

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา

สารนิพนธ์
ของ
ประภัสสร ศรีวรกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2552

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา

สารนิพนธ์
ของ
ประภัสสร ศรีวรกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา

บทคัดย่อ
ของ
ประภัสสร ศรีวรกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2552

ประภัสสร ศรีวรกุล (2552). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ :
อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรี
ชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา บ้านอัญจลา
อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและมีคะแนน
จากการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเรียงลำดับจากผู้ที่มีความต่ำสุดขึ้นไป
ถึงคนที่ 15 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และ
กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา สถิติที่ใช้ใน
การวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

เยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา
ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF GROUP ACTIVITIES IN DEVELOPING
SELF-ESTEEM OF YOUNG THAI HILL TRIBE WOMEN
AT BAN ANGELA

AN ABSTRACT
BY
PRAPATSORN SRIVORAKUN

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

May 2009

Prapatson Srivorakun. (2009). *The Effects of Group Activities in Developing Self-esteem of Young Thai Hill Tribe Women at Ban Angela*. Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Project Advisor : Inst.Dr. Monthira Charupheng.

The purpose of this research was to compare the self-esteem of young Thai hill tribe women at Ban Angela before and after participating in group activities to develop self-esteem. The subjects of this study were 36 young Thai hill tribe women aged between 13-18 years at Ban Angela, Chiangkhram District, the Province of Phayao. The research instruments used for the study were the questionnaire on self-esteem and the participation in group activities in developing self-esteem. The statistical analyses employed were dependent on the t-test.

The results of the study were as follows:

Young Thai hill tribe women at Ban Angela Chiangkhram District, the Province of Phayao expressed an overall increase of self-esteem after participating in group activities which developed their self-esteem significantly at the .01 level

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์ รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ และ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี กรรมการสอบสารนิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา ชี้แนะ ตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่อง ให้สารนิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรำลึกบุญคุณในความกรุณาของท่าน ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริยงา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย ที่ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์เพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและกรุณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพของเครื่องมือและให้คำแนะนำในการวิจัยครั้งนี้ อีกทั้งคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนถ่ายทอดประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ชิสเตอร์วันทนา สาทิสสระรัต นักบวชหญิงอัครสุลิน ซึ่งเป็นผู้ดูแลศูนย์อบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามันอัญญาลา ที่ได้อนุญาตให้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบคุณ เยาวสตรีชาวไทยภูเขามันอัญญาลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ทุกคนที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี รวมถึงเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามันเบธานี อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือ

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้อง ชิสเตอร์จินตนา จัตรสุมางค์ อธิการเจ้าคณะภาค และคณะชิสเตอร์อัครสุลินทุกท่านที่ให้การส่งเสริมและสนับสนุนกำลังใจอย่างจริงใจ รวมไปถึงเพื่อนร่วมรุ่นปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่ได้ให้กำลังใจที่ดี และให้การช่วยเหลือเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นพยายามจนประสบความสำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์ อันพึงมีจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาพระคุณบิดา มารดา และ บุรพจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณดั่งที่ได้กล่าวนามมาแล้วข้างต้นทุก ๆ ท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ประภัสสร ศรีวรกุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	8
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	8
ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	9
แนวคิดเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ.....	14
การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น.....	16
แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	19
การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.....	19
การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	22
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	22
งานวิจัยในประเทศ.....	24
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	25
ความหมายของกลุ่ม.....	25
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	26
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	28
ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม.....	28
ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม.....	29
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรม.....	30
ประเภทของกลุ่ม.....	31
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	32
เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	33
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	33
งานวิจัยในประเทศ.....	34
3 การดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
แบบแผนการทดลอง.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	45
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	45
สมมติฐานการวิจัย.....	45
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	46
อภิปรายผล.....	46
ข้อเสนอแนะ.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	51
ภาคผนวก.....	57
ภาคผนวก ก.....	58
ภาคผนวก ข.....	64
ภาคผนวก ค.....	109
ภาคผนวก ง.....	113
ภาคผนวก จ.....	117
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	119

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	40
2 วันที่ เวลา การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา.....	40
3 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา บ้านอัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (n = 15 คน).....	43
4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (n = 15 คน).....	43

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | กรอบแนวคิดของการวิจัย การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ
เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา..... | 6 |
|---|---|---|

