวัดร่วมสมัยในการวัดการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ จากมาตรการวัด 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบสำรวจรูปแบบของการปรับตัวในการเรียนรู้ (Patterns of Adaptive learning Survey : PALS) พัฒนาโดยมิดเดิ้ลและคณะ (Midgley et al. 1996) มาตรการวัดการกำหนดลักษณะแรงจูงใจ (Motivational Orientation Scale : MOS) นำมาจากมาตรการวัดของดูดาและนิคคอลล (Duda & Nicholls. 1992) และมาตรการวัดการกำหนดเป้าหมายด้านการเรียนรู้โดยทั่วไปและการปฏิบัติ (General Learning and Performance Goal Orientations Scale) พัฒนามาจากมาตรการวัดของบัตตันและคณะ (Button et al. 1996) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันใน

การเปรียบเทียบองค์ประกอบของลักษณะการกำหนดเป้าหมาย ในขั้นสุดท้ายก็นำไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับ มาตรวัดการกำหนดที่เป็นตัวนำความสำเร็จในโรงเรียนได้แก่ สิ่งทีก่อให้เกิดความสนใจหรือพอใจ และความเบื่อหน่ายในการศึกษา จากผลการเปรียบเทียบพบว่า มาตรการวัดที่มีความเหมาะสมทั้งในด้านความเที่ยงตรงและองค์ประกอบในการวัดการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ คือแบบสำรวจรูปแบบของการปรับตัวในการเรียน (Patterns of Adaptive Learning Survey : PALS)

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สนอง ตรงเที่ยง (2540 : 61 – 63) ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดการประเมินค่าทางสัญลักษณ์แบบการแปลงรูป และแบบทดสอบวัดการประเมินค่าทางภาษาแบบการแปลงรูปตามทฤษฎีโครงสร้างทางสติปัญญาของกิลฟอร์ด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 610 คน ผลการศึกษาพบว่า ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบจากการวิเคราะห์เชิงคันทามีความเที่ยงตรงโดย แบบทดสอบวัดการประเมินค่าทางสัญลักษณ์แบบการแปลงรูปและแบบทดสอบวัดการประเมินค่าทางภาษา แบบการแปลงรูปตามทฤษฎีโครงสร้างทางสติปัญญาของกิลฟอร์ดวัดองค์ประกอบร่วมกันคือ องค์ประกอบการประเมินค่าทางสัญลักษณ์การแปลงรูป และองค์ประกอบการประเมินค่าทางภาษาแบบการแปลงรูป

ดวงใจ บุญยะภาส (2543 : 45) ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพของไอแซกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดราชบุรี ซึ่งมีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2,214 คน ผลการศึกษาพบว่า จากการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพมีจำนวน 3 องค์ประกอบคือด้านการแสดงตัว ด้านอารมณ์แปรปรวน และด้านพฤติกรรมทางจิต สอดคล้องกับแนวคิดของไอแซกส์ และทุกด้านวัดในแนวคิดร่วมกัน ส่วนค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่วัดได้ด้วยวิธีวิเคราะห์หลายลักษณะหลายวิธี พบว่า ค่าความเที่ยงตรงเชิงเหมือน มีค่าสหสัมพันธ์กันสูงคือมีค่าอยู่ระหว่าง 0.564 ถึง 0.632 ส่วนค่าความเที่ยงตรงเชิงจำแนก มีค่าสหสัมพันธ์กันต่ำคือมีค่าอยู่ระหว่าง - 0.016 ถึง 0.381 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าความเที่ยงตรงเชิงเหมือน แสดงว่าแบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

อรอุมา สงวนญาติ (2544 : 71 – 73) ได้ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบ และวิธีวิเคราะห์ที่แตกต่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,064 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 ฉบับ เป็นฉบับแบบข้อความ และแบบสถานการณ์ จากผลการศึกษาพบว่า

ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบที่วิเคราะห์หลายลักษณะหลายวิธี มีค่าสหสัมพันธ์เชิงเหมือนตั้งแต่ 0.639 ถึง 0.758 ซึ่งมีค่าสูงสุด 0.05 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงจำแนก มีค่าสหสัมพันธ์กันต่ำคือมีค่าอยู่ระหว่าง -0.003 ถึง 0.449 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าความเที่ยงตรงเหมือน ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบชนิดข้อความและสถานการณ์ ที่วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.939 และ 0.886 ตามลำดับและค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่วิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบแบบค้นหา พบว่า แบบทดสอบทั้ง 2 ชนิด มีเพียง 3 องค์ประกอบซึ่งสอดคล้อง อันประกอบด้วย ด้านการยอมรับนับถือตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลในโรงเรียน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ที่มีการศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบและวิธีวิเคราะห์หลายลักษณะหลายวิธี ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี 2 – 4 ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและนำแบบวัดการพึ่งตนเองไปใช้ประโยชน์ต่อไป

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกับการพึ่งตนเอง

4.1 ความหมายของวัยรุ่น

กู๊ด (จิตินภา วาณิชโรตม์. 2540 : 11-12 ; อ้างอิงมาจาก Good. 1956) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่าพัฒนาการขั้นหนึ่งของมนุษย์ซึ่งอยู่ระหว่างระยะพิวเบอร์ตี(Puberty) จนกระทั่งถึงขั้นมีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่ ระยะนี้ทั้งเด็กชายและหญิงจะมีสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความรู้สึกด้านจริยธรรมแตกต่างไปจากวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่

สไตน์เบิร์ก (Steinberg. 1996 : 3 – 4) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง การเจริญเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (To grow into Adulthood) ซึ่งช่วงอายุของวัยรุ่นอยู่ระหว่าง 10 – 20 ปี โดยเด็กแต่ละคนจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบแผนการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคล

สุชา จันทรเฒ (2538 : 2-3) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น ว่าหมายถึง วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นแน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด แต่เป็นการกำหนดที่ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ และถ้าจะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่อใด ก็คือระยะที่เพศหญิงเริ่มมีประจำเดือน และเพศชายเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิ

จากความหมายของ วัยรุ่น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและ

ความรู้สึกด้านจริยธรรม เป็นวัยที่มีความพร้อมในการปรับตัว เป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ค้นหาตนเองอยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่

4.2 พัฒนาการช่วงวัยรุ่น

พัฒนาการ (Development) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างและแบบแผนอินทรีย์ การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เป็นขั้นตอนจากช่วงหนึ่งไปอีกช่วงหนึ่ง ทำให้เด็กมีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เพิ่มขึ้น มีผลทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม (สุชา จันทรโสม. 2533 : 36)

พัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นได้ดีขึ้น พัฒนาการที่สำคัญ มีดังนี้คือ

1. พัฒนาด้านสรีรวิทยา

พัฒนาการด้านนี้เกี่ยวข้องกับระบบประสาท สมอง หัวใจ และระบบหมุนเวียนของเลือดระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบกล้ามเนื้อ และต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งมีการเจริญเติบโตไปพร้อมกับวัยรุ่น โดยเฉพาะต่อมเพศ

2. พัฒนาด้านร่างกาย

ในระยะต้นของวัยรุ่นเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็วมากและมีผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ ระยะนี้ถือว่ามีความสำคัญมากเพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเปลี่ยนแปลงจากลักษณะของเด็กมาเป็นลักษณะความเป็นผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตระหว่างเด็กชายและเด็กหญิงมีความแตกต่างกันคือ

2.1 เด็กหญิงจะเริ่มโตเร็วกว่าเด็กชาย สังเกตได้จากเด็กหญิงช่วงอายุประมาณ 9-12 ปี จะสูงกว่าและตัวโตกว่าเด็กชาย

2.2 เด็กชายจะเริ่มเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กหญิงโดยประมาณราว 2 ปี ระยะแตกเนื้อหนุ่มสาวของเด็กหญิงอายุเฉลี่ย 12 ปี เด็กชายอายุเฉลี่ย 14 ปี

2.3 เด็กหญิงมีขนาดการเจริญเติบโตโครงสร้างร่างกายน้อยกว่าเด็กชาย

3. พัฒนาการด้านอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากสิ่งอื่นมาเร้า คนเรามักมีอารมณ์เกิดขึ้นเสมอทุกนาที อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง จึงเรียกรวมว่า วัยพายุบูแคม หมายถึงการมีอารมณ์ที่รุนแรงเต็มไปด้วยความเชื่อมั่น ชอบความสนุกสนาน การแสดงความรู้สึกเป็นไปอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นได้ง่ายและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย วัยรุ่นจะแสดงออกถึงความชอบไม่ชอบอย่างรุนแรง มีความต้องการอิสระ ต้องการพึ่งตนเองจึงมักขัดแย้งกับผู้ใหญ่ และฝ่า

ฝันถึงที่บิดามารดาว่างไว้ (วรรณวิมล สุรินทร์ศักดิ์. 2546 : 19) จึงเป็นเรื่องง่ายต่อการยุแหย่หรือการชักนำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความรู้สึกอยากลงดี ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี ความรู้สึกชั่ววูบของวัยรุ่นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิดๆ ออกมา อาจหมายถึง ชีวิตและอนาคตของเขาเอง

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายโดยเฉพาะทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้น มีความสามารถต่างๆ เพิ่มขึ้น วัยรุ่นจะมีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และการตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น รู้จักพิจารณาตนเอง และสังเกตคนอื่นว่ามีความรู้สึกต่อตนเองเช่นไร มีการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้นจะพบว่า วัยรุ่นชอบส่องกระจกดูตนเองอยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพและร่างกายให้เป็นไปตามแบบที่ต้องการ พัฒนาการด้านสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้น มีพัฒนาการที่รวดเร็วมาก และจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุ 16 ปี การที่วัยรุ่นมีพัฒนาการทางสติปัญญาไปในทางที่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทาง ด้านสังคมและครอบครัว เด็กสามารถเห็นข้อดีข้อเสียของผู้อื่นและพยายามเปรียบเทียบตนเองว่าตนดีเหมือนคนนั้น สำหรับเด็กที่ขาดความมั่นคงในตนเองจะเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึกมาก มีความกระวนกระวายต่อคำพูดที่กล่าวออกไป และสามารถมองเห็นความแตกต่าง ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาการแบบหนึ่ง เด็กวัยนี้ไม่ชอบใช้ความคิดอย่างลึกซึ้ง ชอบทำสิ่งแปลกใหม่ ชอบใช้ภาษาที่กลุ่มของตนคิดขึ้นโดยเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี มีการเพิ่มความสนใจตนเองและมองเห็นการณ์ไกลได้ ปลูกฝังการพึ่งตนเอง ปรับปรุงตนเองและจงรักภักดีต่อบุคคลในครอบครัว โรงเรียนและชุมชน

5. พัฒนาการด้านสังคม

นอกจากวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจแล้ว วัยรุ่นมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับสถานะความเป็นอยู่ภายในครอบครัวด้วย ดังจะเห็นได้ว่าเด็กในวัยนี้ต้องการอิสระ และการเป็นตัวของตัวเองชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องอยู่เป็นสัดส่วน วัยรุ่นมีความต้องการรุนแรง ในการที่จะทำให้ตนเองให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและบุคคลในสังคม วัยนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อน ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องการคบเพื่อนเพศเดียวกัน เด็กหญิงจะชอบคบเพื่อนกลุ่มเล็ก 2-3 คน มีเพื่อนสนิท 1 คนที่จะบอกความลับได้ เมื่ออายุ 15 จะมีเพื่อนกลุ่มใหญ่กว่าเดิม เด็กชายยังไม่มีเพื่อนสนิทชอบทำกิจกรรมมากขึ้นทั้งในและนอกโรงเรียน ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้าม เด็กชายจะสนใจเด็กหญิงเมื่ออายุ 14 ปี เด็กหญิงจะสนใจเด็กชายที่โตกว่า เนื่องจากมีวุฒิภาวะทางเพศที่เร็วกว่าเด็กชายในวัยเดียวกัน

4.3 วัยรุ่นกับการพึ่งตนเอง

นักวิชาการด้านจิตวิทยาวัยรุ่นหลายคน ได้แสดงแนวความคิดเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นวัยรุ่นไว้ดังนี้ (วรศรา วรลักษณ์. 2538 : 32-33)

แคทเทล (Cattell, 1950) ได้แบ่งลำดับขั้นพัฒนาการบุคลิกภาพของวัยรุ่นให้อยู่ในช่วงอายุ 6-13 ปี ซึ่งเป็นระยะที่เด็กเปลี่ยนแปลงความสนใจที่มีต่อพ่อแม่ และจะเบนไปสู่กลุ่มเพื่อน ระยะนี้เป็นการพัฒนาตนเองให้เข้มแข็งขึ้น และในช่วงอายุ 14-24 ปี เป็นระยะวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นระยะที่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น มีความสนใจในเรื่องเพศ มีการปรับตัว ทำให้เกิดความขัดแย้งในใจขึ้น ซึ่งมีสาเหตุมาจากความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระจากพ่อแม่ ต้องการยืนด้วยขาของตนเอง ในเรื่องการทำงาน ในเรื่องรายได้ เพื่อจับจ่ายใช้สอยสำหรับตนเอง ต้องการความสนใจจากเพื่อนต่างเพศ หากสามารถผ่านพ้นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไปได้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ พึ่งพอใจในตนเองยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยูวดี เทียรประสิทธิ์ (อภิรัฐ จันทรเทพ. 2546 : 8 ; อ้างอิงจาก ยูวดี เทียรประสิทธิ์. 2536) กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นว่า โดยทั่วไปในการที่จะสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเสมอได้แก่ การให้ความมั่นคงและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวและกลุ่มสังคม สอนการปรับตัวหรือเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ให้อิสระในการแสดงออกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เปิดโอกาสให้ทำงานด้วยตนเอง และเมื่อประสบผลสำเร็จควรชมเชยและให้กำลังใจ ซึ่งความต้องการของวัยรุ่น มีดังนี้

1. ความต้องการพึ่งตนเอง (Autonomy) หมายถึง ความต้องการไปไหนมาไหนด้วยความพอใจ ต้องการพูดได้อย่างที่คิด ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ชอบอิสระเวลากระทำการต่างๆ ชอบทำอะไรมักไม่คำนึงถึงว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไร ชอบวิจารณ์บุคคลที่มีอำนาจ ชอบหลีกเลี่ยง ความเป็นผิดชอบและหน้าที่

2. ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Achievement) หมายถึง ความต้องการทำอะไรให้ดีที่สุด ต้องการความสำเร็จ ชอบทำงานให้เสร็จ โดยอาศัยความชำนาญและความพยายาม อยากให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเป็นผู้ชำนาญงาน ต้องการงานชิ้นสำคัญให้สำเร็จ หรือทำงานชิ้นยากๆ ได้เป็นอย่างดี ต้องการแก้ไขปัญหายที่ยาก ชอบทำอะไรที่ดีกว่าคนอื่น และเขียนนวนิยายหรือบทละครได้

3. ความต้องการการแสดงผล (Exhibition) หมายถึง ความต้องการกล่าวถึงสิ่งที่ผู้อื่นเห็นว่าหลักแหลม ชอบเล่าเรื่องตลกและเรื่องที่น่าสนใจ ชอบเล่าเรื่องผจญภัยและประสบการณ์ของตนเอง อยากให้ผู้อื่นสังเกตและกล่าวถึงรูปร่างหน้าตาของตน ชอบพูดเพื่อจะดูว่าจะมีผลอย่างไรกับผู้อื่น ชอบพูดถึงความสำเร็จของตนเอง ชอบเป็นจุดสนใจ ชอบใช้คำพูดที่ผู้อื่นไม่ค่อยเข้าใจ และชอบการตั้งคำถามที่ผู้อื่นตอบไม่ได้

4. ความต้องการเปลี่ยนแปลง (Change) หมายถึง ความต้องการสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ชอบท่องเที่ยว ชอบพบปะกับคนแปลกหน้า ชอบเปลี่ยนกิจวัตร ชอบค้นคว้าสิ่งใหม่ๆ ชอบรับประทานอาหารตามสถานที่แปลกๆ ใหม่ๆ ชอบทดลองทำงานใหม่ๆ ไม่ซ้ำซ้อน ชอบเปลี่ยนที่อยู่ไปตามที่ต่างๆ และอยู่ในที่แปลกๆ นิยมการแต่งกายที่ทันสมัย ชอบทำอะไรที่แปลกๆ ใหม่ๆ

5. ความต้องการอดทน (Endurance) หมายถึง ความต้องการทำงานโดยไม่หยุด จนกว่าจะสำเร็จ ชอบทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ ชอบทำงานด้วยความมานะอดทน ชอบแก้ไขปัญหาเรื่อยๆ จนกว่าจะแก้ไขได้ ชอบทำงานชิ้นหนึ่งๆ ให้สำเร็จก่อนที่จะทำงานชิ้นต่อไป ชอบทำงานจนดึกเพื่อให้งานสำเร็จ ไม่อยากให้ใครมารบกวนเวลาทำงาน ชอบทำงานหรือคิดแก้ปัญหาเอง แม้ดูเหมือนว่าจะไม่มีทางสำเร็จก็ตาม

จากข้อความดังกล่าวเห็นได้ว่า ในความต้องการของวัยรุ่นต้องการที่จะสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล ได้แก่ ต้องการความสำเร็จ ต้องการพึ่งตนเอง ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ชอบอิสระเวลากระทำการต่างๆ มีอิสระในการแสดงออกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำไปสู่การการพึ่งพาตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญที่ต้องมีการศึกษาคุณลักษณะการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านวิถีการดำเนินชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน เป็นระยะที่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น สิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมักจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว สาเหตุหนึ่งมาจากความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง หากในช่วงวัยนี้ไม่ได้รับการพัฒนาที่สอดคล้องกับพัฒนาการในช่วงวัยแล้ว อาจส่งผลกระทบต่อเด็กในด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาได้

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ

ความแตกต่างระหว่างเพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองได้มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

ฮาร์ตัน และลาทานเน (Harton and Latane. 1997 - 220) ได้ศึกษากับเด็กและเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 9-15 ปีพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการแสดงออกของ ความเป็นผู้ใหญ่ในการยึดถือการหางานทำหลังเลิกเรียนซึ่งแสดงถึงการพึ่งตนเอง พบว่า เพศชายมีทัศนคติเช่นนี้เร็วกว่าเพศหญิงในวัยเท่ากัน

กิตติสุข (Kittisook.1992 : 1839-A) ได้ศึกษาผลของเพศและการให้ข้อมูลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะแรกของการเรียนรู้การงานที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว กับกลุ่มสตรีและบุรุษจำนวนเท่ากัน ที่มหาวิทยาลัยแห่งฮุสตัน สหรัฐอเมริกา โดยการให้ภาระงาน 7 ภาระงานเท่ากันแต่ให้ข้อมูลไม่เท่ากัน ทดสอบทุกครั้งจนสิ้นสุดความพยายามในแต่ละภาระงาน เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเอง การเตรียมความพร้อม การคาดคะเนความเที่ยงตรงและความไม่แน่ใจ พบว่า ในความพยายาม 3 ครั้งแรก กลุ่มบุรุษสามารถทำได้ดีกว่าทุกด้าน แต่หลังจากเสร็จสิ้นภาระงานครั้งที่ 3 แล้วไม่พบความแตกต่าง

สถิตต์ ภัทระ (2535 : 85-86) ศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น พบว่า นักเรียนชายมีการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ สูงกว่านักเรียนหญิง เนื่องจากเพศหญิงถูกเลี้ยงมาแบบปกป้องคุ้มครองจึงทำให้เด็กไม่สามารถพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ได้เท่ากับเพศชาย

พิษณุพร ฐโปลาการ (2541 : 102 - 106) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับค่านิยมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มรวม และเฉพาะกลุ่มที่จำแนกตามเพศและวัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตการศึกษา 7 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีเพศและวัยต่างกันมีค่านิยมในการพึ่งตนเองไม่ต่างกัน

ทศพร มณีศรีขำและนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542 : 65) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนักศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีคุณธรรมแห่งพลเมืองดีและความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยนักศึกษาหญิงมีคุณธรรมแห่งพลเมืองดี และความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักศึกษาชาย

เพ็ญศรี พุ่มเพียง (2545: 63) ศึกษาบทบาทการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในครอบครัวสมัยใหม่ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า เพศของนักเรียน มีผลต่อการพึ่งตนเองที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านการศึกษาที่สูงกว่านักเรียนชาย

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ของนักเรียน ทั้งทางด้านการเรียน ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยพื้นฐานต่างๆ ที่ส่งผลต่อบทบาททางเพศและมีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุค

สมัย ดั่งนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาตัวแปรด้านเพศและระดับชั้นกับการพึ่งตนเองของนักเรียน
วัยรุ่นในปัจจุบัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น และพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 จำนวนทั้งสิ้น 1,115 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 485 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 630 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 จำนวน 1,115 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 485 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 630 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปีบริบูรณ์
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 โดยคัดเลือกระดับชั้นที่มีคะแนนเฉลี่ยในการพึ่งตนเองต่ำสุดมาหนึ่งระดับชั้น ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้พบว่าเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนการพึ่งตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาได้จำนวนทั้งสิ้น 21 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งมีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 15 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้นักเรียนในการเข้าร่วมการทดลองจำนวน 12 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น คือ แบบวัดการพึ่งตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดการพึ่งตนเอง ประกอบด้วย

2.1 ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

2.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง

1. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1.1 แบบทดสอบวัดการพึ่งตนเอง

แบบทดสอบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการพึ่งตนเอง

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดการพึ่งตนเอง โดยดัดแปลงปรับปรุงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพของปีเตอร์ ลาสเตอร์ (Petre Lauster : 1978) ซึ่งลักษณะของแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจะกำหนดลักษณะสิ่งที่วัดออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบบวัดด้านการตัดสินใจด้วยตนเองเป็นข้อคำถามแบบเป็นสถานการณ์และมีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว มีจำนวน 20 ข้อ และแบบวัดด้านความเชื่อมั่นในตนเองเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ บ่อย บางครั้ง และไม่เคยเลย โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง มีจำนวน 32 ข้อ รวมทั้งสิ้น 52 ข้อ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบวัดการพึ่งตนเองที่สร้างขึ้น ไปหาค่าเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ และอาจารย์พาสณา จุลรัตน์ เพื่อพิจารณาข้อความในแบบวัดการพึ่งตนเอง ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาภาษาที่ใช้ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC สูงกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ซึ่งผลการพิจารณาพบว่าแบบวัดการพึ่งตนเองมีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ ดังนี้

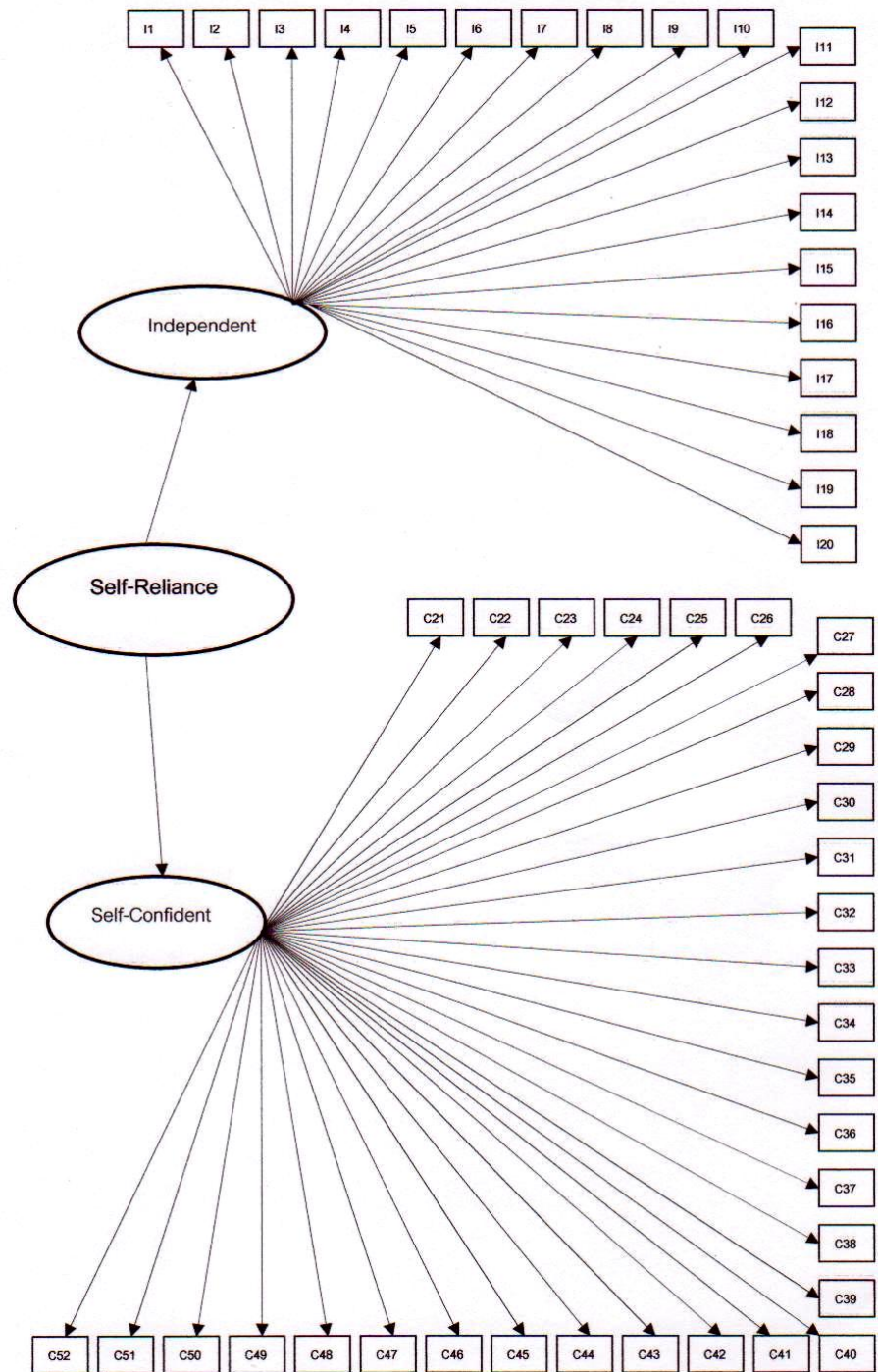
3.1 ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีค่า IOC ระหว่าง 0.66 - 1.00 คัดเลือกไว้ทุกข้อ

3.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่า IOC ระหว่าง 0.66 - 1.00 คัดเลือกไว้ทุกข้อ

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยนำแบบวัดการพึ่งตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนจำนวน 83 คน โดยเป็นคนละกลุ่มกับประชากรที่ใช้ในกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 38 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 29 คน ที่มีอายุ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ ของโรงเรียนนวมารัตนวิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นนักเรียนชาย 47 คน และนักเรียนหญิง 36 คน แล้วนำมาหาคุณภาพของแบบทดสอบในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item-total Correlation Coefficient) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .8282 - .8445

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยนำแบบวัดการพึ่งตนเองที่คัดเลือกไว้มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8366

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยนำแบบวัดการพึ่งตนเองไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุ 14-16 ปีบริบูรณ์ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 300 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 596 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 219 คน ของโรงเรียนศึกษานารีวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 1,115 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 485 คน และนักเรียนหญิง 630 คน โดยแบบวัดการพึ่งตนเองแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ข้อคำถามจากเดิมมีจำนวน 20 ข้อ คัดเลือกไว้ทุกข้อและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อคำถามจากเดิมมีจำนวน 32 ข้อ คัดเลือกไว้ทุกข้อ ข้อคำถามทั้งสิ้นมีจำนวน 52 ข้อ แล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ว่าตรงตามองค์ประกอบภาวะสันนิษฐานที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวกับการพึ่งตนเองหรือไม่ โดยใช้โปรแกรม LISREL ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้



ภาพประกอบ 1 โมเดลเชิงโครงสร้างของการพึ่งตนเองตามภาวะสันนิษฐานของผู้วิจัย

จากแผนภาพข้างต้น ผู้วิจัยสันนิษฐานว่า องค์ประกอบของการพึ่งตนเองมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การตัดสินใจด้วยตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลองค์ประกอบอันดับสองมี 2 องค์ประกอบตรงตามองค์ประกอบภาวะสันนิษฐานที่ผู้วิจัยได้มาจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพึ่งตนเอง โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 3026.99 ค่า GFI เท่ากับ 0.89 ค่า AGFI เท่ากับ 0.88 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.045 ค่าดัชนีความสอดคล้องของทุกตัว ยกเว้นค่า RMSEA บ่งชี้ว่าโมเดลความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่ได้นัก เนื่องจากค่าดัชนีไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ว่าค่าไคสแควร์ต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่า GFI และค่า AGFI ควรมากกว่า .90 แสดงว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่ได้นัก ผู้วิจัยได้ทำการปรับแก้โมเดล

โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่สอดคล้องได้จากเดิมมีจำนวน 52 ข้อ แล้วคัดเลือกไว้ 42 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง จำนวน 13 ข้อ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 29 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 42 ข้อ แล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบครั้งใหม่ แบบวัดนี้มีดัชนีความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2629.97 ค่า GFI เท่ากับ 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.045 แสดงว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองที่ปรับแก้โมเดลใหม่ มีความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากขึ้นและอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ และผู้วิจัยสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นระหว่างวันที่ 1-15 พฤศจิกายน 2549

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยนำแบบวัดการพึ่งตนเองที่ได้หาค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น และค่าความเที่ยงตรงแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

แบบวัดการพึ่งตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือตอบคำถามในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. อายุ ปี เดือน
2. เพศ () ชาย
() หญิง

3. ระดับชั้น
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/.....
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/.....

ตอนที่ 2 แบบวัดการพึ่งตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ด้าน

ด้านที่ 1 ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสอบถามสภาพการปฏิบัติจริงหรือความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของนักเรียนในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามในแต่ละสถานการณ์ แล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด แต่ละข้อมีคำตอบคือ ก, ข และ ค ให้นักเรียนเลือกตอบเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในข้อคำตอบนั้น โปรดเลือกเพียงคำตอบเดียว

ข้อ 0 คุณกำลังอยู่ระหว่างการพักผ่อนในวันหยุดกับเพื่อน ๆ เย็นวันหนึ่งเพื่อนชวนไปเที่ยวสถานที่บ้านเชิงแถวนั้น แต่คุณอยากไปเล่นตามชายหาด คุณจะ

- ก. ไปกับเพื่อน
- ข. เดินชมชายหาดคนเดียว
- ค. พยายามชวนเพื่อน ๆ ไปเดินเล่นชมชายหาดด้วยกัน

ข้อ 00 คุณนัดเพื่อนที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งตอนบ่าย 2 โมง คุณมาถึงที่นัดตรงเวลา แต่ต้องรอเพื่อนมาเป็นเวลากว่าหนึ่งชั่วโมงแล้ว คุณจะ.....

- ก. เลิกรอแล้วเดินออกจากร้านไป
- ข. ออกจากร้าน แต่เขียนข้อความฝากไว้ให้เพื่อนให้ไว้กับพนักงานในร้าน
- ค. ยังคงรอต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการพึ่งตนเอง ให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้ว มีดังนี้

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	ก	ข	ค
0	0	2	1
00	1	0	2

ด้านที่ 2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อเป็นจริงสำหรับตัว

นักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยให้ทำเครื่องหมาย /ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิด

ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว กรุณาตอบทุกข้อ

บ่อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนพอประมาณ
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อย
0	อยากให้ผู้อื่นให้กำลังใจฉัน			
00	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคต			

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

บ่อย	ให้	0	คะแนน
บางครั้ง	ให้	1	คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้	2	คะแนน

1.2 โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับการพัฒนาการพึ่งตนเอง โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเองในเรื่องการพัฒนาการพึ่งตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ และอาจารย์พาสณา จุลรัตน์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่แก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนนวนนรดิศวิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จำนวน 12 คน โดยเป็นคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม ด้านภาษาและเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลอง โดยการดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 65) มีแบบแผนทดลอง ดังแสดงในตาราง

ตาราง แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

X แทน การใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ทำแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (self – help program) เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ระหว่างวันที่ 18 ธันวาคม 2549 ถึง วันที่ 27 มกราคม 2550

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คนทำแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอีกครั้งและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest) เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2550
4. นำผลที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ
5. หลังจากการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเดิม จำนวน 12 คน ทำแบบวัดการพึ่งตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2550
6. นำผลที่ได้จากข้อ 2.4 และ 2.5 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติอีกครั้ง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์องค์ประกอบแบบยั่งยืนของแบบวัดการพึ่งตนเอง
2. เปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามเพศ และระดับชั้น
3. เปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นก่อนหลัง และระยะติดตามผลการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 40) โดยใช้สูตร ดังนี้

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

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

- 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 40) โดยใช้สูตร ดังนี้

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

เมื่อ	S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดในการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 : 248 – 249 ; อ้างอิงจาก Rowinelli and Hambleton. 1977) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อโดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 : 210) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$r = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด Y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y
	N	แทน	จำนวนคน

2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งหมด
	$\sum s_i^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
	s_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งหมด

2.4 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL

2.5 เกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัด

โดยหาคะแนนที่ปกติจากการหาดำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile T-Scores) แล้วนำค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ไปเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Scores) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 : 152 - 157)

$$PR = \{cf - 1/2 f\} \times \frac{100}{N}$$

เมื่อ	PR	แทน	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
	f	แทน	ความถี่ของแต่ละช่วงคะแนน
	cf	แทน	ความถี่สะสม
	N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.2 เปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนํ้าแนกตามตัวแปรเพศโดยใช้สถิติทดสอบค่า t – Test แบบ Independent Samples (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 180) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ	t	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	X_1	แทน	ค่าเฉลี่ยของตัวอย่างกลุ่มที่ 1
	X_2	แทน	ค่าเฉลี่ยของตัวอย่างกลุ่มที่ 2
	S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 2

3.2 เปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนํ้าแนกตามตัวแปรระดับชั้น โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) (นิคม ตั้งคะพิภพ. 2543 : 121-150)

3.2.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 1 ตัว (One – factor ANOVA or One – way ANOVA) ค่าเฉลี่ยกำลังสอง (MS) ของแต่ละแหล่งของความแปรปรวนสามารถคำนวณได้จากสูตร ดังนี้

$$MS_b = \frac{SS_b}{df_b}$$

$$MS_w = \frac{SS_w}{df_w}$$

โดย	df_b	แทน	J – 1
	df_w	แทน	nJ – J

3.2.2 หาค่า F ซึ่งเป็นค่าอัตราส่วนที่เกิดจากอัตราส่วนของค่าไคสแควร์สองจำนวนที่เป็นอิสระจากกัน สามารถคำนวณได้จากสูตร ดังนี้

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการพึงตนเองของนักเรียนก่อนและหลังทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติทดสอบค่า t – Test แบบ Dependent Samples (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 201) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

โดยมี	df	แทน	n - 1
เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคน

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการพึงตนเองของนักเรียนหลังทดลองและระยะติดตาม (Repeated Measure) โดยใช้สถิติทดสอบค่า t – Test แบบ Dependent Samples (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 201) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

โดยมี	df	แทน	n - 1
เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.diff	แทน	ผลต่างของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างข้อมูลและค่าเฉลี่ยของกลุ่มข้อมูล (Sums of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง (Mean Square)
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
t	แทน	ค่าสถิติ t
R^2	แทน	ความสามารถของตัวบ่งชี้ที่ใช้อธิบายความแปรปรวนของตัวแปรแฝง
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว
RMSEA	แทน	ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

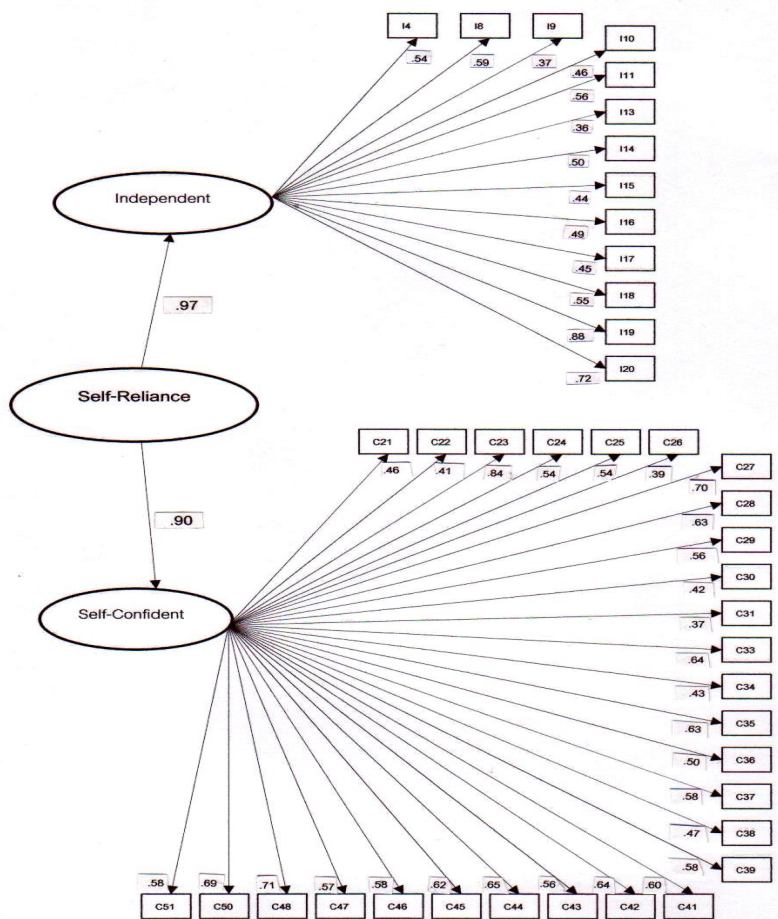
ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการพึ่งตนเอง
2. การสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนการพึ่งตนเอง
3. เปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนจำแนกตามเพศ และระดับชั้น

4. เปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนก่อนหลัง และระยะติดตามผลการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง

1. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการพึ่งตนเอง

การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) นั้น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนจำนวน 1,115 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 485 คน นักเรียนหญิง 630 คน มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และสะท้อนให้เห็นถึงความน่าเชื่อถือของแบบวัดการพึ่งตนเอง



ภาพประกอบ 2 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบและความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ
คะแนนมาตรฐานโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองที่องค์ประกอบอันดับสอง
มี 2 องค์ประกอบ

ตาราง 1 ผลการประมาณค่าการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดการพึ่งตนเอง

ตัว บ่งชี้	องค์ประกอบอันดับหนึ่ง	สัมประสิทธิ์	SE	t	สัมประสิทธิ์ มาตรฐาน	R^2
I4		0.46	0.03	17.78	0.51	0.26
I8		0.30	0.02	19.23	0.54	0.29
I9		0.22	0.02	12.42	0.37	0.14
I10		0.26	0.02	15.80	0.46	0.21
I11		0.39	0.02	20.20	0.56	0.32
I13		0.17	0.01	12.14	0.36	0.13
I14	ด้านการตัดสินใจ	0.31	0.02	17.58	0.50	0.25
I15	ด้วยตนเอง	0.26	0.02	15.00	0.44	0.19
I16		0.35	0.02	16.93	0.49	0.24
I17		0.41	0.03	15.81	0.46	0.21
I18		0.56	0.02	24.83	0.66	0.43
I19		1.00			0.88	0.77
I20		0.57	0.02	28.23	0.72	0.51
C21		0.22	0.01	15.60	0.45	0.20
C22		0.21	0.01	14.24	0.41	0.17
C23		1.00			0.84	0.70
C24		0.33	0.02	19.58	0.54	0.30
C25	ด้านความเชื่อมั่น	0.30	0.02	19.24	0.54	0.29
C26	ในตนเอง	0.23	0.02	13.31	0.39	0.15
C27		0.53	0.02	27.28	0.70	0.49
C28		0.42	0.02	23.61	0.63	0.40
C29		0.39	0.02	20.23	0.56	0.31
C30		0.20	0.01	14.27	0.42	0.17
C31		0.24	0.02	12.43	0.37	0.13
C33		0.45	0.02	24.31	0.64	0.42
C34		0.25	0.02	14.95	0.43	0.19

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัว แปร	องค์ประกอบอันดับหนึ่ง	สัมประสิทธิ์	SE	t	สัมประสิทธิ์ มาตรฐาน	R^2
C35		0.44	0.02	23.67	0.63	0.40
C36		0.31	0.02	17.75	0.50	0.25
C37		0.41	0.02	21.39	0.58	0.34
C38		0.29	0.02	16.22	0.47	0.22
C39		0.35	0.02	21.22	0.58	0.34
C40		0.41	0.02	21.91	0.60	0.36
C41	ด้านความเชื่อมั่น	0.40	0.02	23.83	0.64	0.40
C42	ในตนเอง (ต่อ)	0.37	0.02	20.43	0.56	0.32
C43		0.47	0.02	24.69	0.65	0.43
C44		0.43	0.02	23.14	0.62	0.39
C45		0.35	0.02	21.21	0.58	0.34
C46		0.39	0.02	20.64	0.57	0.32
C47		0.49	0.02	27.96	0.71	0.51
C48		0.53	0.02	28.25	0.69	0.47
C50		0.41	0.02	21.39	0.58	0.34
C51		0.35	0.02	19.48	0.54	0.29
ตัว แปร	องค์ประกอบอันดับสอง	สัมประสิทธิ์	SE	t	สัมประสิทธิ์ มาตรฐาน	R^2
Independent		0.06	0.03	1.88	0.97	0.94
	การพึ่งตนเอง					
Self-Confident		0.23	0.04	5.75	0.90	0.82

จากตาราง 1 การแสดงผลการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างกับจำนวนนักเรียน 1,115 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 485 คน นักเรียนหญิง 630 คน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดบุคลิกภาพการพึ่งตนเอง ของลาสเตอร์ (Lauster : 1978) ซึ่งแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมานั้นแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง จำนวน 13 ข้อ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 29 ข้อ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยได้ค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2629.97 ค่า GFI เท่ากับ 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.90 และ RMSEA เท่ากับ 0.045

2. การสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) ของคะแนนการพึ่งตนเอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดการพึ่งตนเอง จำนวน 42 ข้อ นำไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,115 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 485 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 630 คน มาหาค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์และสร้างคะแนนมาตรฐานโดยใช้คะแนนที่ปกติ (T-score) ดังตาราง

ตาราง 2 เกณฑ์ปกติ (Norm) โดยรวมของแบบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
25	.31	22.59	42	24.54	43.11	59	91.35	63.63
26	.44	23.80	43	28.49	44.32	60	93.10	64.83
27	.62	25.01	44	32.72	45.52	61	94.56	66.04
28	.87	26.21	45	37.18	46.73	62	95.77	67.25
29	1.20	27.42	46	41.82	47.94	63	96.75	68.45
30	1.63	28.63	47	46.58	49.14	64	97.53	69.66
31	2.19	29.83	48	51.39	50.35	65	98.15	70.87
32	2.90	31.04	49	56.18	51.56	66	98.64	72.07
33	3.79	32.25	50	60.89	52.76	67	99.00	73.28
34	4.90	33.45	51	65.43	53.97	68	99.28	74.49

ตาราง 2 (ต่อ)