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การกระจายรายได้ระหว่างกลุ่มคนมีความแตกต่างกันค่อนข้างชัดเจน สภาพชนบทได้เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเมืองตลอดเวลา เป็นผลให้ความผูกพันของคนในชุมชนลดน้อยลง โครงสร้างของสถาบันครอบครัวเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด ทุกคนต่างดิ้นรนขวนขวายเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีกว่า ประชากรในชนบทจึงอพยพเข้ามาอยู่ในเขตเมือง และไม่เว้นแม้กระทั่งกลุ่มชาติพันธุ์หรือชาวไทยภูเขาที่ทำมาหากินบนพื้นที่สูงเริ่มมีความยากลำบากและไม่สามารถตอบสนองความต้องการในยุคของความทันสมัย การศึกษาดูเหมือนจะเป็นความหวังของการอยู่รอดในอนาคตของชาวไทยภูเขา ซึ่งส่วนใหญ่บรรดาเยาวชนชาติพันธุ์จะเข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำที่เสียค่าใช้จ่ายน้อย เช่น โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และอีกจำนวนมากมาอยู่หอพักขององค์กรทางศาสนาและองค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่งกินอยู่ฟรีหรือเสียค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อยและอาจได้รับทุนการศึกษาจากองค์กรเหล่านี้ด้วย เยาวชนชาวไทยภูเขาที่มาอยู่ในเมืองจึงต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างราบรื่น และมีความสุข หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัว ความรู้สึกด้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เป็นต้น เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเยาวชนชาวไทยภูเขา จึงควรมุ่งส่งเสริมให้พวกเขาเหล่านี้ได้เรียนรู้ถึงพลังความสามารถที่มีอยู่ในตนหรือศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ ตลอดจนการปรับตัวอยู่ในสังคมเมือง โดยมีรากฐานมาจากการทำให้ทุกคนเกิดความเข้าใจและใช้พลังต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเองอย่างเต็มที่ ให้เกิดความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญในการป้องกันการเกิดหรือบรรเทาความรุนแรงของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (ประสิทธิ์ ลีปรีชา และคณะ. 2547 : 27-28)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกที่มีพลังผลักดันให้มนุษย์ได้พัฒนาตนและเรียนรู้การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า การที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว มีการแสดงออก มีความรู้สึก ความคิดหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองล้วนเป็นแรงผลักดันที่สำคัญทั้งสิ้น บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มทำลายตนเอง นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความสัมพันธ์กับการสื่อสารของบุคคล โดยทั่วไปการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญของบุคลิกภาพ เมื่อบุคคลมีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้นความรู้สึกนี้จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่นจะรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่นตลอดจนมีความเชื่อมั่น มั่นใจ และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ท้อถอย มีความคิดสร้างสรรค์ คิดในสิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ต่อครอบครัวและต่อสังคม (ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2542 : 68 -70)