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
35	6.25	34.66	52	69.77	55.18	69	99.49	75.69
36	7.88	35.87	53	73.84	56.38	70	99.64	76.90
37	9.81	37.07	54	77.61	57.59	71	99.75	78.11
38	12.06	38.28	55	81.05	58.80	72	99.83	79.31
39	14.66	39.49	56	84.15	60.00	73	99.89	80.52
40	17.60	40.69	57	86.89	61.21	78	99.99	86.56
41	20.90	41.90	58	89.28	62.42			

จากตาราง 2 คะแนนเกณฑ์ปกติของแบบวัดการพึ่งตนเองมีคะแนนอยู่ระหว่าง 25 – 78

คะแนน คะแนนที่ปกติ (T-score) อยู่ระหว่าง $T_{22.59} - T_{86.56}$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ระหว่าง .31 – 99.99

ตาราง 3 เกณฑ์ปกติ (Norm) รายองค์ประกอบของแบบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง			ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง			31	56.18	51.56
5	.01	13.72	9	.12	19.63	32	61.81	53.01
6	.04	16.56	10	.19	21.08	33	67.21	54.46
7	.11	19.39	11	.30	22.54	34	72.27	55.91
8	.27	22.23	12	.46	23.99	35	76.91	57.36
9	.63	25.07	13	.70	25.44	36	81.08	58.81
10	1.36	27.91	14	1.04	26.89	37	84.76	60.26
11	2.71	30.75	15	1.52	28.34	38	87.92	61.71
12	5.04	33.59	16	2.16	29.79	39	90.60	63.16
13	8.73	36.43	17	3.03	31.24	40	92.80	64.61

ตาราง 3 (ต่อ)

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง			ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง			41	94.59	66.06
14	14.15	39.26	18	4.17	32.69	42	96.01	67.52
15	21.49	42.10	19	5.64	34.14	43	97.11	68.97
16	30.65	44.94	20	7.49	35.59	44	97.94	70.42
17	41.22	47.78	21	9.76	37.05	45	98.56	71.87
18	52.47	50.62	22	12.50	38.50	46	99.01	73.32
19	63.52	53.46	23	15.74	39.95	47	99.34	74.77
20	73.55	56.30	24	19.48	41.40	48	99.56	76.22
21	81.95	59.13	25	23.73	42.85	49	99.72	77.67
22	88.44	61.97	26	28.43	44.30	50	99.82	79.12
23	93.07	64.81	27	33.55	45.75	51	99.89	80.57
24	96.12	67.65	28	38.98	47.20	52	99.93	82.03
25	97.98	70.49	29	44.64	48.65	56	99.99	87.83
26	99.02	73.33	30	50.42	50.10			

จากตาราง 3 คะแนนเกณฑ์ปกติรายองค์ประกอบของของแบบวัดการพึ่งตนเอง แบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีคะแนนอยู่ระหว่าง 5 – 26 คะแนน คะแนนที่ปกติ (T-score) อยู่

ระหว่าง $T_{13.72} - T_{73.33}$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ระหว่าง .01 – 99.02

2. ด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนอยู่ระหว่าง 9 – 56 คะแนน คะแนนที่ปกติ (T-score) อยู่

ระหว่าง $T_{19.63} - T_{87.83}$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ระหว่าง .12 – 99.99

การแปลความหมายของคะแนนโดยเทียบกับเกณฑ์ปกติ ถ้าต้องการทราบระดับของการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ให้นำคะแนนดิบมาเทียบกับคะแนนที่ปกติและพิจารณาตามเกณฑ์ ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543 : 320)

ตั้งแต่ T63 และสูงกว่า	หมายถึง	มีการพึงตนเองมากที่สุด
T52 – T62	หมายถึง	มีการพึงตนเองมาก
T41 – T51	หมายถึง	มีการพึงตนเองปานกลาง
T30 – T40	หมายถึง	มีการพึงตนเองน้อย
T29 – และต่ำกว่า	หมายถึง	มีการพึงตนเองน้อยที่สุด

ตาราง 4 ระดับการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

ระดับคะแนน			การแปลความหมาย
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	รวม	
ตั้งแต่ 20 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 51 ขึ้นไป	มากที่สุด
16 - 19	24 - 29	44 - 50	มาก
12 - 15	18 - 23	37 - 43	ปานกลาง
8 - 11	12 - 17	29 - 36	น้อย
0 - 7	0 - 11	0 - 28	น้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ตาราง 5 ค่าสถิติพื้นฐานการพึงตนเองทั้ง 2 ด้าน ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน (จำนวน 1,115 คน จำแนกเป็นชาย 485 คน หญิง 630 คน)

การพึงตนเอง	เพศ	$\bar{X}$	S.D.	t
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	ชาย	17.17	3.881	12.60*
	หญิง	18.25	3.143	
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ชาย	30.33	6.457	.428
	หญิง	29.61	7.198	
รวม	ชาย	47.51	7.894	.868
	หญิง	47.86	8.517	

ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชาย ส่วนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของคะแนนการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน (จำนวน 1,115 คน)

การพึ่งตนเอง	ม.2 (n=300)		ม.3 (n=596)		ม.4 (n=219)		F
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	17.02	3.864	17.83	3.319	18.68	3.380	12.684*
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	29.89	7.063	29.90	6.048	30.05	7.507	.073
รวม	46.92	7.340	47.72	8.379	48.74	9.129	2.137

ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยของการพึ่งตนเองแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ซึ่งมีการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบพหุคูณเป็นรายคู่ต่อไป

ตาราง 7 ผลการทดสอบภายหลัง เพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของการพึงตนเองเป็นรายคู่

ผลการทดสอบภายหลัง เพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของการพึงตนเองเป็นรายคู่ของนักเรียน
ที่ระดับชั้นแตกต่างกัน โดยใช้สถิติที่ทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe' Test)

ระดับชั้น		ม. 2	ม. 3	ม. 4
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	$\bar{X}$	17.02	17.83	18.68
	ม.2	-	-	-
	ม.3	.8122*	-	-
	ม.4	1.6695*	.8573*	-
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	$\bar{X}$	29.89	29.90	30.05
	ม.2	-	-	-
	ม.3	.0107	-	-
	ม.4	.1670	.1560	-
รวม	$\bar{X}$	46.92	47.72	48.74
	ม.2	-	-	-
	ม.3	.8015	-	-
	ม.4	1.8255	1.0240	-

ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 เมื่อพิจารณาการพึงตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง พบว่า นักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าการพึงตนเอง
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่านักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าการพึงตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าการ
พึงตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับ และ

เมื่อพิจารณาการพึงตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าการพึงตนเองด้านความ
เชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่นก่อน หลังและระยะติดตามผลการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเอง

ตาราง 8 เปรียบเทียบการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเอง (จำนวน 12 คน)

การพึงตนเอง	ก่อน		หลัง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	13.17	2.887	16.17	1.801	-2.777*
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	21.83	3.298	32.08	5.616	-5.575*
รวม	35.50	3.000	48.25	6.538	-5.633*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า เมื่อพิจารณาการพึงตนเองทั้งด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเองมีการพึงตนเองเพิ่มมากขึ้นในทุกด้าน

ตาราง 9 เปรียบเทียบการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังและระยะติดตาม (Repeated Measure) การเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเอง

การพึงตนเอง	หลัง		ระยะติดตามผล		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	16.17	1.801	15.67	1.497	1.915
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	32.08	5.616	31.17	4.951	2.930*
รวม	48.25	6.538	47.25	5.659	2.569*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาการพึงตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังและระยะติดตามการเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเองเป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพึงตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองคงทน

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาการพึงตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังและระยะติดตามการเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึงตนเองเป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพึงตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่คงทน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบด้านการพึ่งตนเองสำหรับนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการพึ่งตนเองของนักเรียนในช่วงเวลาที่ผ่านมา และระยะติดตามผล

ของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program)

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,115 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 485 คน และนักเรียนหญิง 630 คน

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนา

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยคัดเลือกระดับชั้นที่มีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองต่ำสุดมาหนึ่งระดับชั้น ซึ่งได้จากการประเมินโดยใช้แบบวัดการพึ่งตนเอง ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้พบว่า เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับการพึ่งตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ลงมาได้จำนวนทั้งสิ้น 21 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งมีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 15 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้นักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น คือ แบบวัดการพึ่งตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดการพึ่งตนเอง ประกอบด้วย

2.1 ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

2.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดการพึ่งตนเอง มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง เพื่อสร้างแบบวัดการพึ่งตนเอง

1.2 สร้างแบบวัดการพึ่งตนเอง แล้วนำไปให้ประธานและกรรมการควบคุมบริภูณานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง

1.3 นำแบบวัดการพึ่งตนเอง ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบและหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 52 ข้อ

1.4 นำแบบวัดการพึ่งตนเองที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องผ่านเกณฑ์จำนวน 52 ข้อไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนจำนวน 83 คน ของโรงเรียนนวลนรดิศวิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นนักเรียนชาย 47 คน นักเรียนหญิง 36 คน

1.5 นำแบบวัดการพึ่งตนเองที่นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนจำนวน 83 คน มาหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ซึ่งได้ค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .8282 - .8445 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8366

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดการพึ่งตนเอง จำนวน 52 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุ 14-16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 300 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 596 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 219 คน ของโรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 1,115 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 485 คน นักเรียนหญิง 630 คน เพื่อยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้าง โดยใช้โปรแกรม LISREL หลังจากนำแบบวัดการพึ่งตนเองไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้วคัดเลือกไว้จำนวน 42 ข้อ โดยแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนามานี้แบ่งออกเป็น 2

ด้าน ดังนี้ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง จำนวน 13 ข้อ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 29 ข้อ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2629.97 ค่า GFI เท่ากับ 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.90 และ ค่าRMSEA เท่ากับ 0.045 และสร้าง เกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัด แล้วจัดสร้างเป็นเครื่องมือวิจัยต่อไป

2. การสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มี ลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองเพื่อสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง

2.2 สร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง แล้วนำไปให้ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบความถูกต้อง

2.3 นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ

2.4 นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองที่นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน 83 คน แล้วนำมาปรับปรุงจึงนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยัง ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2. ติดต่อโรงเรียนโรงเรียนศึกษานารีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานครและกลุ่มตัวอย่าง เพื่อ นัดวัน เวลาเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1 นำแบบวัดการพึ่งตนเองไปรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปี บริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,115 คนด้วยตนเอง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

3.2 นำแบบวัดการพึ่งตนเองฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จำนวน 42 ข้อ ไปดำเนินการประเมินกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น จำนวน 12 คน

3.3 นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ก่อนนำไปวิเคราะห์ ข้อมูลต่อไป

การดำเนินการทดลอง

มีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยหาค่าเฉลี่ยระดับชั้นที่มีค่าการพึ่งตนเองน้อยที่สุด คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากการตอบแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาได้จำนวนทั้งสิ้น 21 คน จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลองโดยนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมทดลองมีจำนวน 15 คน และสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากได้นักเรียนเข้าร่วมการทดลองจำนวน 12 คน ให้นักเรียนทำแบบวัดการพึ่งตนเองเพื่อเก็บคะแนนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยจะดำเนินการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยการให้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองกับนักเรียนครั้งละ 1 เรื่อง โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที

2.3 หลังการทดลอง

ภายหลังการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง จำนวน 12 คน ทำแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้ว นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาบันทึกไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

2.5 ระยะติดตาม

ภายหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง จำนวน 12 คน (กลุ่มทดลองเดิม) ทำแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอีกครั้งแล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาบันทึกไว้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Repeated Measure)

2.6 นำคะแนนหลังและระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72
2. เปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้น โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการพึ่งตนเองของนักเรียนก่อนและหลังทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติทดสอบค่า t - Test แบบ Dependent Samples
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการพึ่งตนเองของนักเรียนหลังทดลอง และระยะติดตาม (Repeated Measure) โดยใช้สถิติทดสอบค่า t - Test แบบ Dependent Samples

สรุปผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการพึ่งตนเอง แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือองค์ประกอบด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.36 – 0.88 มีค่าความแปรปรวนสหสัมพันธ์ (R^2) ตั้งแต่ 0.13 – 0.77 และแบบวัดนี้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2629.97 ค่า GFI เท่ากับ 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.045 แสดงว่า แบบวัดการพึ่งตนเองที่สร้างขึ้นมีโครงสร้างสอดคล้องกับแนวคิดของปีเตอร์ ลาสเตอร์
2. นักเรียนที่มีเพศที่แตกต่างกัน มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชาย ส่วนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่มีระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับ ส่วนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนที่มี

ระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีค่าการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง มีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. การติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน พบว่า การพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ในระยะติดตามผล ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการพึ่งตนเองแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันนั้น ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า แบบวัดการพึ่งตนเองแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง และองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ มีน้ำหนักค่าองค์ประกอบตั้งแต่ 0.36 – 0.88 มีค่าความแปรปรวนสหสัมพันธ์ (R^2) ตั้งแต่ 0.13–0.77 และแบบวัดนี้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยค่าไคสแควร์เท่ากับ 2629.97 (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. (2541 : 3) กล่าวว่า ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-square : X^2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูล แต่ข้อจำกัดของค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-square : X^2) ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ (มากกว่า 500 หน่วยตัวอย่างขึ้นไป) ผลการทดสอบออกมาเป็นนัยสำคัญ จึงไม่ควรใช้ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-square : X^2) เพียงค่าเดียวในการสรุปความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ควรพิจารณาค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI) และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับค่าแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.90 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root mean square error of approximation : RMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า 0.06 จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ค่า GFI เท่ากับ 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.045 จากข้อมูลดังกล่าว พบว่าค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด แสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของผู้วิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์นั้นคือแบบวัดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างตามแนวคิดของปีเตอร์ ลาสเตอร์ ดังที่ ลาสเตอร์ (Lauster.1978 : 51) ได้กล่าวว่า การพึ่งตนเอง ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน

ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีความกล้าคิดกล้าทำ ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลทำให้เกิดการพึ่งตนเอง ทั้งนี้การพึ่งตนเองมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบภายในตัวบุคคลหรือความรู้สึกนึกคิดภายใน เมื่อบุคคลมีการพยายามพึ่งตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (บุญเลิศ พูนสุขโข.2540 : 1) มีความสามารถในการปรับตัว กล้าคิดกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง และยอมรับตนเอง

2. นักเรียนที่มีเพศที่แตกต่างกันมีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลการแปลความหมายของแต่ละองค์ประกอบมีดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง พบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า การพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองในแต่ละเพศมีความแตกต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างกันระหว่างบทบาทของเพศชายกับเพศหญิง ก็ยังคงมีอยู่ในสังคมจะมีวัฒนธรรมและสังคมเป็นตัวกำหนด ส่งผลต่อค่านิยมบรรทัดฐานตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ชายและผู้หญิง (เพียงพะนอ เปลียนดวง. 2544 : 50 ; อ้างอิง จาก Sebam.1984) ทั้งนี้เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่สนใจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว มีความสุขุมเยือกเย็นในการตัดสินใจ มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกับความเป็นจริง จึงทำให้มีการตัดสินใจได้ดีกว่าเพศชาย (สุชาและสุวรงค์ จันทรเฒ. 2529 : 77) ดังที่สมาร์ท และสมาร์ท (เฉลิมชัย หาญกล้า.2537 : 42 ; อ้างอิงจาก Smart and Smart. 1967 : 537) ได้ศึกษา พบว่า ความเป็นตัวเอง เป็นลักษณะบุคคลที่มีความเป็นอิสระ สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นลักษณะหนึ่งที่พบในวัยแรกของชีวิตและจะเป็นลักษณะที่จะมีอยู่ตลอดตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะจะมีในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของของณัญญา ผาดจันตีก (2545 : 83)ได้ทำการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า เพศหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจสูงกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของเพ็ญศรี พุ่มเที่ยง (2545 : 63) ได้ทำการศึกษาบทบาทการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในครอบครัวสมัยใหม่ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า เพศของนักเรียน มีผลต่อการพึ่งตนเองที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านการศึกษาที่สูงกว่านักเรียนชาย

องค์ประกอบที่ 2 การพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุนันทา แผนพรหม ที่ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี ที่พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนชายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนหญิง จากผลการวิจัยครั้งนี้กล่าวได้ว่า การที่เพศชายและเพศหญิงไม่มี ความแตกต่างกันในการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองนั้น เป็นเพราะว่าการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่อยู่ในสถานศึกษาเดียวกันทั้งหมด การเรียนการสอนในชั้นเรียนมีการเปิดโอกาสให้ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการแสดงออกที่เท่าเทียมกัน และในวัยรุ่นนี้เอง พัฒนาการของเด็กได้เกิดการพัฒนาคความเชื่อมั่นของแต่ละบุคคลมาพร้อมภายใต้สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเดียวกันจึงทำให้เพศชายและเพศหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเองที่คล้ายกัน

3. นักเรียนที่มีระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นที่แตกต่างกันมีการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลการแปลความหมายของแต่ละองค์ประกอบมีดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสูงกว่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกันจะมีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันดังที่ โรเจอร์ (เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง.2545 : 16 ; อ้างอิงจาก โคมสมร เหลือโกศล.2531:35-41) ได้กล่าวถึง การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง ซึ่งได้จากประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งผลจากการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดจะพัฒนาการพึ่งตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ไปตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกล่าวได้ว่าการที่ระดับชั้นเรียนที่ต่างกันส่งผลต่อการพึ่งตนเองในการตัดสินใจด้วยตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน เพราะว่าช่วงอายุที่มากขึ้นก็หมายถึงวุฒิภาวะที่สูงขึ้น ซึ่งการกล้าตัดสินใจด้วยตนเองก็เป็นตัวแปรทางจิตลักษณะซึ่งเปลี่ยนแปลงตามวุฒิภาวะที่เปลี่ยนไป (จิตศุภางค์ รัชสีสมบัติศิริและคณะ.2549 :129) จึงทำให้นักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเองในการตัดสินใจเพิ่มมากขึ้น ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของฮาร์ตันและลาทาเน (Harton and Latane. 1997:

197 - 220) ที่พบว่าวัยรุ่นจะมีการแสดงออกถึงการพึ่งตนเองโดยการหางานทำหลังเลิกเรียนเพิ่มขึ้นตามลำดับอายุ

องค์ประกอบที่ 2 การพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นที่แตกต่างกันมีการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกันจะมีการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของของทศพร มณีศรีขำและนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542 :65) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้ และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่านักศึกษาที่ศึกษาต่างระดับชั้นปี มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 จากผลการวิจัยครั้งนี้กล่าวได้ว่า การที่ไม่พบความแตกต่างในการพึ่งตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างระดับชั้น ทั้งนี้เป็นเพราะในการวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปีบริบูรณ์ ซึ่งมีอายุต่างกันไม่มากนักและยังมีช่วงอายุที่เหลื่อมกันหรือเท่ากันแม้จะอยู่ในระดับชั้นที่ต่างกันจึงทำให้นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันมากนัก

4. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง มีการพึ่งตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาการพึ่งตนเองทั้งด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นสามารถฝึกฝนและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้และแสดงให้เห็นว่าการใช้คู่มือช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า คู่มือช่วยเหลือตนเอง เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ โดยการอ่านคู่มือช่วยเหลือตนเอง ซึ่งเรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปรายและทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น และสามารถนำวิธีดำเนินการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มีความยากกับตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต .2543 : 347-349) เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเอง และพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง มุ่งเน้นความสำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะ การรับรู้ (ความคิด) หรือกระบวนการสำนึกต่างๆ เป็นอันดับแรก

ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการให้นักเรียนได้รับการช่วยเหลือตนเองโดยการให้นักเรียนอ่านคู่มือพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง ซึ่งในคู่มือนี้จะมีวิธีในการพัฒนาการพึ่งตนเองหลายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนในแต่ละขั้นซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มีความ

ปัญหา (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2540 : 338) โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านและฝึกด้วยตนเองในห้องเรียน แล้วหลังจากที่นักเรียนได้อ่านและฝึกวิธีการพัฒนาการฟังตนเองด้วยวิธีต่างๆ ไปแล้วก็นักเรียนซักถามข้อสงสัย ก่อนที่จะนำไปฝึกปฏิบัติจริงและให้นักเรียนบันทึกการฝึกเมื่อได้กลับไปฝึกแต่ละวิธีที่บ้าน แล้วให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของศุภวรรณ ศรีประภา (2548 : 61-65) ได้ศึกษาผลการวางแผนไขกลุ่มกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง ภายหลังได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของแอนดรูเวอร์, คินเซลล่า และมูไรว์ (Andrewer , Kinsella and Murphy.1996 : Abstract) ได้ใช้คู่มือกับผู้ป่วยสูงอายุที่มีความบกพร่องทางความจำ ซึ่งไม่ได้ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม (dementia) โดยกลุ่มทดลองได้รับคู่มือฝึกความจำด้วยตนเองพร้อมทั้งฝึกความจำเป็นเวลา 30 นาที ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีพัฒนาการในการจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในเรื่องการจำชื่อคน

5. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเองเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการฟังตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองคงทน แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองนั้นเป็นการช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแก้ปัญหา จุดด้อยของตนเองด้วยตนเองได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2543 : 347-349) ซึ่งสอดคล้องกับ ทัคเคอร์ แลด์ (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 3 ; อ้างอิงจาก Tucker-Ladd. 2003 : Online) ได้กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเองเป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในส่วนที่คิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ ในตัวตน การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่า การช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยตัวบุคคลเอง และจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเต็มใจ ตั้งใจในการปฏิบัติตามคู่มือการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเองและเป็นการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด ความรู้สึกของตนเองด้วยตนเอง ซึ่งในแต่ละครั้งที่ผู้วิจัยและนักเรียนกลุ่มทดลองได้พบกัน นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีพฤติกรรมในทางที่พึงประสงค์มากขึ้น

สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเองเป็นระยะเวลา 1 เดือน มีการฟังตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองลดลงนั้น ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า การใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามลำดับขั้นตอนของโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในตนเองที่ต้องใช้เวลาในการฝึกฝน เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่คงทนทั้งด้านความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม กล่าวคือแม้ว่าจะพัฒนาได้ แต่ควรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเองสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการพึ่งตนเองได้ ภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง นักเรียนได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ได้รับความรู้ มีประโยชน์ ช่วยให้ได้ตัดสินใจด้วยตนเองทั้งในการกระทำและการแสดงความคิดเห็น และมีความเชื่อมั่นในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม และประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองในอีกรูปแบบหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 แบบวัดการพึ่งตนเอง และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองสามารถนำไปใช้เพื่อการแนะแนว เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนานักเรียนด้านการพึ่งตนเองได้

1.2 ผู้ที่จะนำแบบวัดหรือโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไปใช้ควรจะศึกษาเรื่องราวของแบบวัดการพึ่งตนเอง การพัฒนาการพึ่งตนเองให้เข้าใจอย่างละเอียดและมีการทดลองทำแบบวัดด้วยตนเองก่อนเพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น

1.3 การใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำการทดลองเพื่อให้ นักเรียนที่เข้ารับการทดลองมีพฤติกรรมการพึ่งตนเองเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังนั้น ควรจะมีการนำแบบวัดการพึ่งตนเองไปใช้ศึกษากับนักเรียนในระดับอื่น ๆ โดยสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัดการพึ่งตนเองใหม่

2.2 การพัฒนาการพึ่งตนเองไม่จำเพาะเจาะจงแต่เพียงผู้ที่มีระดับการพึ่งตนเองต่ำเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้พัฒนาผู้ที่มีการพึ่งตนเองสูงให้มีระดับการพึ่งตนเองสูงขึ้นได้อีกด้วย

2.3 ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับแบบวัดในเชิงลึก เช่น แบบวัดนี้สามารถวัดองค์ประกอบภายในตัวบุคคลที่สัมพันธ์กับการพึ่งตนเองในด้านอื่นๆ อีกหรือไม่และมีองค์ประกอบใดบ้าง เป็นต้น

2.4 ควรมีการปรับปรุงโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองเพื่อให้ครอบคลุมงานวิจัยและเทคนิคใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย

2.5 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเอง นอกเหนือจากที่ศึกษาไปแล้ว เช่น ตัวแปรด้านการอบรมเลี้ยงดู ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และลำดับการเกิดของบุตร เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา เลิศธีระวิวัฒน์. (2532). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพึ่งตนเอง ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก จังหวัดขอนแก่น. ปรินิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กิตตินภา พละวัตร. (2539). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกระบวนการกลุ่มที่มีต่อความ
เชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านกุดกว้างประชาสรรค์ อำเภอก
เมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การแนะแนวและให้คำปรึกษา).
ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- จิตินภา วาณิชโรตม์. (2540). การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นในเขตเมืองและ
ชนบท ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยา
พัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรวดี จุลลาร่วง. (2540). การเปรียบเทียบผลการใช้สถานการณ์จำลองกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนา
วันอาทิตย์ วัดใหญ่อินทาราม จังหวัดชลบุรี. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- จิรณี ฮวบनรินทร์. (2542). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคม การบรรลุนตามขั้น
พัฒนาการและพฤติกรรมการพึ่งตนเองของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์
วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
รามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ใจทิพย์ พวงทอง. (2540). การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดากับการ
อบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของบุตร. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิมชัย หาญกล้า. (2537). การเปรียบเทียบผลของการเข้ากิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงาน
การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะ
แนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. (2541, กันยายน-ธันวาคม). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. วารสารการ
วัดผลการศึกษา. 20(58) : 27 – 42.

- โหมสมร เหลือโกศล. (2531). *ค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเองกับการอบรมเลี้ยงดู*. วิทยานิพนธ์
สังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.
- ชิตสุภาวงศ์ รัชชีสมบัติศิริ และคณะ. (2459). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นใน
ตนเอง และการปรับตัวทางสังคมของเด็กปัญญาเลิศกับเด็กทั่วไป โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ
บดินทรเดชา. รายงานการวิจัย (จิตวิทยาพัฒนาการ)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิต
การพิมพ์.
- ณัฏยา ผาดจันทิก. (2545). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอชัยบาดาล
จังหวัดลพบุรี. สารนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงใจ บุญยะภาส. (2543). *การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ
ตามทฤษฎีของไอแซกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดราชบุรี. ปรินญา
นิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (การวัดผลการศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร มณีศรีขำ; และนิรันดร์ จุลทรัพย์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว
ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชา และได้ และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. มหาวิทยาลัยทักษิณ.
ถ่ายเอกสาร.*
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
วิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิคม ดังคะพิภพ. (2543). *สถิติเพื่อการวิจัยทางการศึกษา : มโนทัศน์และการประยุกต์. การวิเคราะห์
ความแปรปรวน การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และการออกแบบการวิจัยทางการศึกษา.
นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.*
- บุญเลิศ พูนสุขโข. (2540). *การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไข
เป็นกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองทางการเรียนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประเทือง ภูมิภักทราคม. (2535). *การปรับปรุงพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. ปทุมธานี :

วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.

_____. (2540). *การปรับปรุงพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครสวรรค์ :

สถาบันราชภัฏนครสวรรค์

ประไพ สมปราชญานันท์. (2545). *ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียน*

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในพระบรมราชินูปถัมภ์

กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พัชรินทร์ เทพสาร. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เอกลักษณ์*

แห่งตน และพฤติกรรมการพึ่งตนเองของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์

บัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ถ่ายเอกสาร.

พิษณุพร รุจิปการ. (2541). *บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับค่านิยมในการพึ่งตนเองของ*

นักเรียนวัยรุ่น. ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เพียงพะนอ เปลี่ยนดวง. (2544). *การศึกษาตัวแปรคัดสรรที่ส่งผลต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้น*

มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์มหาบัณฑิต

(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง. (2545). *บทบาทการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในครอบครัว*

สมัยใหม่ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

(สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จ

เจ้าพระยา. ถ่ายเอกสาร.

มาลี กาบมาลา. (2532). *การใช้หนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลเด็ก.*

ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เยาวเรศ สุมณ. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่*

มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์

กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เรือนแก้ว เพ็งพุ่ม. (2535). ผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว).

พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2536). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

_____. (2539). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก

_____. (2542). การวัดด้านจิตพิสัย. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาธน์

วิศรา วรลักษณ์. (2538). การเปิดรับข่าวสารความรู้เรื่องสิ่งเสพติด และการป้องกันสิ่งเสพติดจากสื่อมวลชนและสื่อบุคคล ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

วารินทร์ ปินโฮเซ็น. (2536). ผลการใช้คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองต่อความรู้และการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคลมชัก. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

วิญญา วิศาลากรณ์. (2540). การวิจัยทางการศึกษาลักษณะและแนวทางในการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ คอมแพคท์พรีนซ์

ศุภวรรณ ศรีประภา. (2548). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สนอง ตรงเที่ยง. (2540). การแสดงหลักฐานของการแสดงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและค่าความเชื่อมั่นแบบคะแนนจริงสัมพันธ์ของแบบทดสอบวัดการประมาณค่าทางสัญลักษณ์และแบบทดสอบวัดการประมาณค่าทางภาษาแบบการแปลงรูปตามโครงสร้างทางสติปัญญา. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมโภชน์ เขียมสุภาสิต. (2543). ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถิต ภัทระ. (2535). ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สมิต อาชนวจกุล. (2533). *การพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: สยามจดหมายเหตุ.
- สุชา จันทน์เอม. (2533). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2538). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- สุนันทา แผนพรหม. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี*. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรชนี เปี่ยมญาติ. (2535). *การใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดประหาระบือธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ ศศ.ม. (บรรณารักษ์ ศาสตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสรี ชัดเข้ม และสุชาดา กรเพชรปราชญ์. (2546, มีนาคม). *โมเดลสมการโครงสร้าง. วารสารวิจัยและ วัฒผลการศึกษา*. 1(1) : 1 – 23.
- เสรี ชัดเข้ม. (2547, มีนาคม). *การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. วารสารวิจัยและวัฒผลการศึกษา*. 2(1) : 15 – 41.
- แสงเดือน คงวัฒนากุล. (2541). *การประเมินผลการใช้คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองต่อความรู้และทัศนคติ ของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า*. ปรินิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อติตยา พรชัยเกตุ. (2535). *ผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก พิกุล โรงเรียนศรีสังวาล*. ปรินิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อภิรัฐ จันท์เทพ. (2546). *การศึกษาพฤติกรรมปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น ระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดขอนแก่น*. ปรินิพนธ์ ศศ.ม. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อรอุมา สงวนญาติ. (2544). *การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความ ภาคภูมิใจ ในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน*. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารยา สุระมาตย์. (2540). *การวิเคราะห์องค์ประกอบบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อารี พันธุ์ณี. (2538, สิงหาคม-กันยายน). แนวแนะเพื่อชีวิต; กลยุทธ์ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง. *วารสารแนะแนว*. 22(160).
- Adler, Ronald B., and Neil Towne. (1987). *Looking Out Looking In*. 5th ed. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Anastasi , Anne. (1982). *Psychological testing*. 6th ed. New York : Macmillan
- Anastasiadis Atallah , Vycki. (2004). *By the book : Women and self – help book reading*. (Online). Full Citation & Abstract. Available : // www.lib.umi.com/dissertation/fullcit Retrieved Febuary 28, 2005.
- Andreawer DG. Kinsella G, Murphy M. (1996). Using a memory handbook to improve everyday memory in community-dwelling older adults with memory conplints.22 : 305 - 22
- Cattell ,Raymond Bernard. (1950). *Personality : A Systematic Theoretical and Factual Study*. New York : McGraw-Hill.
- Edward G. (1975). *Individualized instruction : every child winner*. New York : John Wiley & Son
- Erikson, E. (1968). *Childhood and Society*. 2nd ed. New York : Norton.
- Feist Jess. (1990). *Theory of personality*. 2nd ed. U.S.A. : Holt, Rinchart and Winston.
- Gronlund, Norman E. (1959). *Sociometry in the Classroom*. New York :Harper.
- Harton, H.C. and Latanc, B. (1997). *Social Influence and Adolescent Lifestyle Attitudes*. *Journal of Research on Adolescence*. 7(2) : 197-220.
- Hurlock, E.B. (1978). *Adolescent Development*. 3rd ed. New York : John Wiley and Sons.
- Jagacinski, C.M., Duda,J.L. (December,2001) A comparative analysis of contemporary achievement goal orientation measures. *Educational and psychological measurement*, 69(6) :1013-1039
- Kittisook Ratana. (December,1992.) *The Effects of Gender and the Use of Information on the Development of Self – Confident during Early Stages of Learning a Motor Task*. *Dissertation Abstract International*. 53/06 A : 1839.
- Lauster, Peter. (1978). *The Personality Test*. 2nd ed. London ; Pen Books.

- Lawhon, Tommie. (1990, November) " *Techniques for Nurturing the Rudiments of Self – Reliance in Children from Birth to Age Three,*" *Resources in Education* (ERIC).25 :97
- Liukonen, Jarmo, & Leskinen Esko. (August, 1999). The reliability and validity of score from the children' version of the perception of success questionair. *Education psychological measurement*, 59(4) : 651-644 New York : Sage Publications
- Lowe, L.A. and Reynolds, C.R. (Feb, 2000). Exploratory Analysis of The Structure of Anxiety Among Older Adults. *Education and psychological measurement*, 60(1) : 100-116
- Mussen, Paul Henry and Conger, John Janeway. (1969). *Child Development and Personality*. New York : Harper and Brother.
- Sear, Robert R. Maccoby, Eleanor E. and Lewin, Harry. (1957). *Pattern of Child Rearing*. New York : Peterson and Company.
- Steinberg, L. (1996). *Adolescence*. 4th.ed. Boston : McGraw-Hill Book Co.
- Thorp, Louis P., Willis W. Clark and Ernest W. Tieges. (1953). *Manual of California Test of Personality*. New York : McGraw – Hill Inc.
- Tucker-Ladd, Clayton E. (2004). *The Psychological Self – Help book* . (Online). Available : [//mentalhelp.net/psyhelp](http://mentalhelp.net/psyhelp) Retrieved December 11, 2004
- Vandewalle, D. (December). Development and Validation of 'a Work Domain Goal Orientation Instrument'. *Education psychological measurement*, 56(6) : 995-1015

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
2. หนังสือขอความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ (Try out)
3. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. รายนามผู้เชี่ยวชาญ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731

ที่ ศธ 0519.12/4666

วันที่ ๑๔ มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา คำนไพบูลย์ผล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันตา สุริรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อ่องอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นันทนา วงษ์จันทร์ อาจารย์อณุสรณ์ อรรถศิริ และ อาจารย์พาสณา จุลรัตน์ เป็นผู้ช่วยควบคุม แบบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวปัทมา คำนไพบูลย์ผล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ 600A



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

91 สิงหาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินติยาภิเษก

สิ่งที่แนบมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา คำนไพบุลย์ผล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อองอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 - 4 และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามวัดการพึ่งตนเอง ในระหว่างเดือนกันยายน - พฤศจิกายน 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปัทมา คำนไพบุลย์ผล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศรี จิระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-679-0006

ที่ ศธ 0519.12/ ๒ / 3 ๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ กันยายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษานารีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา คำนไพบุลย์ผล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุริรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อองอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-4 และตอบแบบสอบถามวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2549 - มกราคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปัทมา คำนไพบุลย์ผล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5731

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-451-8546 มือถือ 09-679-0006

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ดร.พาสณา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข.

1. แบบวัดการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
2. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง

แบบสอบถามวัดการพึงตนเอง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือตอบคำถามในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. อายุ ปี เดือน
3. เพศ () ชาย
() หญิง
4. ระดับชั้น () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/.....
() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....
() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/.....

ตอนที่ 2

ด้านที่ 1 : ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสอบถามสภาพการปฏิบัติจริงหรือความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามในแต่ละสถานการณ์ แล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด แต่ละข้อมีคำตอบคือ ก, ข และ ค ให้นักเรียนเลือกตอบเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในข้อคำตอบนั้น โปรดเลือกเพียงคำตอบเดียว

1. นักเรียนพบว่าคำตอบของการบ้านข้อหนึ่งตอบผิด นักเรียนจะ
 - ก) ไปสอบถามคนที่เก่งในห้องก่อน
 - ข) รีบแก้คำตอบใหม่ตามเพื่อนทันที
 - ค) ทบทวนแก้ไขคำตอบด้วยตนเองก่อน
2. เมื่อลงสมัครประธานนักเรียน อาจารย์ถามนักเรียนว่าต้องการให้ผู้อื่นยกย่องหรือยอมรับในตัวนักเรียนแค่ไหน คำตอบของนักเรียนคือ
 - ก) ปานกลาง
 - ข) มาก
 - ค) เล็กน้อย

3. นักเรียนไปสมัครสอบคัดเลือกในวันสุดท้าย แต่นำเอกสารไปไม่ครบและเหลือเวลาในการสมัครเพียงสองชั่วโมง และเนื่องจากบ้านของนักเรียนอยู่ไกล เกือบว่าถ้ากลับไปเอาเอกสารที่บ้านก็จะกลับมาสมัครไม่ทัน นักเรียนรู้สึกกังวลเป็นอย่างมาก เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียนจะ

- ก) กลับไปบ้านทันที เลิกคิดที่จะสมัครสอบ
- ข) รีบกลับบ้านเพื่อเอาเอกสารเพิ่มเติม แต่ก็เสี่ยงกับการกลับมาไม่ทันสมัครสอบ
- ค) ไปขอร้องแก่เจ้าหน้าที่รับสมัคร โดยจะนำเอกสารที่ยังนำมาไม่ครบมาให้ในวันพื้งนี้

4. ความกังวลทำให้นักเรียนนอนไม่หลับบ่อยแค่ไหน?

- ก) บางครั้ง
- ข) ไม่เคยเลย
- ค) บ่อยๆ

5. ระหว่างที่ติดปัญหากับเพื่อนๆ มีเพื่อนบางคนบอกว่า “ชีวิตของคนเราขึ้นอยู่กับดวงและโชคชะตา เป็นผู้กำหนด” นักเรียนจะ

- ก) คัดค้าน
- ข) เห็นด้วย
- ค) เห็นด้วยบางส่วน

6. หากนักเรียนอ่านหนังสือทางจิตวิทยา แล้วพบกับข้อความต่อไปนี้

“คนเราควรพยายามควบคุมตนเองให้ได้ตลอดเวลา” ความคิดเห็นของคุณคือ

- ก) คนเราควรควบคุมตนเองให้ได้ตลอดเวลา
- ข) คนเราควรควบคุมตนเองให้ได้เป็นส่วนใหญ่
- ค) บางครั้งคนเราก็ต้องปล่อยให้ตัวเองได้ปล่อยอารมณ์อย่างอิสระบ้าง

7. นักเรียนไปเที่ยวห้างสรรพสินค้ากับเพื่อน หากจะซื้อเสื้อไปเที่ยวตัวใหม่สักตัว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร?

- ก) เลือกซื้อเสื้อด้วยตนเอง
- ข) เลือกเอง แต่ต้องถามความเห็นเพื่อนก่อน
- ค) ให้เพื่อนเลือกให้

8. นักเรียนคิดหรือไม่ว่า การทำสิ่งต่างๆ ด้วยความคิดของตนเองแล้วงานนั้นจะสำเร็จ

- ก) คิดทุกครั้ง
- ข) ไม่ค่อยแน่ใจ
- ค) ไม่เคยคิด

9. ระหว่างคุยกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อนคนหนึ่งกล่าวว่า “ชีวิตจะน่าจะมีความสุขหากเรามีเงินมากๆ”
นักเรียนคิดว่า

ก) คนเรามีเงินน้อยก็มีความสุขได้

ข) เห็นด้วย

ค) คนเราต้องการเงินสักจำนวนหนึ่ง มารองรับด้านเศรษฐกิจการเงินของตนให้มั่นคงเพื่อ
อยู่อย่างมีความสุข

10. ในการทำงาน เมื่อนักเรียนต้องประสบปัญหาต่างๆ นักเรียนยึดหลักในการแก้ปัญหาโดย

ก) ทำตามคำแนะนำของคนอื่นเสมอ

ข) หาวิธีการต่างๆ แก้ปัญหาด้วยตนเอง

ค) ให้คนอื่นมาช่วยแก้ปัญหา จะได้ผลดีกว่าแก้ด้วยตนเอง

11. ถ้ามีเพื่อนบางคนวิพากษ์วิจารณ์ชุดที่นักเรียนสวมใส่อยู่ว่าเซ็กซี่มาก นักเรียนจะ

ก) อายมาก อึดอัดใจ

ข) เฉยๆ เพราะเราชอบแบบนี้

ค) คิดว่าจะต้องเปลี่ยนการแต่งกายใหม่

12. นักเรียนหลงทางขณะเดินทางไปบ้านเพื่อนซึ่งยังไม่เคยไปมาก่อน เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียนจะ

ก) สอบถามเส้นทางที่จะไปบ้านเพื่อนจากคนแถวนั้น

ข) ไม่กล้าถามใคร ตัดสินใจกลับบ้านทันที

ค) หาตู้โทรศัพท์สาธารณะเพื่อโทรบอกเพื่อนให้มารับ

13. นักเรียนกำลังอ่านหนังสือเตรียมสอบอยู่ที่บ้าน แล้วมีเพื่อนสนิทมาชวนไปดูภาพยนตร์ นักเรียนจะ

ก) ไม่ไป ขอดูหนังสือก่อน

ข) บางทีอาจจะไป

ค) ไปดูภาพยนตร์กับเพื่อน

ด้านที่ 2 : ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อเป็นจริงสำหรับตัวนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ

บ่อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนพอประมาณ
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อย
14.	อยากให้ผู้อื่นให้กำลังใจแก่ฉันมากกว่านี้			
15.	ฉันรู้สึกว่าการงานของฉันยุ่งยากเกินไป			
16.	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคต			
17.	คนส่วนมากไม่ค่อยชอบฉันนัก			
18.	ฉันมีกำลังความสามารถ/ความคิดริเริ่มน้อยกว่าคนอื่น			
19.	ฉันสงสัยว่าความคิดของฉันเหมือนกับคนอื่นที่เขาคิดกันหรือไม่			
20.	ฉันกังวลว่าตนเองจะทำตัวโง่ๆ			
21.	คนอื่น ๆ ดูดีกว่าฉัน			
22.	ฉันกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณชน			
23.	ฉันทำงานผิดพลาดบ่อยๆ			
24.	ฉันอยากเรียนรู้วิธีการพูดให้ผู้อื่นพอใจ			
25.	ฉันสงสัยว่าทำอย่างไรจึงจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้น			
26.	ฉันเป็นคนถ่อมตัวเกินไป			
27.	ฉันเป็นคนไร้ประโยชน์ ไม่มีสาระแก่นสาร			
28.	คนส่วนใหญ่มองฉันผิดไปจากความจริง			