จากการที่ผู้วิจัยได้เป็นส่วนหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือรวมทั้งให้การอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา พบว่า เยาวสตรีชาวไทยภูเขาจะขาดความเคารพนับถือตนเอง ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มองภาพของตนเองว่าถูกสังคมรังเกียจ เข้ากับคนทั่วไปได้ยาก ขาดความมั่นใจ จิตใจอ่อนไหวง่ายเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มากระทบ ไม่ค่อยพอใจในชีวิตของตนเอง ทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะของบุคคลที่มีการตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการพิจารณาประเมินความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับตนเองในเรื่องความเชื่อมั่นในด้านความสามารถ ความสำเร็จของตน ทำให้เกิดการยอมรับตน รู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง นอกจากนี้ยังต้องได้รับการยอมรับว่าเป็นบุคคลผู้มีคุณค่ามีความสำเร็จ และเป็นคนสำคัญสำหรับบุคคลอื่นด้วย โดยเฉพาะจากคนใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม (เจตน์สันดี แดงสุวรรณ และคณะ. 2541 : 11) และเป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม (วิชญา ไชยเทพ. 2544:13; อ้างอิงจาก Coopersmith.1967) เยาวสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญชลามักจะประสบปัญหาการปรับตัวและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อจบชั้นประถมศึกษาในหมู่บ้าน ก็จะต้องไปศึกษาต่อยังโรงเรียนในเมือง ซึ่งจะเป็นปัญหาอย่างมากในการเรียนและเกิดการเปรียบเทียบว่าเป็นเด็กพื้นราบและเด็กชาวเขา สังคมมักไม่ค่อยยอมรับและยังทำให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ศูนย์อบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญชลาล เป็นชื่อของนักบุญผู้สถาปนาคณะนักบวชหญิงออร์สูลิน สำหรับศูนย์อบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญชลาลได้ก่อตั้งขึ้นในบริเวณวัดแม่พระปฏิสนธิริมลแห่งเชียงคำ เมื่อปี ค.ศ. 1992-1993 โดยพระสงฆ์คาทอลิกคณะเบธารามร่วมกับคณะนักบวชหญิงออร์สูลินที่ตระหนักและมองเห็นถึงความสำคัญของการให้การศึกษอบรม ต่อเยาวชนสตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนยากไร้ ด้อยโอกาส ได้แก่ ชาวไทยภูเขาเผ่าต่าง ๆ ให้ได้รับการพัฒนาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และอารมณ์ ประกอบกับช่วงเวลานั้นเชียงคำกำลังประสบปัญหาเรื่องการระบาดของหนักของ “กลุ่มต๊กเขียว” เด็กผู้หญิงจำนวนมากมายถูกขายไปเป็นโสเภณีตั้งแต่ยังไม่จบชั้นมัธยมศึกษา จึงได้ร่วมกันตั้งศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีบ้านอัญชลาลอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยาขึ้น โดยรับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาเผ่าต่าง ๆ ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี มาพักประจำที่ศูนย์เพื่อให้การอบรมวิถีการดำรงชีวิตแก่เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาพร้อมทั้งศึกษาเล่าเรียนต่อระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล ภายในบริเวณศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญชลาลนั้น ประกอบด้วยบ้านพักหนึ่งหลังชั้นบนเป็นห้องนอน ชั้นล่างเป็นห้องกิจกรรม ห้องสมุด ห้องทบทวนบทเรียน ซึ่งสามารถรองรับเยาวชนสตรีได้จำนวน 50 คน โดยมีนักบวชหญิงคณะออร์สูลิน 2 คนเป็นผู้ดูแล นอกจากนี้ยังมีบ้านริมน้ำสำหรับรับรองแขก บ้านพักพระสงฆ์ และโบสถ์คาทอลิกรวมอยู่ด้วย ในด้านการจัดการศึกษาอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญชลาล ได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนประจำอำเภอ อีกทั้งเยาวชนสตรีได้รับการอบรมเกี่ยวกับอาชีพ การทำเกษตรในครัวเรือน เลี้ยงไก่ การเย็บปักถักร้อยและมีกิจกรรมที่ช่วยในด้าน

สุขภาพร่างกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการฝึกโยคะ กายบริหารชิบาชิ (หนังสือประวัติของวัดแม่พระปฏิสนธินิรมลเชียงคำ จังหวัดพะเยา. 2550 : 3)

นอกจากกิจกรรมดังกล่าว ศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามันอัญจลา ยังมีกิจกรรมที่มุ่งเน้นในเรื่องการฝึกเรียนคอมพิวเตอร์ และกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย มีดนตรีและศิลปะบำบัด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามันอัญจลาเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเปรียบได้กับเป็นภูมิคุ้มกันของจิตใจ หรือเกราะป้องกันตัวเรา จะช่วยให้เยาวชนสามารถแก้ปัญหาได้ดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ความรู้สึกกลัว และความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 17) นอกจากนี้คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะเป็นคนที่มีพลังใจในการจัดการกับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ มีความสามารถควบคุมจิตใจตนเอง มีความพากเพียรพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต สามารถเผชิญปัญหาและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมองตนเองเป็นผู้ที่ไม่มีความสำคัญ รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง โกรธง่าย คล้อยตามผู้อื่น ไม่สามารถพึ่งตนเอง ขาดความรับผิดชอบ (ปณิครา ภาสภกร. 2546 : 3)

ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีหลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล แบบกลุ่ม การฝึกอบรม การทำกิจกรรมกลุ่ม (สมเดี๋ยว เกตุอินทร์. 2541 : 6) โดยในงานวิจัยนี้ได้นำกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เยาวชนสตรี เนื่องจากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปให้การอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามันอัญจลา ลักษณะของเยาวชนสตรีที่บ้านอัญจลา มีลักษณะซื่อสัตย์ ขาดการแสดงออกอย่างเหมาะสม ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ค่อยได้ เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ มีเพื่อนน้อย ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เยาวชนสตรีได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้พัฒนาตนเองหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมตนเอง การรู้จักให้และรับ การรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง การรู้จักสิทธิของตนเองและของผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ปรับตนให้เข้ากับคนอื่นได้ดี และช่วยให้บุคคลรู้สึกปลอดภัย (วิชญา ไชยเทพ. 2544 : 46) อีกทั้ง การนำประสบการณ์แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงโดยให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวแล้วประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (คมเพชร จัตรสุภกุล. 2546 : 6) อีกทั้งกิจกรรมกลุ่มเป็นการที่มีบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มมีการกระทำร่วมกันในจุดหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมที่มีผู้นำดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเองเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้ (อำนาจ กังเทเวศน์. 2543 : 70)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษาและทำการทดลอง ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา ซึ่งสามารถที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาและบุคคลผู้ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาคนอื่นๆ อีกทั้งจะได้แนวทาง หลักการ และเทคนิคการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา อายุระหว่าง 13-18 ปี สุ่มเลือกเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และมีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเรียงลำดับจากผู้ที่มิคะแนนต่ำสุดขึ้นไปถึงคนที่ 15 จำนวน 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา หมายถึง ความคิดเห็นของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา ที่ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง จากความรู้สึกที่มี

ต่อตนเอง แล้วเกิดการยอมรับและมองว่ามีความสามารถพึ่งตนเอง อีกทั้งการตัดสินใจคุณค่าของตนเองจากการรับรู้และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ทั้งจากสมาชิกในครอบครัว ครู อาจารย์ และเพื่อน ได้แก่ มีความพอใจในตัวเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ได้ มีกำลังใจจะทำสิ่งต่าง ๆ มีเป้าหมายในชีวิต รู้สึกภูมิใจในตนเอง ตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง ตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เอาใจใส่ดูแลตนเอง เอาใจใส่ดูแลบุคคลรอบข้าง ยอมรับตนเอง

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดให้แก่เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา ในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม โดยให้เยาวชนสตรีได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เยาวชนสตรีทุกคนในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ และเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 เกม คือ การสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น โดยให้สมาชิกลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกา ให้สมาชิกได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ ทั้งยังช่วยให้สมาชิกเกิดความสนุกสนานด้วย

2.2 บทบาทสมมติ คือ การสร้างสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง

2.3 สถานการณ์จำลอง คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือเสริมสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้สมาชิกลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ

2.4 การอภิปรายกลุ่ม คือ วิธีการที่ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ โดยจัดสมาชิกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น และประสบการณ์ในประเด็นที่กำหนด และสรุปความคิดเห็นออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม โดยกิจกรรมกลุ่มมีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ ขั้นนี้เริ่มจากการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการอภิปรายกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกลงมือปฏิบัติ หรือทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

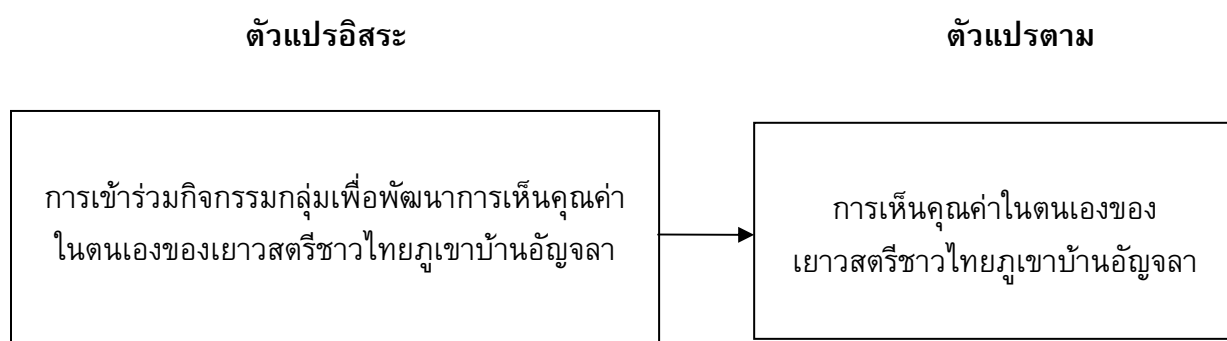
ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยให้สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม มาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และนำหลักการนั้นมาใช้ เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นประเมินผล ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนและจากกลุ่ม โดยการร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสม