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อย
29.	ฉันขาดคนที่ให้คำปรึกษาเรื่องส่วนตัว			
30.	คนอื่นคาดหวังกับฉันมากเกินไป			
31.	ผู้คนต่างๆ มักไม่สนใจความสำเร็จ/ความ ชำนาญของฉัน			
32.	ฉันจะรู้สึกเขินอายได้ง่าย			
33.	คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจฉัน			
34.	ฉันรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่มั่นใจกับสิ่งรอบ ข้าง			
35.	ฉันมักจะกังวลในสิ่งที่ไม่ควรกังวล			
36.	ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่อเดินเข้าไปในสถานที่ที่มีคน อื่นๆ อยู่ก่อนแล้ว			
37.	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจทำอะไรด้วย ตนเอง			
38.	เมื่อคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย ฉันรู้สึกว่าวางตัวไม่ ค่อยถูก			
39.	ฉันเชื่อว่าคนอื่นทำอะไรๆ ได้ง่ายกว่าฉันแทบ ทุกอย่าง			
40.	ฉันกลัวว่าสิ่งไม่ดีจะเกิดกับฉัน			
41.	ฉันอยากให้ตนเองเข้ากับคนอื่นได้ดีกว่านี้			
42.	ฉันไม่ชอบโต้แย้งกับผู้อื่น เพราะไม่ค่อยมั่นใจ ในความคิดของตนเองว่าจะถูกต้อง			

1. เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการพึงตนเอง ให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

ข้อ คำถาม	คำตอบ			ข้อ คำถาม	คำตอบ		
	ก	ข	ค		ก	ข	ค
1.	2	1	0	22.	2	1	0
2.	1	0	2	23.	2	1	0
3.	0	1	2	24.	2	1	0
4.	1	2	0	25.	2	1	0
5.	2	0	1	26.	2	1	0
6.	0	1	2	27.	2	1	0
7.	2	1	0	28.	2	1	0
8.	2	1	0	29.	2	1	0
9.	2	0	1	30.	2	1	0
10.	1	2	0	31.	2	1	0
11.	0	2	1	32.	2	1	0
12.	2	0	1	33.	2	1	0
13.	2	1	0	34.	2	1	0
14.	2	1	0	35.	2	1	0
15.	2	1	0	36.	2	1	0
16.	2	1	0	37.	2	1	0
17.	2	1	0	38.	2	1	0
18.	2	1	0	39.	2	1	0
19.	2	1	0	40.	2	1	0
20.	2	1	0	41.	2	1	0
21.	2	1	0	42.	2	1	0

2.เกณฑ์การแปลผลแบบวัดการพึ่งตนเอง

คะแนน	ระดับการพึ่งตนเอง
63 - 84	มากที่สุด
52 - 62	มาก
41 - 51	ปานกลาง
30 - 40	น้อย
0 - 29	น้อยที่สุด

วิเคราะห์ผลการทดสอบ

ระดับมากที่สุด

คุณมีการพึ่งตนเองสูงมาก กระทำการต่างๆ ด้วยตนเอง ช่วยเหลือตนเองมักแสดงออกในสิ่งที่ตนต้องการ โดยไม่หวั่นไหวไปกับท่าทีหรือคำพูดของผู้อื่นเมื่อเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามเหตุผลของตน

ระดับมาก

คุณมีการพึ่งตนเองสูง มักทำในสิ่งที่ตนต้องการหรือสนใจ คุณมักยังผูกติดกับผู้อื่นอยู่บ้าง คนมักจะมองคุณว่าเป็นตัวของตัวเองมาก

ระดับปานกลาง

คุณมีการพึ่งตนเองปานกลาง และมีแนวโน้มในการพัฒนาได้มากขึ้น แม้คุณจะยึดตามความปรารถนา ความต้องการจากสิ่งรอบข้าง แต่บางครั้งคุณก็แสดงออกถึงความเป็นตัวของตนเอง

ระดับน้อย

คุณมีการพึ่งตนเองปานกลาง แต่มีแนวโน้มในการพัฒนาได้น้อยกว่า บางครั้งคุณจะถูกครอบงำด้วยความต้องการ ความคาดหวังจากคนอื่น ๆ คุณมักจะยินยอมไปกับสถานการณ์เหล่านั้น

ระดับน้อยที่สุด

คุณมีแนวโน้มที่จะทำตามกระแสความคาดหวังจากบุคคลรอบข้างจนไม่ค่อยได้ทำตามใจตนเอง ควรพยายามเป็นตัวของตัวเองให้มากขึ้น

**โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
เพื่อพัฒนาการฟังตนเองของนักเรียนวัยรุ่น**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1.	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและคุ้นเคยกัน 3. เพื่อให้นักเรียนทราบความมุ่งหมาย บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก แล้วใช้กิจกรรม“ขอเอืยวด้วยคน” เป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยกัน 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมให้ห่างกันพอสมควรและชี้แจงกติกาของกิจกรรม 1.2 ผู้วิจัยนำกลอง จำนวน 1 กลอง ที่หน้ากลองเขียนข้อความ “ขอเอืยวด้วยคน” ภายในกลองมีซอง 12 ซอง ซึ่งบรรจุข้อความต่างๆ ไว้ซองละ 1 ข้อความ เป็นข้อความที่สั่งให้ปฏิบัติกิจกรรม 1.3 เริ่มกิจกรรมด้วยการร้องเพลงที่ตกลงกันในกลุ่ม แล้วให้นักเรียนส่งกลองไปให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามือของตน แต่ละคนจะส่งไปรอบๆ วง 1.4 เมื่อผู้วิจัยเป่านกหวีด นักเรียนจะต้องหยุดส่งกลอง กลองนั้นตกอยู่ที่มือใคร ผู้นั้นต้องถือกลองออกมาที่กลางวงและจับซองที่อยู่ในกลองออกมา 1ซอง แล้วเปิดออกมาอ่านและทำตามคำสั่งในกระดาษแผ่นนั้นเมื่อแสดงเสร็จแล้วให้นักเรียนออกมาจากวง ทำเช่นนี้จนหมดซองข้อความและจำนวนนักเรียน	1. กลองใส่ซองข้อความ 2. ซองที่มีข้อความคำสั่งบรรจุภายในซอง เท่ากับจำนวนนักเรียน 3. นกหวีด

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรม แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่าต้องการให้นักเรียนคุ้นเคยกัน และการทำงานในสิ่งที่ทำไม่ได้หรือไม่ถนัดที่จะทำแต่จำเป็นต้องทำด้วยตนเอง เป็นการทำให้เกิดการพึ่งตนเอง ในการคิดและกระทำการแก้ปัญหาด้วยตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ต้องพบในชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนควรมีและฝึกฝนที่จะพึ่งตนเอง 3. เมื่อบรรยายภาคภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงความมุ่งหมาย วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลงและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ได้ชี้แจงไปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	
2.	การพัฒนาการพึ่งตนเอง : ความสำคัญของการพึ่งตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการพึ่งตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักที่จะพัฒนาตนเองด้านการพึ่งตนเองเพิ่มขึ้น	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม บทบาทและหน้าที่ รวมทั้งสรุปถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาการ	1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			ฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการฟังตนเอง ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มอ่าน 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ การพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการฟังตนเอง แล้วอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ แนวคิดเบื้องต้นของการฟังตนเองนี้กลับไปฝึกปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่า ของการ ฟังตนเอง
3.	การพัฒนาการฟังตนเอง : การฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมฟังตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางในการวิเคราะห์พฤติกรรมฟังตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการฟังตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดแนวทางในการวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ให้ฟังตนเองมากขึ้น	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์พฤติกรรมฟังตนเองในชีวิตประจำวัน แล้วอภิปรายร่วมกัน 4. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 5. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ	1. คู่มือ การพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์พฤติกรรมฟังตนเองในชีวิตประจำวัน 2. แบบรายงานผล การฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	
4.	การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการเริ่มต้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง ที่จะนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง วิธีการเริ่มต้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง แล้วอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง วิธีการเริ่มต้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง 2. แบบรายงานผลการฝึก
5.	การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกแสดงความคิดเห็นของ	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางการสร้างความรู้สึกละอายในการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมี	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วแล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง	1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	ตนเอง	เหตุผล	3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีเหตุผล แล้วอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	จุดประสงค์ เรื่องการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีเหตุผล 2. แบบ รายงานผล การฝึก
6.	การพัฒนาการฟังตนเอง : การฝึกการตัดสินใจด้วยตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการคิดเพื่อที่จะตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง อย่างมั่นใจ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการฟังตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การตัดสินใจด้วยตนเอง แล้วอภิปรายร่วมกัน	1. คู่มือ การพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์ เรื่องการตัดสินใจด้วยตนเอง 2. แบบ รายงานผล การฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	
7.	การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การสร้างความรู้สึกรับผิดชอบของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเองโดยการฝึกมอบสิทธิให้กับตนเอง แล้วอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ	1.คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบของตนเอง โดยการฝึกมอบสิทธิให้กับตนเอง 2. แบบรายงานผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
8.	การพัฒนาการ พึ่งตนเอง : การ ฝึกแก้ปัญหา ด้วยตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง วิธีการฝึกผ่อนคลาย ความรู้สึกเมื่อเกิดปัญหา ช่วยให้เกิดความพร้อมในการ คิดแก้ปัญหา 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง วิธีการฝึกแก้ปัญหาด้วย ตนเอง เพื่อนำไปสู่การ พัฒนาการพึ่งตนเอง	7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่ม อภิปรายพฤติกรรมของตนว่า เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึง ประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่องการฝึกแก้ปัญหาด้วย ตนเอง แล้วอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและ อธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไป ปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำ แบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติ ในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียน บันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	1. คู่มือ การ พัฒนาการ พึ่งตนเองด้วย ตนเอง จุดประสงค์ เรื่องการฝึก แก้ปัญหาด้วย ตนเอง 2. แบบ รายงานผล การฝึก
9.	การพัฒนาการ พึ่งตนเอง : การ ฝึกการสร้าง ความหนักแน่น ในจิตใจ	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง การเสริมสร้างความหนัก แน่นให้แก่ตนเอง เพื่อนำไปสู่ การพัฒนาการพึ่งตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่ม	1. คู่มือ การ พัฒนาการ พึ่งตนเองด้วย ตนเอง จุดประสงค์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			อภิปรายพฤติกรรมของตนเองว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การเรียนรู้ที่จะเป็นคนหนักแน่น แล้วอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	เรื่อง การเรียนรู้ที่จะเป็นคนหนักแน่น 2. แบบรายงานผล การฝึก
10.	การพัฒนาการฟังตนเอง : การฝึกสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสร้างและฝึกปฏิบัติตนในการเพิ่มความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเอง ที่จะนำไปสู่การพัฒนาการฟังตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนเองว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง แล้วอภิปรายร่วมกัน	1. คู่มือ การพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง 2. แบบรายงานผล การฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	
11.	การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกมองตนเองในเชิงบวก	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสร้างความรู้สึกรักตัวเองที่ดีต่อตนเอง การยอมรับตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือการพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การสร้างความรู้สึกรักตัวเองที่ดีต่อตนเอง แล้วอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ	1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การสร้างความรู้สึกรักตัวเองและการยอมรับตนเอง 2. แบบรายงานผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
12.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง	7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง 5. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง	1. แบบสอบถามวัดการพึ่งตนเอง เท่ากับจำนวนนักเรียน

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ : การสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์อันดี ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและคุ้นเคยกัน
3. เพื่อให้นักเรียนทราบความมุ่งหมาย บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

อุปกรณ์

1. กล่องใส่ซองข้อความ
2. ซองที่มีข้อความคำสั่งบรรจุภายในซอง เท่ากับจำนวนนักเรียน
3. นกหวีด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก แล้วใช้กิจกรรม “ขอเอื้อมด้วยคน” เป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยกัน
 - 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมให้ห่างกันพอสมควรและชี้แจงกติกาของกิจกรรม
 - 1.2 ผู้วิจัยนำกล่อง จำนวน 1 กล่อง ที่หน้ากล่องเขียนข้อความ “ขอเอื้อมด้วยคน” ภายในกล่องมีซอง 12 ซอง ซึ่งบรรจุข้อความต่างๆ ไว้ซองละ 1 ข้อความ เป็นข้อความที่สั่งให้ปฏิบัติกิจกรรม
 - 1.3 เริ่มกิจกรรมด้วยการร้องเพลงที่ตกลงกันในกลุ่ม แล้วให้นักเรียนส่งกล่องไปให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามือของตน แต่ละคนจะส่งไปรอบๆ วง
 - 1.4 เมื่อผู้วิจัยเป่านกหวีด นักเรียนจะต้องหยุดส่งกล่อง กล่องนั้นตกอยู่ที่มือใคร ผู้นั้นต้องถือกล่องออกมาที่กลางวงและจับซองที่อยู่ในกล่องออกมา 1 ซอง แล้วเปิดออกมาอ่านและทำตามคำสั่งในกระดาษแผ่นนั้นเมื่อแสดงเสร็จแล้วให้นักเรียนออกมาจากวง ทำเช่นนี้จนหมดซองข้อความและจำนวนนักเรียน
2. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรม แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า ต้องการให้นักเรียนคุ้นเคยกัน และการที่ต้องทำในสิ่งที่ทำไม่ได้หรือไม่ถนัดที่จะทำแต่จำเป็นต้องทำด้วยตนเอง เป็นการทำให้เกิดการพึ่งตนเอง ใน การคิดและกระทำ การแก้ปัญหาด้วยตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ต้องพบในชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนควรมีและฝึกฝนที่จะพึ่งตนเอง

3. เมื่อบรรยายภาคภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงความมุ่งหมาย วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ได้ชี้แจงไปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 2

การพัฒนาการฟังตนเอง : ความสำคัญของการฟังตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการฟังตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักที่จะพัฒนาตนเองด้านการฟังตนเองเพิ่มขึ้น

อุปกรณ์

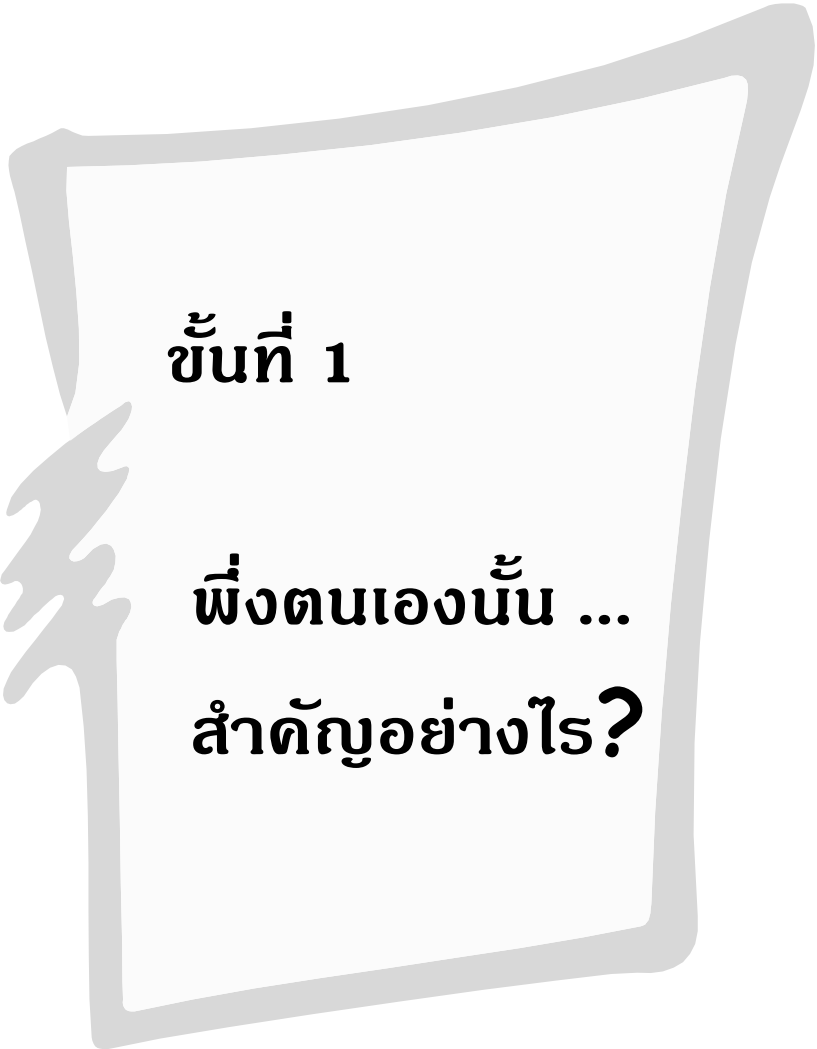
1. คู่มือ การพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการฟังตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการฟังตนเอง ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มอ่าน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ การพัฒนาการฟังตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการฟังตนเอง และให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ แนวคิดเบื้องต้นของการฟังตนเองนี้กลับไปฝึกปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



ขั้นที่ 1

**ฟังตนเองนั้น ...
สำคัญอย่างไร?**

... ♥ การพึ่งตนเอง คืออะไร ?

การพึ่งตนเอง หมายถึงการที่บุคคลแสดงออกถึงความพยายามที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนมีอยู่กระทำการสิ่งใดๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในผลการกระทำด้วยตนเอง อย่างมั่นใจและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคอย่างถูกต้องเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับในความสามารถของตน มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

การพึ่งตนเองที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน



🔔 **การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน** หมายถึง การพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีปัญหาด้านการเรียนสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องสุจริต ไม่ลอกผลงานของผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นทำ หรือเอาผลงานของผู้อื่นมาส่งอาจารย์เพื่อเอาคะแนน

🔔 **การพึ่งตนเองด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น** หมายถึง การพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่สร้างปัญหาหรือภาระให้แก่กลุ่ม สร้างบรรยากาศในการทำงานของกลุ่มให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยเหตุผลและเต็มใจ ไม่คิดถึงความได้เปรียบเสียเปรียบในระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

🔔 **การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ** หมายถึง การพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ในด้านเงินทอง รู้จักหารายได้ทางสุจริต สำหรับใช้จ่ายส่วนตัว เพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยไม่กระทบกระเทือนต่อการศึกษเล่าเรียน

... ❗ ผู้ที่จะพึ่งตนเอง ต้องหมั่นฝึกฝนการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพราะตนเป็นที่พึ่งแห่งตน **“อัตตาหิ อัตตโน นาโถ”** ช่วยตนเอง แล้วจะมีคนช่วยท่าน การพึ่งตนเองต้องเป็นการฝึกฝนประสบการณ์จากสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยการพึ่งพาตนเอง หมั่นฝึกฝนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด

🧠 การฟังตนเองเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่บุคคลพึงมี ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แต่งบทกลอนเตือนใจไว้

❖ อันฟังท่าน ฟังได้ แต่บางสิ่ง
เช่นฟังฟัง ผ่านเกล้า เจ้าอยู่หัว
หรือฟังแรง คนไข้ จนควายว้าว
ใช้จะฟัง ฟังตัว ไปเมื่อไร

❖ ฟังผู้อื่น ฟังได้ แต่ภายนอก
ท่านเพียงแต่ กล่าวบอก หรือพร่ำสอน
ต้องทำจริง เพียรจริง ทุกสิ่งตอน
นี้, จึงถอน ตัวได้ ไม่ตกจม

❖ ต้องทำดี จึงเกิดมี ที่ให้ฟัง
ไม่มีดี นิดหนึ่ง ฟังเขาไหน?
ทำดีไป ฟังตัว ของตัวไป
แล้วจะได้ ที่ฟัง ซึ่งถาวร

❖ จะตกจน หรือว่าจะ ตกนรก
ตนต้องยก ตนเอง ให้เหมาะสม
ตนไม่ยก, ให้เขายก นั้นพกลม:
จะตกหล่ม ตายเปล่า ไม่เข้าการ ฯ



คุณค่าของการฟังตนเอง

- ☆ ช่วยให้ตระหนักในคุณค่า ความสามารถ และพลังศักยภาพของตนเอง
- ☆ ช่วยให้คิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอกหรือบุคคลอื่น แต่มีได้หมายถึงแยกตนเองออกจากผู้อื่น การพึ่งพาผู้อื่นไปอย่างรู้เท่าทัน และไม่แข่งขัน หรือมุ่งครอบงำเหนือกว่า ทั้งไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมาทำกับตนด้วย
- ☆ การพึ่งพาตัวเองทำให้เกิดเป็นตัวของตัวเองในทางความคิด เป็นตัวของตัวเองในทางทัศนะ การมองปัญหาต่างๆ
- ☆ สามารถเข้าใจปัญหา วิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตัวเอง รู้ข้อดีข้อเสีย ข้อจำกัด และข้อบกพร่องของตนเอง สามารถใช้ทรัพยากรหรือสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้
- ☆ การพึ่งพาตนเองทำให้บุคคลตื่นตัวในสิทธิและเสรีภาพของตนเอง



ครั้งที่ 3

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมพึ่งตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางในการวิเคราะห์พฤติกรรมพึ่งตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดแนวทางในการวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ให้พึ่งตนเองมากขึ้น

อุปกรณ์

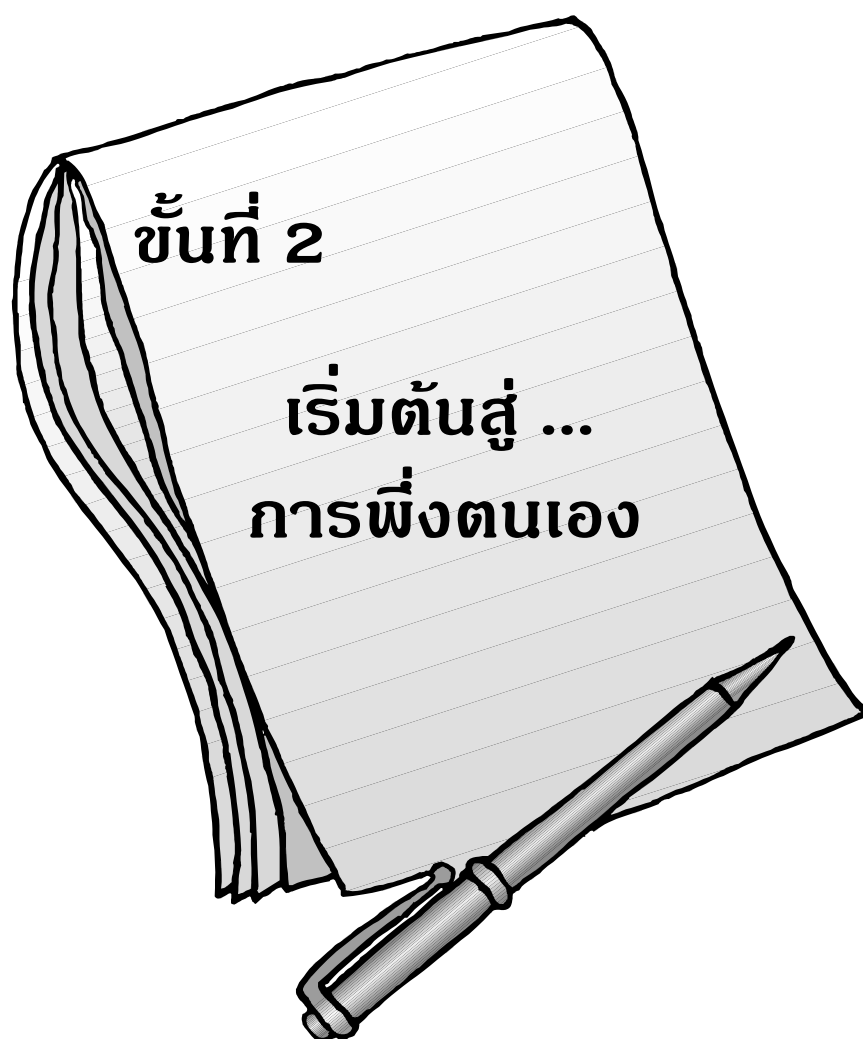
1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์พฤติกรรมพึ่งตนเองในชีวิตประจำวัน
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์พฤติกรรมพึ่งตนเองในชีวิตประจำวันและให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
4. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
5. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



... ♥ การพึ่งพาตนเอง

เป็นหลักการที่ยึดหลัก **"ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"** สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่พึ่งพาปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของ และที่สำคัญต้องรู้จักพึ่งพาตนเองโดยไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนและไม่เป็นภาระของใคร รู้จักนำความรู้ความสามารถและทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตมากที่สุด

แนวคิดสู่การเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้เกิดขึ้นในตัวเรา

- ➡ 1. จงมีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลทำให้เกิดการพึ่งตัวเอง
- ➡ 2. การพึ่งตนเองบางครั้งต้องพบกับความไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นผู้อื่น แต่ควรยึดหยัดในความคิดของตนไว้
- ➡ 3. การพึ่งตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง
- ➡ 4. ควรมีความยืดหยุ่น ไม่ยึดติดกับกฎระเบียบ ธรรมเนียม สิ่งที่มีอิทธิพลทางความคิดต่าง ๆ โดยความเป็นจริงแล้วจะพบว่า คนเรามักให้ความสำคัญมากเกินไปกับการได้รับการยอมรับ และต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญ
- ➡ 5. ลดความคิดที่ยึดติดกับแนวคิดในเรื่องคุณค่าของคนในสังคมให้น้อยลง จะช่วยลดความคับข้อง หงุดหงิดทางอารมณ์เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ยิ่งมีการพึ่งตนเองมากขึ้น จะช่วยให้มีอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้น
- ➡ 6. ลดความกังวล ความเคร่งเครียดกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยให้อารมณ์ดี สุขภาพดี
- ➡ 7. ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จงพยายามทำให้เกิดการเป็นตัวของตัวเองซึ่งกันและกัน จะช่วยให้ตัวเรานั้นเกิดพลังในการพึ่งตนเองมากยิ่งขึ้น
- ➡ 8. จงพยายามทำให้เกิดความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เช่น ในการทำงานอาจจะมีส่วนงานที่ยืดหยุ่น และที่บ้านมีการเคารพสิทธิของสมาชิกในเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคล

🔔🔔🔔 การพึ่งตนเองเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ด้วยตนเอง โดยการทำให้ตนเองมีความเป็นตัวของตัวเองทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย มีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่ยึดติดกับความคิดของผู้อื่นและสังคม มีอิสระและผ่อนคลายกับปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่การพึ่งตนเองเพิ่มขึ้นได้



**มาวิเคราะห์พฤติกรรมกาฟังตนเองและการฟังผู้อื่นในชีวิตประจำวัน
ของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ฟังตนเองมากขึ้น**

การจัดทำรายชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่ตนต้อง
ฟังพาทหลังจากนั้นจัดทำรายการชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่
ตนนั้นไม่ต้องฟังพาทจะทำให้ทราบถึงสิ่งที่ตนต้องฟังพาท
อย่างเด่นชัด ลองพิจารณาว่าจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใด
ก่อน แล้วจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร เมื่อทำแล้ว บอกกับ
ตัวเองว่า

“ เราทำได้ ”



ครั้งที่ 4

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการเริ่มต้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง ที่จะนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง

อุปกรณ์

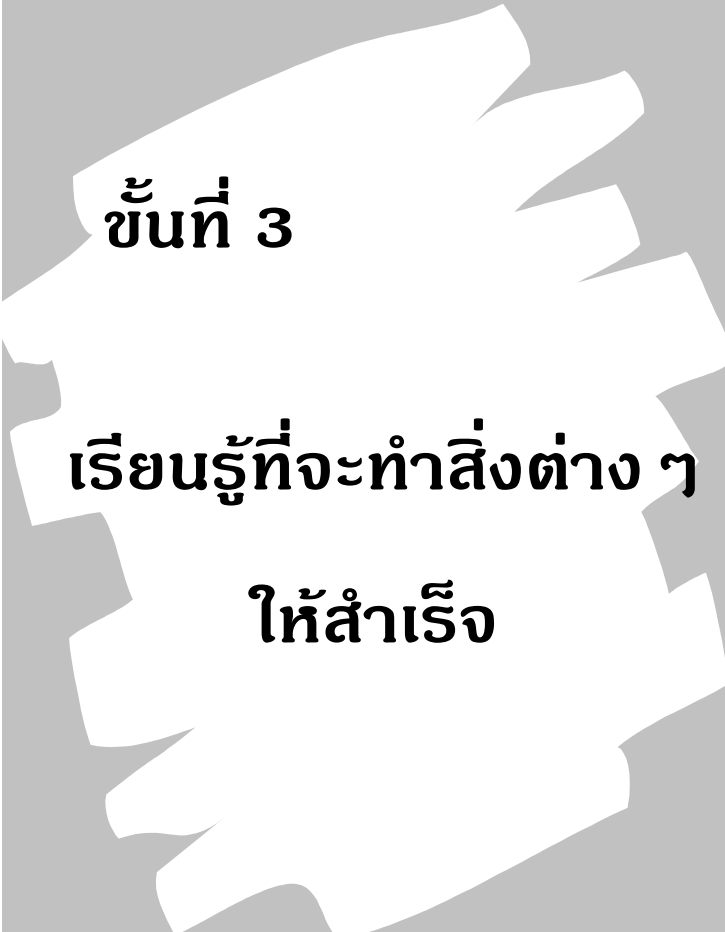
1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง วิธีการเริ่มต้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง วิธีการเริ่มต้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเองและให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



ชั้นที่ 3

**เรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ
ให้สำเร็จ**

... ☺ สิ่งที่ไม่สำเร็จคืออะไร ?

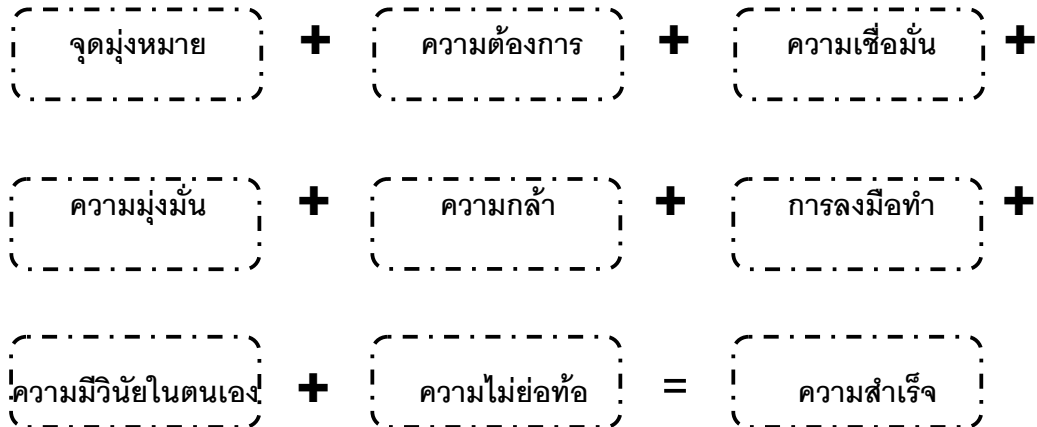
สิ่งที่ทำไม่สำเร็จ หมายถึง สิ่งต่างๆ ในชีวิตส่วนตัว การเรียน การทำงาน ที่ปล่อยค้างเอาไว้ ครึ่งๆ กลางๆ เนื่องจากตนเองเปลี่ยนจุดสนใจ เป้า ไม่มั่นใจว่าจะทำได้ ทั้งนี้ผลกระทบจากสิ่งที่ไม่สำเร็จมีต่อการพึ่งตนเอง คือ จะสร้างความเคยชินภายในตัวเราเกี่ยวกับการทำสิ่งต่างๆ ไม่สำเร็จ ส่งผลให้ ไม่เกิดยอมรับและเห็นคุณค่าความสามารถของตน ไม่มั่นใจ ทำให้ยกเลิกการกระทำต่างๆ ก่อนที่จะบรรลุเป้าหมายอยู่เสมอ และต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น

การเริ่มต้นทำให้สำเร็จ

♥ จงสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองจนเคยชินว่า ตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ทั้งนี้กุญแจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ คือ การเปลี่ยนแปลงตนเองให้กลายเป็น " แม่การตั้งดูดความสำเร็จ " การตั้งดูดความสำเร็จมาที่ละเล็กละน้อย เพื่อให้ตนเองเกิดความเคยชินกับการได้รับความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น ทั้งนี้เมื่อการลงมือปฏิบัติสามารถก่อให้เกิดผลลัพธ์ได้ตามความตั้งใจ ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น และเมื่อความสำเร็จเกิดขึ้น ก็จะสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามมา

1. เมื่อมีจุดมุ่งหมาย ต้องมีความต้องการให้จุดมุ่งหมายนั้นเป็นจริง
2. เกิดความเชื่อมั่นว่าจะไปถึงจุดมุ่งหมายนั้นได้
3. เกิดความมุ่งมั่นว่าจะทำให้จุดมุ่งหมายนั้นเป็นจริง
4. มีความต้องการ ความเชื่อมั่น และความมุ่งมั่น จึงมีความกล้า
5. เมื่อมีความกล้า แล้วลงมือทำ
6. ลงมือทำด้วยความมุ่งมั่น และรักษาวินัยในตนเอง ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง
7. เมื่อลงมือทำแล้วเกิดปัญหา หรือความติดขัด ต้องไม่ย่อท้อที่จะทำต่อไปไม่ล้มเลิกไปง่ายๆ
8. แล้วเมื่อทำได้ ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น





การเริ่มต้นอย่างเล็ก ๆ

การกำหนดเป้าหมายขนาดเล็กให้กับตัวคุณ

ลองจินตนาการดูสิว่า Z คือเป้าหมายของคุณ โดยขณะนี้คุณกำลังยืนอยู่ที่ A ซึ่งจากจุดดังกล่าว Z คือเป็นระยะทางที่ยาวไกลมากสำหรับคุณ จนคุณอาจจะรู้สึกท้อใจได้ วิธีที่ดีที่สุดในการรับมือความท้าทายดังกล่าวคือ การกำหนดเป้าหมายให้กับตัวคุณเอง ซึ่งอาจจะเรียกมันว่า B ก็ได้ B คือตัวแทนของเป้าหมายถัดไป ที่คุณสามารถดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างง่ายดาย แล้วเมื่อคุณเดินทางมาถึง B แล้วคุณก็จะกำหนดเป้าหมายให้กับตัวเองเพื่อเดินทางไปยัง C ต่อไป แล้วในที่สุดคุณก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายสุดท้ายขนาดใหญ่ได้ ด้วยการประสบความสำเร็จขนาดเล็กจำนวนหนึ่ง



♥ เมื่อต้องการไปสู่ความสำเร็จ ต้องอาศัยกำลังใจและความพยายามจากตนเอง เพื่อที่จะมาเพิ่มพลังให้ก้าวสู่ความสำเร็จได้เร็ว ยิ่งๆ ขึ้น

 แบบฝึกหัด : การสะสมความสำเร็จ

วัน/เวลา	สะสมความสำเร็จ	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

.....

.....

ครั้งที่ 5

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกแสดงความคิดเห็นของตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางการสร้างความรู้สึกลึกซึ้งในการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีเหตุผล

อุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง อย่างมีเหตุผล
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนเองว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีเหตุผล และให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นที่ 4

**แสดงออกซึ่งความคิดเห็น
ในมุมมองของตนเอง**





...❤ **ความคิดเห็น** เป็นการแสดงออกทางความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเป็นการอธิบายเหตุผลเฉพาะบุคคล อาจจะมีความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับบุคคลอื่นๆ ก็ได้ยอมเป็นไปตามทัศนคติของบุคคล และเมื่อคนนั้นถูกถามว่าทำไมจึงมีความคิดเห็นอย่างนั้น เขาจะพยายามให้เหตุผลไปตามที่เขาคิด

...❤ การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นไม่ใช่สิ่งที่ยาก แต่บางคนรู้สึกกลัว กังวลที่จะแสดงออกมา เนื่องจากเป็นความกังวลว่าบุคคลอื่นจะไม่เห็นด้วยหรือไม่พอใจ ผู้อื่นจะรู้สึกกับตนเองเช่นไร การคล้อยตามความคิดของบุคคลอื่นจนกลายเป็นความเคยชินและเชื่อว่าบุคคลอื่นมีอำนาจมากกว่าตน และไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถแสดงความคิดเห็นได้ การยอมทำตามความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และต้องการการยอมรับในการเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตคนอื่นของกลุ่ม ทำให้บุคคลนั้นๆ ต้องอยู่ตามแบบที่ผู้อื่นต้องการ มากกว่าที่ตนเองต้องการ

การฝึกแสดงความคิดเห็นของตนเอง

ก่อนอื่นต้องให้ความสำคัญกับสิทธิของตนเองเป็นหลัก

อย่าคิดว่า	จงคิดว่า
☆ การแสดงความคิดที่แตกต่าง คนอื่น ๆ จะไม่ชอบ	☆ ฉันมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็น ยอมรับหรือปฏิเสธได้ด้วยตนเอง
☆ ถ้าฉันไม่เห็นด้วยกับความคิดคนอื่น ฉันจะไม่สามารถขออะไรจาก คนอื่น ๆ ได้	☆ ฉันมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็น ของตนเอง
☆ ความคิดของคนอื่นมีความสำคัญ มากกว่าความคิดของฉัน	☆ ฉันมีสิทธิแสดงความคิดตาม เหตุผลที่มีให้ผู้อื่นทราบว่าเป็น อย่างไร

หายใจลึก ๆ



พูดแสดงความคิดด้วยท่าทางที่หนักแน่น



แสดงเหตุผลสำหรับการแสดงความคิดเห็น

อาจเริ่มด้วย “ ฉันคิดว่า ”

“จงอย่าลืมที่จะรับฟังความคิดของ
ของผู้อื่นเช่นกัน”



 แบบฝึกหัด : การแสดงความคิดเห็นของตนเอง

วัน/เดือน/ปี	สิ่งที่แสดงความคิดเห็น	ความรู้สึก

ผลที่เกิดขึ้น

.....

.....

ครั้งที่ 6

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกการตัดสินใจด้วยตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการคิดเพื่อที่จะตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง

อุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่องการตัดสินใจด้วยตนเอง
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การตัดสินใจด้วยตนเอง และให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



...❤ การตัดสินใจ

การตัดสินใจ เป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตของทุกคน คนเราทุกคนต่างได้ทำการตัดสินใจในหลายๆเรื่องในแต่ละวันๆ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วก็จะเป็นการตัดสินใจที่ไม่ต้องไปคิดอะไรมากนัก แต่ในบางครั้งอาจต้องพบกับสถานการณ์ที่ตนเองนั้นต้องการให้บุคคลอื่นช่วยตัดสินใจหรือมาเลือกแทนตนเองเหมือนกัน แต่ตนเองอาจจะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการถ้าเราไม่เป็นผู้ที่ตัดสินใจด้วยตนเอง ดังนั้น ถึงแม้ในเวลาที่ทางเลือกนั้นจะยากต่อการตัดสินใจ แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่ดีและคุ้มค่าที่จะพยายามตัดสินใจหาทางเลือกสิ่งที่ดีที่สุดด้วยตนเอง



แง่มุมที่น่าสนใจในการตัดสินใจ

- 🔔 ตัดสินใจอะไรก็ต้องรับผลที่เกิดขึ้น จะโทษคนอื่นไม่ได้
- 🔔 จะเลือกวิธีไหนก็ต้องมีความยืดหยุ่น วิธีหนึ่ง ๆ อาจใช้ไม่ได้กับทุกปัญหา หรือทุกสถานการณ์
- 🔔 เมื่อตัดสินใจแล้ว ถามตัวเองอีกทีว่า “ทำไม?” คือตัดสินใจอย่างมีเหตุผลมีข้อมูล
- 🔔 คนที่ตัดสินใจผิดพลาด แล้วปรับปรุงแก้ไข ดีกว่า คนที่ไม่เคยตัดสินใจทำอะไรเลย
- 🔔 ควรตัดสินใจในขณะที่จิตใจสงบ
- 🔔 มองเนื้องลึก - ควรคิดให้ตลอดตั้งแต่ต้นจนจบ
- 🔔 มองเนื้องกว้าง - พิจารณาหลาย ๆ ด้าน

วิธีการฝึกคิดตัดสินใจ มีขั้นตอนต่อไปนี้

1. ปัญหาคืออะไร (ต้องตัดสินใจเรื่องอะไร)
2. มีทางเลือกอะไรบ้าง ทำรายการข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่งที่มีผลเสียน้อยที่สุดหรือไม่มี
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น





กรณีศึกษา

พ่อแม่ของเจนนี่มักคอยบ่นให้เธอเบาเครื่องเสียงอยู่เรื่อยเลย พ่อแม่ของเธอไม่ชอบเพลงป๊อปนี่นา แล้วเธอก็เริ่มเหนื่อยที่จะต้องมาคอยเถียงเรื่องนี้แล้วสิ

- **ปัญหา :** ฉันต้องเลิกฟังเพลงของฉัน เพื่อจะได้ไม่มีปัญหากับพ่อแม่ใช่ไหม ?!

- **ทางเลือก :**

ก. อดทนเถียงต่อไป

ข. เอาซีดีของฉันไปขายเพื่อไปซื้อเพลงสุนทราภรณ์

ค. เปิดเพลงด้วยระดับเสียงค่อยที่สุด

ง. ซื้อมาฟังมาใช้

- **ข้อดีของแต่ละทางเลือก**

ก. จะได้ฟังเพลงของฉันต่อไป (สักระยะหนึ่งก็ยุติ)

ข. พ่อกับแม่จะได้พอใจ

ค. พ่อกับแม่จะได้ไม่มาบ่นอีก

ง. จะได้ฟังเพลงเสียงดังเหมือนเดิม ไม่ต้องเถียงกันด้วย

- **ข้อเสียของแต่ละทางเลือก**

ก. พ่อกับแม่ต้องไม่ให้ฉันฟังเพลงที่ชอบอีกต่อไป

ข. ฉันไม่ชอบเพลงประเภทสุนทราภรณ์นี่นา

ค. เพลงก็จะฟังไม่เพราะอย่างที่ควรจะเป็นนะสิ

ง. ฉันต้องเก็บเงินซื้ออีก

...❤ ในบางครั้งการแค่วิเคราะห์ปัญหาและทางเลือกต่างๆ ออกมา ก็จะช่วยให้อะไรกระจ่างขึ้น

 แบบฝึกหัด : การตัดสินใจ

วัน/เดือน/ปี	ปัญหา/สิ่งที่ ต้องตัดสินใจ	ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย

ผลที่เกิดขึ้น

.....

.....

ครั้งที่ 7

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การสร้างความรู้สึกรับผิดชอบของตัวเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง

อุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบของตัวเองโดยการฝึกมอบสิทธิให้กับตนเอง
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเองโดยการฝึกมอบสิทธิให้กับตนเอง และให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

ชั้นที่ 6

เป็นตัวเอง...ดีที่สุด



... ♥ การเป็นตัวของตัวเอง ♥ ...