3. เยาวสตรี คือ เยาวชนหญิงชาวไทยภูเขา อายุระหว่าง 13-18 ปี ที่มาจากรอบครัวของกลุ่มชนที่ประกอบอาชีพอยู่บนพื้นที่สูง ได้แก่ ชาวเขาเผ่าม้ง อีเก้อ ลาหู่ มูเซอ ซึ่งกำลังรับการศึกษาอบรมและเป็นเยาวชนสตรีที่อยู่ประจำในศูนย์ฝึกอบรมบ้านอัญจลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ
เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.4 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
- 1.6 การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น
- 1.7 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.8 การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่โรงเรียน
- 1.9 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1 ความหมายของกลุ่ม
- 2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.3 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 2.4 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.5 ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม
- 2.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.7 ประเภทของกลุ่ม
- 2.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 2.9 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การให้ความหมายของคำว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นแตกต่างกันไปตามมุมมองของแต่ละคนที่จะให้ความหมาย ซึ่งมีดังนี้

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542 :13) สรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคล ที่มีต่อตนเองในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเองมีความพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

ชนพร วงษ์จันทร์ (2543 : 53) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบความสำเร็จ ความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543 : 2) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความตระหนักถึงคุณค่าต่อตนเองและการยอมรับตนเอง

สุรศักดิ์ อัครอารีสุข (2544 : 43) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินและประเมินคุณค่าของตนเอง ด้วยความเชื่อมั่นในตนเองว่าตนมีความสามารถ มีความสำคัญประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมเป็นที่ยอมรับทั้งของตนเองและบุคคลรอบข้าง

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546 : 12) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความรู้สึกที่ดี ที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านบวกหรือลบ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า หรือเป็น การตัดสินคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

ศศิวิมล บุราณทวีคุณ (2547 : 16) ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถ ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ มีความสำคัญ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม ได้รับการยอมรับ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง รับรู้คุณค่าตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี

สถาบัน The National Association for Self-Esteem (Reasoner. 2000b : 2) ให้ความหมายว่า เป็นความเข้าใจว่าตนเองมีความสามารถพอที่จะรับมือ กับความท้าทายในชีวิตได้ และตัวเองมีคุณค่าพอที่จะมีความสุข

เทสเซอร์ (Tesser.2000 : 214) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการประเมินทุก ๆ อย่างที่แวดล้อมตัวเราซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ ความสามารถ ทักษะ ทักษะ ร่างกายของเรา ปฏิกริยาของผู้อื่นที่มีต่อเรา และในบางครั้งกับสิ่งที่เราเป็นเจ้าของ

ลินเดนฟิลด์ (Lindenfield.2000:114) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจัดเป็นภาวะจิตใจของบุคคลที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (ประสบการณ์ส่วนบุคคล) มีลักษณะเป็นพลวัต (มีการเปลี่ยนแปลงได้) มากกว่าที่จะเป็นสิ่งที่อยู่คงที่ แม้จะเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่ก็สามารถสังเกตและวัดได้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจเพื่อไปถึงยังเป้าหมายที่ได้ตั้งวางไว้

คอนนี โปเตสตา (Connie.2001:3) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ รวมถึงการมีความรับผิดชอบในบทบาทของตนเองและผู้อื่น

คูเปอร์สมิท (Coopersmith.1981:110) ให้ความหมายว่าเป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม

จากความหมายทั้งหมดที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ในด้านความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของตน ความสามารถของตน ร่างกายของตน และความรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เป็นคนสำคัญของบุคคลอื่น โดยเฉพาะคนใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม ซึ่งการประเมินตนเองในฐานะที่ตนเป็นบุคคล ๆ หนึ่ง หรือสิ่งหนึ่งที่ต้องประเมิน ส่วนจะประเมินไปในทางบวกหรือลบเพิ่มขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นจะตีความหมายของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในชีวิตอย่างไร

1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมัพร ตรังคสมบัติ (2543 :16) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตเช่นเดียวกับอาหารและน้ำ ชีวิตไม่อาจเติบโตและดำเนินไปอย่างมีความสุขได้ หากปราศจากการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะคนเราทุกคนต้องการการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เราต้องการให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าในตัวเราและชื่นชมเรา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การที่เราจะมองเห็นคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง

นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นรากฐานของภาวะสุขภาพทางจิต ทำให้บุคคลมีความชื่นชมและพึงพอใจในตนเอง มองตนเองทางบวก รู้ว่าตนเองมีความสามารถ และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิตอันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : 11 ; อ้างอิงจาก Gammon. 1991 ; Taft. 1985) ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง หลีกเลียงความรุนแรงของปัญหา เป็นอิสระ ไม่พึ่งพาใคร อยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ซึ่งจะกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะป้องกันตัวเรา ผู้ที่มีความนับถือตนเองสูงจะมีความเข้มแข็ง

สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 17) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง ไม่เป็นสุข เก็บกดอารมณ์ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2543 : 11 ; อ้างอิงจาก Gergen.1971) คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอย่างคงที่เป็นเวลานานเป็นสัญลักษณ์ว่าคน ๆ นั้นจะเป็นคนที่เกลียดตนเองแบบเรื้อรัง (Osborne.1996 : 23 ; citing Kernis.1986) ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เกิดปัญหาเช่น การใช้ความรุนแรง ดิตสุรา ใช้จ่ายเสพติด รับประทานผิดปกติ เลิกเรียนหนังสือกลางคัน การตั้งครมภ์ในวัยรุ่น ฆ่าตัวตาย และการมีผลการเรียนต่ำ รวมถึงการศึกษาต่ำ (Reasoner. 2000 :1-4)

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้น แม้จะมีสาเหตุมาจากหลายประการก็ตาม แต่หนึ่งในสาเหตุนั้นก็คือ การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ฉะนั้น การที่จะให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งมองความสำเร็จหรือความล้มเหลวไปในทางใด ก็ขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นด้วย

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีนักจิตวิทยาได้เสนอแนวคิดไว้หลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะนำมากล่าวไว้บางท่าน ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow.1970 : 45) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเองเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสรภาพและเชื่อมั่นในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก
2. ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem from others people) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติ มีชื่อเสียง เป็นผู้มีความน่าเชื่อถือผู้อื่นเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น จากการศึกษาของมาสโลว์นี้ สอดคล้องกับคุเปอร์สมิท ซึ่งคุเปอร์สมิทก็ได้กล่าวว่างค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภทเช่นเดียวกัน คือองค์ประกอบเฉพาะของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

บาบลาดิลิส (Babladelis.1984:171-175) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย กระบวนการทั้ง 4 กระบวนการ ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. สะท้อนจากผู้อื่น (Reflected appraisal) บุคคลเรียนรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไร ได้จากคำบอกเล่าที่ผู้อื่นบอกตนทั้งด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง ซึ่งการบอกเล่า หรือเสนอแนะนี้จะเป็นกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเอง จากการศึกษาของเจอร์เจน (Gergen.1984 :172) ได้พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจะสะท้อนได้จากคำพูดที่พูดเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง ซึ่งเป็นผลเกิดจากการยอมรับตนเองของเขา จากผลการทดลองเจอร์เจนพบว่า การที่ผู้วิจัยแสดงการยอมรับกับกลุ่มทดลองสามารถทำให้กลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเพิ่มประโยชน์ที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้าน

บวก (positive - self statement) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นนั่นเอง และจากการศึกษาของบาบลาดีลิส (Babladelis.1984 : 173) พบว่าการใช้ภาษาง่าย ๆ อย่างจำกัด (ใช้การผกผัน และ การพูดในลำคอที่แสดงว่ายอมรับ) สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มประโยชน์ที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวกสูงขึ้น อย่างมีนัยสถิติ การค้นพบเหล่านี้เป็นการให้ความหวังว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็นเครื่องวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลจะประเมินตนเองจึงใช้วิธีการเปรียบเทียบกับตนเองกับบุคคลที่มีสถานะทางสังคมที่ต่ำกว่า เพื่อยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะนำไปสู่การลดคุณค่าในตนเองลง ดังนั้น จึงเป็นที่พบเสมอ ๆ ว่า บุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่น เพื่อที่จะคงไว้หรือเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษาวิจัยของ ลินนี่และโกลด์ (Lenny and Gold. 1982 : 173) พบว่า การเปรียบเทียบทางสังคมมีผลต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

3. การแสดงบทบาท (Role playing) ถ้าบุคคลได้ทำอะไรในวิถีทางที่แน่นอนแล้วเราจะสามารถสังเกตได้ทั้งพฤติกรรม และผลที่ตามมาเพื่อประเมินตนเอง มีการศึกษาที่ได้สนับสนุนความคิดนี้โดยให้กลุ่มตัวอย่างสัญญาว่าจะพูดชมเชยตนเอง หลังการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

เจอร์