การเป็นตัวของตัวเอง เป็นลักษณะของบุคคลที่มีความเป็นอิสระ และไม่พึ่งพาผู้อื่น ตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นนายตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักแห่งความเป็นจริง ไม่เชื่อในเรื่องโชค อำนาจ วาสนา เคราะห์กรรม ไม่ตกอยู่ในอำนาจของบุคคลอื่นและเหตุการณ์แวดล้อมทั่วไป รู้ความต้องการของตัวเอง รู้ว่าตัวเองชอบอะไร อยากเป็นอะไร มีความใฝ่ฝัน มีเป้าหมายในชีวิต การเป็นตัวของตัวเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งนำไปสู่ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถพึ่งตนเองและนำตนเองได้

🔔 ต่อไปนี้คือรายการสิทธิทั้ง 10 ประการของมนุษย์ที่ถือว่าเป็นสิทธิของบุคคลโดยชอบธรรม ข้อที่ 10 นั้นจะเป็นข้อที่ “ยิ่งใหญ่ที่สุด” ซึ่งหมายถึงว่าตนเองจะควบคุมชีวิตของตนเองได้ โดยการทำในสิ่งที่ได้เลือกแล้ว และพร้อมจะยอมรับผลที่จะเกิดขึ้น ทั้งนี้สิ่งที่บุคคลอื่นอยากให้เราคิดและทำก็สำคัญน้อยลงแล้ว

♥... ฉบับสิทธิที่จะ

1. ได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพจากผู้อื่น
2. มีความรู้สึกของตนเอง และแสดงมันออกมา
3. มีความคิดเห็นของตนเอง และแสดงมันออกมา
4. ได้รับการรับฟัง และการยอมรับอย่างจริงจัง
5. ตัดสินใจว่าอะไรที่สำคัญกับตนเอง
6. ถามหาสิ่งที่ตนเองต้องการ (ผู้อื่นมีสิทธิที่จะปฏิเสธเช่นกัน)
7. เมื่อทำผิดพลาดและเรียนรู้จากความผิดพลาด
8. ควบคุมร่างกายของตนเอง
9. มีความเป็นส่วนตัว หรือที่ของตนเอง
10. รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตนเอง

... ต่อไปนี้คือวิธีการฝึกที่ทำให้เรื่อง “ สิทธิ ” เป็นจริงมากขึ้น

เลือกหนึ่งในสิทธิข้างต้นที่สนใจ ลองนั่งเงียบๆ และจินตนาการว่าสิทธินั้นกำลังเข้ามาอยู่ในร่างกายและจิตใจของตนเอง หายใจเอาประโยคนั้นเข้าไป จนกระทั่งรู้สึกถึงสิ่งนั้นได้ในทุกเซลล์ของร่างกาย ตอนนี้ตนเองเริ่มที่จะมีชีวิตอยู่กับสิ่งนั้นในละวันได้แล้ว ตัวเราได้ทำให้สิทธินั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราแล้ว



... ☺ ฝึกทำเช่นนี้กับสิทธิแต่ละอย่างที่คุณอยากจะมอบให้กับตนเองเอง ถ้ารู้สึกว่ายากที่จะจินตนาการว่าสิ่งนั้นเข้ามาในร่างกายของตนเอง ลองเปลี่ยนเป็นพูดกับตัวเองหรือเขียนสิทธิที่ต้องการออกมาหลายๆ ครั้งในแต่ละวัน





แบบฝึกหัด : การสร้างความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง
โดยการฝึกมอบสิทธิให้กับตนเอง

วัน/เดือน/ปี	ช่วงเวลาฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

.....

.....

ครั้งที่ 8

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการฝึกผ่อนคลายความรู้สึกเมื่อเกิดปัญหา ช่วยให้เกิดความพร้อมในการคิดแก้ปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการฝึกแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง

อุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่องการฝึกแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนเองว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การฝึกแก้ปัญหาด้วยตนเองและให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



... ♥ การแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ในชีวิตประจำวันทุกคนจะต้องเคยพบกับปัญหาและการแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแก้ปัญหาทางด้านการเรียน การงาน การเงิน ฯลฯ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักหวาดกลัวในปัญหาและเรื่องยุ่งยากใจต่างๆ และมักจะกังวล ไม่สบายใจเมื่อสิ่งต่างๆ นั้นไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ และเมื่อสิ่งนั้นทำให้เกิดความผิดหวัง ไม่สบายใจ การปลดปล่อยอารมณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน จะช่วยให้เกิดความพร้อมด้านความคิดและความรู้สึกที่จะคิดหาวิธีการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น



เตรียมตัวให้พร้อม ก่อนรับมือกับปัญหา

วิธีการฝึกการผ่อนคลายอารมณ์เมื่อเกิดปัญหา

🕒 เมื่อมีปัญหาลองหาสถานที่ที่เงียบๆ ที่จะไม่ถูกใครรบกวนได้ ปิดประตู และเปิดเพลงเบาๆ ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยให้ความกดดันค่อยๆ ไหลออกจากร่างกาย รู้สึกว่ามันกำลังค่อยๆ ไหลๆ ออกมาข้อต่อของกระดูก และค่อยๆ แผ่กระจายออกไปจากนิ้วมือและนิ้วเท้า ทำแบบนี้จนกว่าจะรู้สึกว่ากำลังเดินกระเผลกกระเผลก ง่วงหงาวหาวนอน เมื่อได้ผ่อนคลาย แล้วให้จินตนาการว่าได้พบทางแก้ปัญหาเรียบร้อยแล้ว รู้สึกอบอุ่นไปทั่วทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่จำเป็นต้องอารมณ์เสียอีกต่อไป หลังจากนั้นให้ลองคิดหาคำตอบว่ามีทางเลือกใดบ้างที่จะแก้ปัญหาได้ คิดให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้ และไม่ควรด่วนสรุป จงคิดต่อไปเรื่อยๆ

🕒 การคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่าย ๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตใต้สำนึก คำสั่งที่ใช้ จะเน้นให้อวัยวะต่าง ๆ รู้สึกหนักและอุ่น เนื่องจากในสภาวะเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดลง การบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัวจนรู้สึกหนัก และทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น จึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

วิธีการฝึก

- นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง
- หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่าท้องแฟบ
- หายใจไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย

- จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้นซ้ำ ๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันหนัก...ๆ...ๆ
2. แขนซ้ายของฉันหนัก...ๆ...ๆ
3. ขาขวาของฉันหนัก...ๆ...ๆ
4. ขาซ้ายของฉันหนัก...ๆ...ๆ
5. คอและไหล่ของฉันหนัก...ๆ...ๆ
6. แขนขวาของฉันอุ่น...ๆ...ๆ
7. แขนซ้ายของฉันอุ่น...ๆ...ๆ
8. ขาขวาของฉันอุ่น...ๆ...ๆ
9. ขาซ้ายของฉันอุ่น...ๆ...ๆ
10. คอและไหล่ของฉันอุ่น...ๆ...ๆ
11. หัวใจของฉันสงบและเต้นสม่ำเสมอ...ๆ...ๆ
12. ฉันหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ...ๆ...ๆ
13. ท้องของฉันอุ่นและสงบ...ๆ...ๆ
14. หน้าผากของฉันสบายและสงบ...ๆ...ๆ



😊 เมื่อทำครบแล้วให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ขยับแขนขาให้สบาย และคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป

🕒 เมื่อทราบหลักเบื้องต้นในการลดความรู้สึกกดดันเมื่อเกิดปัญหาแล้ว เริ่มมาสู่การหาวิธีการแก้ปัญหาย่างถูกวิธีที่จะช่วยให้การแก้ปัญหามีความเหมาะสม ซึ่งในแก้ปัญหาดังกล่าว มีวิธีการที่เป็นขั้นตอนชัดเจน เริ่มจากการทำความเข้าใจกับปัญหานั้นๆ ให้ชัดเจน แล้วหาวิธีการในการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพนำเอาวิธีการนั้นไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็ต้องคอยติดตามผลว่าแก้ปัญหานั้นได้จริงหรือไม่ หากเราใช้วิธีการแก้ปัญหามาตามขั้นตอนการแก้ปัญหานั้นแล้วจะทำให้ผลจากการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อท่านสามารถแก้ปัญหานั้นได้ด้วยตนเองได้จะก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเชื่อมั่นที่จะพึ่งตนเองในการใช้ความสามารถของตนแก้ปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม



...♥ กระบวนการที่ใช้ในการแก้ปัญหา มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจปัญหา สิ่งแรกที่ต้องใช้ในการแก้ปัญหาคือทำความเข้าใจกับปัญหา
2. วางแผนในการแก้ปัญหา กำหนดวิธีการแก้ปัญหา
3. ดำเนินการแก้ปัญหา ตามแผนขั้นตอนที่กำหนดไว้
4. เมื่อได้งานตามเป้าหมายแล้วต้องทำการตรวจสอบว่า เหมาะสมหรือดีที่สุดแล้วหรือไม่
ถ้าพบข้อบกพร่องก็สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้อีก



กรณีศึกษา

ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 นักเรียนกำลังเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ขณะที่คุณครูมาลี กำลังสอนเรื่องสมการ แต่อรวรรณกับพียดานั่งอยู่หลังห้องทำท่ากระสับกระส่าย เพราะคุณครู พูดเสียงเบาและเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ คุณกัน อรวรรณรำคาญเพื่อนมาก

อรวรรณ : เธอหยุดคุยได้ไหม เราไม่ค่อยได้ยินที่คุณครูอธิบายเลข เดี่ยวคุณ ครูถามก็ตอบไม่ได้หรอก

- เมื่อคุณครูอธิบายเลขจบ ก็ถามนักเรียน

คุณครู : ใครมีอะไรสงสัยไหมคะ เดี่ยวครูจะให้ทำแบบฝึกหัด

พียดาอยากถามคุณครูแต่ไม่กล้าถาม แต่อรวรรณรีบยกมือขึ้นถามคุณครูทันที

อรวรรณ : คุณครูคะหนูยังไม่ค่อยเข้าใจคะ คุณครูกรุณาอธิบายตัวอย่างให้ฟัง อีกรอบได้ไหมคะ

คุณครู : ได้สิจ๊ะ ดีมากที่ยกมือขึ้นถาม จะได้เข้าใจ ใครมีอะไรถามคุณครูได้คะ ไม่ต้องกลัวครูดุจะได้เรียนหนังสือรู้เรื่องแล้วครูจะอธิบายให้ฟังอีกรอบ

- เมื่อคุณครูอธิบายเสร็จแล้ว ก็สั่งให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดเลขลงในสมุด ส่ง

ตอนท้ายชั่วโมงทุกคน พอใกล้หมดชั่วโมง อรวรรณยังทำงานไม่เสร็จ เพราะไม่เข้าใจเลข

บางข้อ เพื่อนบางคนทำงานเสร็จแล้วก็ไปส่งคุณครู แต่ยังมีเพื่อนอีกประมาณ 3 คน ยังทำงานไม่เสร็จ

สาโรจน์ : เราทำเลขไม่ได้บางข้อ แต่ก็ส่งคุณครูไป ทำได้แค่นั้นก็ส่งแค่นั้น
ข้อไหนทำไม่ได้ก็เว้นว่างไว้

เกศินี : เรายังทำไม่เสร็จ แต่เราไม่ส่งคุณครูหรอก ทำเจียบเฉยไว้ ถ้าคุณครูถามเราก็ส่ง แต่ถ้าคุณครูไม่ถามเราก็ไม่ส่ง



กรณีศึกษา (ต่อ)

ดุสิต : เดี่ยวเราจะรีบลอกเพื่อน แล้วส่งคุณครูดีกว่า

- อรรรรณคิดว่าเพื่อนทั้ง 3 คน หาทางแก้ปัญหาก็ไม่เหมาะสม แล้วอรรรรณก็

พยายามทำด้วยตนเอง พอหมดชั่วโมง อรรรรณก็ยังทำเลขไม่เสร็จ อรรรรณก็ไปบอกคุณครู

อรรรรณ : คุณครูคะหนูทำเลขยังไม่เสร็จค่ะ หนูขอเลื่อนไปส่งตอนเที่ยงได้ไหมคะ
หนูจะรีบทำให้เสร็จค่ะ

คุณครู : ได้ค่ะ

- แล้วอรรรรณก็พยายามรีบทำให้เสร็จด้วยตนเอง ส่วนข้อไหนที่ทำไม่ได้ก็ปรึกษากามเพื่อนคนที่เรียนเก่งกว่าให้ช่วยอธิบายให้ฟัง จนอรรรรณเข้าใจ แล้วทำงานเสร็จส่งคุณครู นี่คือวิธีการแก้ปัญหของอรรรรณ เมื่อมีปัญหาเรื่องการเรียนต้องรีบถามคุณครู และพยายามตั้งใจเรียน ทำงานด้วยตนเองก่อน ถ้ายังไม่เข้าใจจึงถามคุณครูหรือเพื่อน แล้วพยายามทำด้วยตนเอง



 แบบฝึกหัด : การฝึกผ่อนคลายความรู้สึกเมื่อเกิดปัญหา

วัน/เดือน/ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

.....

.....



 แบบฝึกหัด : การสะสมความสำเร็จในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

วัน/เดือน/ปี	ความสำเร็จของการแก้ปัญหา	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกการสร้างความหนักแน่นในจิตใจ

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการเสริมสร้างความหนักแน่นให้แก่ตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง

อุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การเรียนรู้ที่จะเป็นคนหนักแน่น
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนเองว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การเรียนรู้ที่จะเป็นคนหนักแน่น และให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



ชั้นที่ 8

จงมีความหนักแน่น

...♥ การสร้างความหนักแน่น

เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพึ่งตนเอง เนื่องจากการสะสมพลังทางบวกในตัวเองให้มีมากขึ้น และพร้อมเสมอที่จะนำมาใช้เมื่อต้องการ ทั้งนี้การขาดความหนักแน่นทางจิตใจจะทำให้ตนเองยอมแพ้สิ่งต่างๆ อย่างง่ายดาย ด้วยความกลัวที่มีต่อความยากลำบาก ความล้มเหลว และการไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จได้ ซึ่งการเป็นผู้มีความหนักแน่นนั้น มีส่วนรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้ ด้วยการพูดจาให้ชัดเจนและตรงไปตรงมา แสดงในสิ่งที่ตนเองต้องการ และพูดปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ คือการเรียนรู้ที่จะรู้สึกว่าคุณมีค่า มีพลังและความสามารถ เป็นการเอาใจใส่ตนเอง ความหนักแน่นนั้นจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จได้

🧠 การเป็นผู้ที่หนักแน่นหมายถึงการที่ตนเองนั้น....

- พูดจาอย่างจริงใจ
- คาดหวังว่าผู้อื่นจะปฏิบัติกับตนเองด้วยความเคารพ โดยที่ตนเองปฏิบัติกับผู้อื่นเช่นเดียวกัน
- ชอบตัวตนของตนเอง
- ยืนหยัดและเอาใจใส่ตัวเอง
- เป็นเพื่อนผู้อื่น
- มีสติและอารมณ์ดีที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างราบรื่น

🧠 ภาษากายที่แสดงความหนักแน่น

- สีหน้าที่สงบและสบายใจ
- สบตาโดยตรง
- ท่าทางที่ผ่อนคลายและดูดี
- น้ำเสียงหนักแน่น
- แสดงท่าทางอย่างมั่นใจ

🧠 ต้องเรียนรู้ที่จะ.....

- ชอบตัวเอง
- รู้ถึงสิทธิของตนเอง
- มีความรับผิดชอบ
- เอาใจใส่ในสิ่งที่ตนต้องการ
- พูดปฏิเสธโดยไม่ต้องรู้สึกผิดหรือกังวล



- จัดการกับความเครียดและความกังวลได้ (โดยรู้จักผ่อนคลาย)
 - ใช้ความสามารถของตนเอง
 - จัดการกับคำวิพากษ์วิจารณ์ในทางบวก (บางคนนั้นกลัวที่จะเป็นคนหนักแน่น เพราะกลัวว่าจะถูกคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ ถ้าได้เรียนรู้ที่จะรับฟังในคำวิจารณ์ให้เกิดประโยชน์จะช่วยให้ไม่รู้สึกว่าคุณใจไม่ดีหรือถูกว่า)
- • • 😊 ความหนักแน่นนั้นจะต้องค่อยๆ สร้างขึ้นมา เริ่มต้นด้วยสิ่งง่ายๆ ที่ละเล็กละน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มให้ยากขึ้น แต่ครั้งที่ได้ทำในสิ่งที่หนักแน่นจะช่วยให้คุณรู้สึกดี รู้จักเคารพตัวเอง

การฝึกในการเรียนรู้ที่จะเป็นคนที่หนักแน่น

☸ การแสดงบทบาทสมมตินั้นวิธีหนึ่งที่จะฝึกฝนให้ตนเองมีความหนักแน่นได้ มีขั้นตอนการฝึกดังนี้

1. เขียนบทที่ตนเองต้องการจะพูดและสิ่งที่ผู้อื่นต้องการจะพูดตอบกลับมา
2. ฝึกหน้ากระจกกับเพื่อนสักคน จนกว่าจะพูดได้อย่างที่ต้องการ
3. หาเพื่อนช่วยอ่านบทแล้วฟังดูว่ามันเป็นอย่างไร
4. ให้เพื่อนลองเสนอแนะความคิดเห็น
5. ลองสลับสับเปลี่ยนบทบาทสมมติโดยเล่นเป็นตัวเอง และเป็นผู้ที่จะพูดด้วย



กรณีศึกษา

เจตน์เป็นนักฟุตบอลหนุ่มที่มักถูกวิพากษ์วิจารณ์เมื่อทำผิดพลาดในการแข่งขัน หรือเล่นไม่ได้ดีอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะถูกเปรียบเทียบกับนักฟุตบอลคนอื่นๆ ที่อยู่ในช่วงอายุเดียวกับเขาแต่มีความสามารถมากกว่า ทำให้เขาสร้างแรงกดดันมหาศาลให้กับตนเองเพื่อเล่นให้ได้ดีกว่านักฟุตบอลเหล่านั้นอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้เองเมื่อไรก็ตามที่เจตน์เล่นผิดพลาดในสนาม เช่น ยิงลูกง่ายๆ พลาด เขารู้สึกเป็นความผิดอย่างมหันต์ของตนเองทันที เขารู้สึกว่าต้องไม่สร้างข้อผิดพลาดใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วเขาเป็นเพียงแค่นักที่กำลังหัดเล่นฟุตบอลเท่านั้น อย่างไรก็ตามเพื่อเอาชนะความรู้สึกดังกล่าว เจตน์ตัดสินใจลดแรงกดดันด้วยการบอกกับตนเองว่า เขาเป็นเพียงแค่นักฟุตบอลมือสมัครเล่น และไม่จำเป็นต้องเล่นได้สมบูรณ์แบบไป โดยหลังจากการแข่งขันทุกครั้ง เจตน์จะจดบันทึกเกี่ยวกับการเล่นของเขาเสมอว่า



กรณีศึกษา (ต่อ)

- ☐ เขาทำอะไรได้ดี และน่าภูมิใจในเกมที่ผ่านมา
- ☐ เขาต้องปรับปรุงอะไรในเกมที่ผ่านมา รวมไปถึงรายละเอียดที่เขาต้องการนำไปใช้สำหรับการฝึกหัด

หลังจากดำเนินการดังกล่าว เจตน์ก็มีแผนการที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเอง โดยไม่ต้องรู้สึกกดดันอีกต่อไป



 แบบฝึกหัด : การฝึกการสร้างความหนักแน่นให้กับตนเอง

วัน/เดือน/ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต.....

ครั้งที่ 10

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสร้างและฝึกปฏิบัติตนในการเพิ่มความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเอง ที่จะนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง

อุปกรณ์

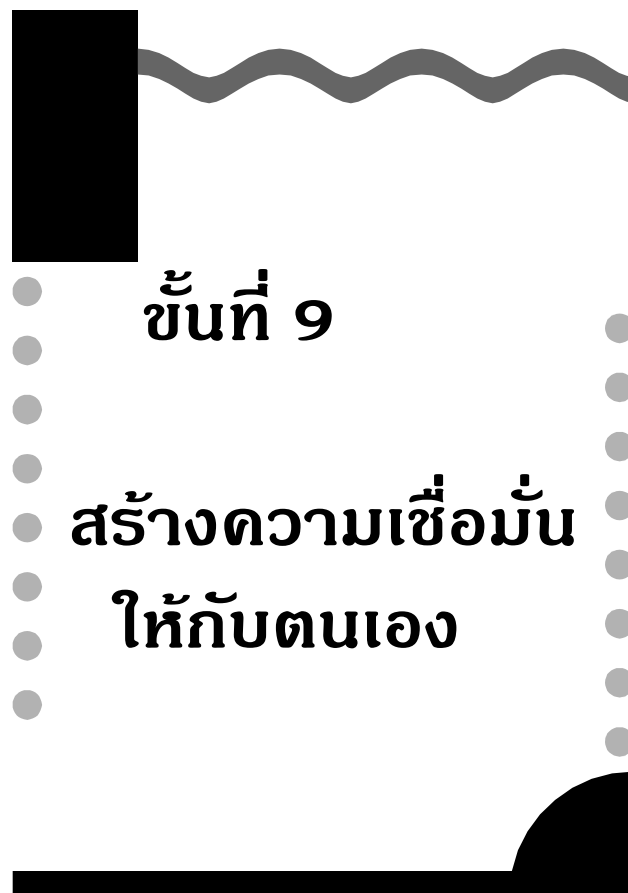
1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง และให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



...♥ ความเชื่อมั่นในตนเอง ♥...

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคุณลักษณะของบุคคลอันแสดงออกให้เห็นว่ามีความมั่นคงทางจิตใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ยอมรับตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีจิตใจมั่นคง หนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ สามารถคิดและกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ แม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้นก็ไม่ยอมท้อถอย กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกที่ควร กล้าคิด กล้าตัดสินใจ ซึ่งมีส่วนในการนำไปสู่การพึ่งตนเอง การรู้จักนับถือตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1. มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี
2. มีความมั่นคงทางจิตใจ
3. กล้าแสดงออกและกล้าตัดสินใจในทางที่ถูกที่ควร
4. มีความเป็นผู้นำ
5. มีความรับผิดชอบ
6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
7. รักความยุติธรรม
8. กล้าเผชิญความจริงและปรับตัวเข้าได้กับทุกสถานการณ์



...☺ เริ่มต้นสู่การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง มีดังนี้

1) ตรวจสอบบุคลิกลักษณะของตนเอง ทำใจให้ยุติธรรมตรวจสอบดูว่าตนเองมีจุดเด่นในทางใดบ้าง เป็นต้นว่า เป็นคนสวยหล่อ มีความอดทน มีความคิดสร้างสรรค์ มองคนในแง่ดี ฯลฯ จดบันทึกไว้เพื่อยึดเป็นความภูมิใจ และเป็นสิ่งที่ควรแก่การรักษาและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ในขณะเดียวกันก็ตรวจสอบจุดอ่อนของตนเองว่ามีอะไรบ้าง เป็นต้นว่า ใจน้อย โกรธง่าย กัดเล็บ เดินหลังโกง รู้น้อย ไม่ค่อยมีมารยาทสังคม ฯลฯ จดรายการจุดอ่อนไว้เพื่อแก้ไขและกำจัดให้หมดสิ้นไป

2) ทำตนให้เป็นบุคคลที่น่าสนใจ โดยหัดเล่าถึงสิ่งที่ตนได้พบเห็น ได้ชื่นชมยินดี ฝึกใช้คำศัพท์ใหม่ๆ หัดอธิบายให้สนุกสนาน มีชีวิตชีวา หัดพูดใส่เทพ แล้วมาเปิดฟังเพื่อปรับปรุงการพูด

3) ทำทางเป็นสิ่งที่ควรพึงระวัง นั่งให้หลังตรง ยืนเดินให้ตรง จะช่วยให้มองดูสง่างาม มีความมั่นใจในตนเอง และตื่นตัวอยู่เสมอ ชวนให้อยากใกล้ชิดและสนทนาด้วย ระวังท่าทางแข็งกระด้างจนกลายเป็นหยิ่ง การลุก นั่ง ยืน เดิน ให้ระมัดระวัง ...♥



 แบบบันทึกผลการฝึกพูดและทำทาง

วัน/เดือน/ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

ครั้งที่ 11

การพัฒนาการพึ่งตนเอง : การฝึกมองตนเองในเชิงบวก

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง การยอมรับตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง

อุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองและการยอมรับตนเอง
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยตนเองจุดประสงค์เรื่อง การสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง และให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดในคู่มือกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



... ♥ การมองตนเองในเชิงบวก +

การมองตนเองในแง่บวก เป็นการเรียนรู้ที่จะยอมรับและชื่นชมในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ยาก เพียงแค่เปลี่ยนความคิดแง่ลบให้เป็นแง่บวก มุ่งเน้นไปที่สิ่งดีๆ ในชีวิตของตนเอง และคิดถึงสิ่งที่ชอบเกี่ยวกับตนเอง ตัวเรานั้นเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง และเรียนรู้ที่จะรักและดูแลตนเอง ซึ่งนี่คือพื้นฐานของการที่จะเป็นและทำในสิ่งต่างๆ ตามที่ต้องการในชีวิตของตนเองได้

•• 🛎 วิธีการฝึกเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นบวก

ความคิดของตนเองนั้นก่อให้เกิดทัศนคติต่างๆ กับตนเอง ถ้าเป็นความคิดแง่ลบชีวิตก็จะมีแต่ความสุข แต่ถ้าเป็นความคิดแง่บวก ชีวิตก็จะมีความสุข การที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองในแง่ลบ วิธีหนึ่ง เมื่อได้ยินเสียงแห่งความคิดแง่ลบ ให้พูดว่า “หยุด” ตั้งใจเปล่งเสียง (ในใจ) ว่า “หยุด” ต่อจากนั้นให้แทนที่ความคิดแง่ลบเหล่านั้นด้วยความคิดในแง่บวก ตัวอย่างเช่น

☹️ ความคิดแง่ลบ

ฉันโง่เกินไปที่จะเกรดดีๆ

ฉันทำอะไรก็ไม่สำเร็จ



😊 ความคิดแง่บวก....

ฉันมีความคิดสร้างสรรค์ ที่เยี่ยมยอด

ฉันฉลาดและมีความสามารถ



เมื่อคิดถึงตนเองในแง่บวกแล้ว ความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองจะเกิดขึ้น ในการฝึกมองตนเองในแง่บวก นอกจากวิธีการฝึกเปลี่ยนความคิดแง่ลบให้เป็นบวก อีกวิธีหนึ่ง คือ การทำรายการสิ่งต่างๆ ที่ชอบเกี่ยวกับตนเอง เช่น ทักษะความสามารถ ความเข้มแข็งของตนเอง หรือสิ่งที่ทำแล้วรู้สึกภูมิใจ และจำความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร พยายามทำรายการให้ได้มากที่สุด เมื่อเกิดความรู้สึกแง่ลบกับตนเอง ให้อ่านรายการที่บันทึกนี้จนเกิดความรู้สึกดี ... ♥

 แบบฝึกหัด : การฝึกมองตนเองในเชิงบวก

วัน/เวลาที่ฝึก	สิ่งดีๆ ที่มีในตัวเอง	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

.....

.....

😊 ยินดีด้วยที่นักเรียนก้าวมาถึงจุดนี้ !

การเรียนรู้และนำตัวเองสู่การพึ่งตนเอง
เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่นและเชื่อมั่น
ว่าตนเองสามารถทำได้ โดยถ้านักเรียนได้
ดำเนินกิจกรรมตามกลวิธีข้างต้นมาแล้ว
นักเรียนจะเป็นบุคคลที่พึ่งตนเองได้เพิ่ม
มากขึ้นกว่าตอนที่นักเรียนเริ่มหิบบคู่มือ
เล่มนี้ขึ้นมาเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ
นักเรียนต้องทบทวนกระบวนการที่ดำเนิน
มาทั้งหมดจนถึงวันนี้ เพื่อให้นักเรียน
สามารถก้าวไปข้างหน้าสู่การพึ่งตนเอง
เพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น.

• • ♥ • •



ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเอง

อุปกรณ์

1. แบบสอบถามวัดการฟังตนเองเท่ากับจำนวนนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเอง
5. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการฟังตนเอง

การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

ภาคผนวก ค.

1. ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการพึงตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 10 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบวัดการพึ่งตนเอง

ข้อที่	ข้อคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
1.	<u>ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง</u> สถานการณ์ใดที่ตรงกับ สภาพการปฏิบัติจริงหรือ ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน มากที่สุด นักเรียนพบว่าเมื่ออาจารย์ เฉลยคำตอบของการบ้าน วิชาคณิตศาสตร์ มีบางข้อที่ นักเรียนตอบผิด นักเรียนจะ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2.	เมื่อทำงานไม่ถูกต้อง นักเรียนมักจะลงพยายาม ทำใหม่จนกว่าจะถูกต้อง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3.	นักเรียนไปสมัครสอบ คัดเลือกในวันสุดท้าย แต่นำ เอกสารไปไม่ครบและเหลือ เวลาในการสมัครเพียงสอง ชั่วโมง และเนื่องจากบ้าน ของนักเรียนอยู่ไกล เกือบว่า ถ้ากลับไปเอาเอกสารที่บ้านก็ จะกลับมาสมัครไม่ทัน นักเรียนรู้สึกกังวลเป็นอย่าง มาก เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียน จะ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
4.	เวลามีปัญหาเกิดขึ้น นักเรียน จะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วย ตนเองเสมอ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ข้อที่	ข้อคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
5.	ระหว่างที่ถกปัญหากับเพื่อนๆ มีเพื่อนบางคนบอก ว่า “ชีวิตของคนเราขึ้นอยู่กับ ดวงและโชคชะตาเป็นผู้ กำหนด” นักเรียนจะ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
6.	นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองประสบ ผลสำเร็จในทุกเรื่องที่คุณ ทำด้วยตนเอง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
7.	นักเรียนไปเที่ยว ห้างสรรพสินค้ากับเพื่อน หากจะซื้อเสื้อไปเที่ยวตัว ใหม่สักตัว นักเรียนจะปฏิบัติ อย่างไร?	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
8.	นักเรียนคิดหรือไม่ว่า การทำ สิ่งต่างๆ ด้วยความคิดของ ตนเองแล้วงานนั้นจะสำเร็จ	0	1	1	0.66	คัดเลือกไว้
9.	ระหว่างคุยกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อนคนหนึ่งกล่าวว่า “ชีวิต น่าจะมีความสุขหากเรามีเงิน มากๆ” นักเรียนคิดว่า	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
10.	ในการทำงาน เมื่อนักเรียน ต้องประสบปัญหาต่างๆ นักเรียนยึดหลักในการ แก้ปัญหาโดย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
11.	ถ้ามีเพื่อนบางคนวิพากษ์ วิจารณ์ชุดที่นักเรียนสวมใส่ อยู่ว่าเซ็กซี่มาก นักเรียนจะ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ข้อที่	ข้อความ	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
12.	นักเรียนหลงทางขณะ เดินทางไปบ้านเพื่อนซึ่งยังไม่ เคยไปมาก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้ นักเรียนจะ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
13.	นักเรียนกำลังอ่านหนังสือ เตรียมสอบอยู่ที่บ้าน แล้วมี เพื่อนสนิทมาชวนไปดู ภาพยนตร์ นักเรียนจะ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14.	<u>ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง</u> ข้อความใดที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ของนักเรียนมากที่สุด อยากให้ผู้อื่นให้กำลังใจแก่ ฉันมากกว่านี้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
15.	ฉันรู้สึกว่างงานของฉันยุ่งยาก เกินไป	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
16.	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคต	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
17.	คนส่วนมากไม่ค่อยชอบฉัน นัก	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
18.	ฉันมีกำลังความสามารถ/ ความคิดริเริ่มน้อยกว่าคนอื่น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
19.	ฉันสงสัยว่าความคิดของฉัน เหมือนกับคนอื่นที่เขาคิดกัน หรือไม่	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
20.	ฉันกังวลว่าตนเองจะทำตัว โง่งๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ข้อที่	ข้อความ	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
21.	คนอื่น ๆ ดูดีกว่าฉัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
22.	ฉันกลัวการพูดต่อหน้า สาธารณชน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
23.	ฉันทำงานผิดพลาดบ่อยๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
24.	ฉันอยากเรียนรู้วิธีการพูดให้ ผู้อื่นพอใจ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
25.	ฉันสงสัยว่าทำอย่างไรจึงจะ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มากขึ้น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
26.	ฉันเป็นคนถ่อมตัวเกินไป	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
27.	ฉันเป็นคนไร้ประโยชน์ ไม่มี สาระแก่นสาร	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
28.	คนส่วนใหญ่มองฉันผิดไป จากความจริง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
29.	ฉันขาดคนที่ให้คำปรึกษา เรื่องส่วนตัว	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
30.	คนอื่นคาดหวังกับฉันมาก เกินไป	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
31.	ผู้คนต่างๆ มักไม่สนใจ ความสำเร็จ/ความชำนาญ ของฉัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
32.	ฉันจะรู้สึกเงินอายน่าอาย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
33.	คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจฉัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
34.	ฉันรู้สึกไม่ปลอดภัยและ ไม่มั่นใจกับสิ่งรอบข้าง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
35.	ฉันมักจะกังวลในสิ่งที่ไม่ควร กังวล	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ข้อที่	ข้อความคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
36.	ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่อเดินเข้าไปในสถานที่ที่มีคนอื่น ๆ อยู่ก่อนแล้ว	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
37.	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
38.	เมื่อคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย ฉันรู้สึกว่างตัวไม่ค่อยถูก	0	1	1	0.66	คัดเลือกไว้
39.	ฉันเชื่อว่าคนอื่นทำอะไรๆ ได้ง่ายกว่าฉันแทบทุกอย่าง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
40.	ฉันกลัวว่าสิ่งไม่ดีจะเกิดกับฉัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
41.	ฉันอยากให้ตนเองเข้ากับคนอื่นได้ดีกว่านี้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
42.	ฉันไม่ชอบโต้แย้งกับผู้อื่น เพราะไม่ค่อยมั่นใจในความคิดของตนเองว่าจะถูกต้อง	0	1	1	0.66	คัดเลือกไว้

ผลการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยวิธีวิเคราะห์ องค์ประกอบ
แบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL

DATE: 2/17/2007
TIME: 15:02

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. Jöreskog & Dag Sörbom

This program is published exclusively by
Scientific Software International, Inc.
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005
Use of this program is subject to the terms specified in the
Universal Copyright Convention.
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file D:\indy\indy11.spj:

```
test for independent
Observed Variables
I4 I8 I9 I10 I11 I13 I14 I15 I16
I17 I18 I19 I20 C21 C22 C23 C24 C25
C26 C27 C28 C29 C30 C31 C32 C33 C34
C35 C36 C37 C38 C39 C40 C41 C42 C43
C44 C45 C46 C47 C48 C49 C50 C51 C52
Covariance Matrix from file 'D:\indy\indy11.cov'
!Asymptotic Covariance Matrix From File 'D:\indy\testindy.acp'
Sample Size = 1113
!System file from file 'D:\indy\indy11.dsff'
Latent Variables indi self indy
Relationships
I4 = indi
I8 - I17 = indi
I18 = indi
I19 = 1*indi
I20 = indi
C21 = self
C22 = self
C23 = 1*self
C24 - C31 = self
C33 - C48 = self
C50 - C51 = self
indi = 1*indy
self = 1*indy
```

set in variance of indy to 1.00
 test for independent
 Number of Iterations = 51

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

LAMBDA-Y		
	indi	self
	-----	-----
I4	0.46 (0.03) 17.78	- -
I8	0.30 (0.02) 19.23	- -
I9	0.22 (0.02) 12.42	- -
I10	0.26 (0.02) 15.80	- -
I11	0.39 (0.02) 20.20	- -
I13	0.17 (0.01) 12.14	- -
I14	0.31 (0.02) 17.58	- -
I15	0.26 (0.02) 15.00	- -
I16	0.35 (0.02) 16.93	- -
I17	0.41 (0.03) 15.81	- -

I18	0.56 (0.02) 24.83	- -
I19	1.00	- -
I20	0.57 (0.02) 28.23	- -
C21	- -	0.22 (0.01) 15.60
C22	- -	0.21 (0.01) 14.24
C23	- -	1.00
C24	- -	0.33 (0.02) 19.58
C25	- -	0.30 (0.02) 19.24
C26	- -	0.23 (0.02) 13.31
C27	- -	0.53 (0.02) 27.28
C28	- -	0.42 (0.02) 23.61
C29	- -	0.39 (0.02) 20.23
C30	- -	0.20 (0.01) 14.27

C31	- -	0.24 (0.02) 12.43
C33	- -	0.45 (0.02) 24.31
C34	- -	0.25 (0.02) 14.95
C35	- -	0.44 (0.02) 23.67
C36	- -	0.31 (0.02) 17.75
C37	- -	0.41 (0.02) 21.39
C38	- -	0.29 (0.02) 16.22
C39	- -	0.35 (0.02) 21.22
C40	- -	0.41 (0.02) 21.91
C41	- -	0.40 (0.02) 23.83
C42	- -	0.37 (0.02) 20.43

C43	- -	0.47 (0.02) 24.69
C44	- -	0.43 (0.02) 23.14
C45	- -	0.35 (0.02) 21.22
C46	- -	0.39 (0.02) 20.64
C47	- -	0.49 (0.02) 27.96
C48	- -	0.53 (0.02) 28.25
C50	- -	0.41 (0.02) 21.39
C51	- -	0.35 (0.02) 19.48

GAMMA

	indy
indi	1.00
self	1.00

Covariance Matrix of ETA and KSI

	indi	self	indy
indi	1.06		
self	1.00	1.23	
indy	1.00	1.00	1.00

PHI

indy

1.00

PSI

Note: This matrix is diagonal.

indi	self
-----	-----
0.06	0.23
(0.03)	(0.04)
1.88	5.75

Squared Multiple Correlations for Structural Equations

indi	self
-----	-----
0.94	0.82

Squared Multiple Correlations for Reduced Form

indi	self
-----	-----
0.94	0.82

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	I4	I8	I9	I10	I11	
I13	-----	-----	-----	-----	-----	----
0.13	0.26	0.29	0.14	0.21	0.32	

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	I14	I15	I16	I17	I18	
I19	-----	-----	-----	-----	-----	----
0.77	0.25	0.19	0.24	0.21	0.43	

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	I20	C21	C22	C23	C24	
C25	-----	-----	-----	-----	-----	----
0.29	0.51	0.20	0.17	0.70	0.30	

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	c26	c27	c28	c29	c30
c31	-----	-----	-----	-----	-----
0.13	0.15	0.49	0.40	0.31	0.17

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	c33	c34	c35	c36	c37
c38	-----	-----	-----	-----	-----
0.22	0.42	0.19	0.40	0.25	0.34

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	c39	c40	c41	c42	c43
c44	-----	-----	-----	-----	-----
0.39	0.34	0.36	0.40	0.32	0.43

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	c45	c46	c47	c48	c50
c51	-----	-----	-----	-----	-----
0.29	0.34	0.32	0.51	0.47	0.34

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 810
 Minimum Fit Function Chi-Square = 3264.39 (P = 0.0)
 Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 2629.97 (P = 0.0)
 Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 1819.97
 90 Percent Confidence Interval for NCP = (1668.52 ; 1978.96)

Minimum Fit Function Value = 2.94
 Population Discrepancy Function Value (F0) = 1.64
 90 Percent Confidence Interval for F0 = (1.50 ; 1.78)
 Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.045
 90 Percent Confidence Interval for RMSEA = (0.043 ; 0.047)
 P-value for Test of Close Fit (RMSEA < 0.05) = 1.00

Expected Cross-Validation Index (ECVI) = 2.53
 90 Percent Confidence Interval for ECVI = (2.40 ; 2.68)
 ECVI for Saturated Model = 1.62

ECVI for Independence Model = 9.27

Chi-Square for Independence Model with 861 Degrees of Freedom = 10225.46

Independence AIC = 10309.46
 Model AIC = 2815.97
 Saturated AIC = 1806.00
 Independence CAIC = 10562.09
 Model CAIC = 3375.35

Saturated CAIC = 7237.38

Normed Fit Index (NFI) = 0.68
 Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.72
 Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.64
 Comparative Fit Index (CFI) = 0.74
 Incremental Fit Index (IFI) = 0.74
 Relative Fit Index (RFI) = 0.66

Critical N (CN) = 309.82

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.18
 Standardized RMR = 0.25
 Goodness of Fit Index (GFI) = 0.90
 Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.90
 Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.80

test for independent

standardized solution

LAMBDA-Y

	indi	self
	-----	-----
I4	0.48	- -
I8	0.31	- -
I9	0.23	- -
I10	0.27	- -
I11	0.40	- -
I13	0.18	- -
I14	0.32	- -
I15	0.26	- -
I16	0.36	- -
I17	0.43	- -
I18	0.58	- -
I19	1.03	- -
I20	0.59	- -
C21	- -	0.25
C22	- -	0.24
C23	- -	1.11
C24	- -	0.37
C25	- -	0.33
C26	- -	0.25
C27	- -	0.59
C28	- -	0.46
C29	- -	0.43
C30	- -	0.22
C31	- -	0.26
C33	- -	0.50
C34	- -	0.27
C35	- -	0.48

C36	- -	0.34
C37	- -	0.46
C38	- -	0.32
C39	- -	0.39
C40	- -	0.46
C41	- -	0.44
C42	- -	0.40
C43	- -	0.52
C44	- -	0.48
C45	- -	0.39
C46	- -	0.43
C47	- -	0.54
C48	- -	0.59
C50	- -	0.45
C51	- -	0.39

GAMMA

	indy
indi	0.97
self	0.90

Correlation Matrix of ETA and KSI

	indi	self	indy
indi	1.00		
self	0.88	1.00	
indy	0.97	0.90	1.00

PSI

Note: This matrix is diagonal.

	indi	self
	0.06	0.18

test for independent

Completely Standardized Solution

LAMBDA-Y

	indi	self
I4	0.51	- -
I8	0.54	- -
I9	0.37	- -
I10	0.46	- -

I11	0.56	- -
-----	------	-----

I13	0.36	- -
I14	0.50	- -
I15	0.44	- -
I16	0.49	- -
I17	0.46	- -
I18	0.66	- -
I19	0.88	- -
I20	0.72	- -
C21	- -	0.45
C22	- -	0.41
C23	- -	0.84
C24	- -	0.54
C25	- -	0.54
C26	- -	0.39
C27	- -	0.70
C28	- -	0.63
C29	- -	0.56
C30	- -	0.42
C31	- -	0.37
C33	- -	0.64
C34	- -	0.43
C35	- -	0.63
C36	- -	0.50
C37	- -	0.58
C38	- -	0.47
C39	- -	0.58
C40	- -	0.60
C41	- -	0.64
C42	- -	0.56
C43	- -	0.65
C44	- -	0.62
C45	- -	0.58
C46	- -	0.57
C47	- -	0.71
C48	- -	0.69
C50	- -	0.58
C51	- -	0.54

GAMMA

	indy
indi	0.97
self	0.90

Correlation Matrix of ETA and KSI

indi	self	indy
-----	-----	-----

indi	1.00			
self	0.88	1.00		
indy	0.97	0.90	1.00	

PSI

Note: This matrix is diagonal.

indi	self
-----	-----
0.06	0.18

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวปัทมา ด้านไพบูลย์ผล
วันเดือนปีเกิด	2 กุมภาพันธ์ 2522
สถานที่เกิด	เขตบางไผ่ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 98 หมู่ที่ 1 ตำบลแคราย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร 74110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ข้าราชการครูกรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดท่าข้าม เลขที่ 5 หมู่ 4 ถนนพระราม 2 แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10150
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2542	กศ.บ. (การประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2550	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร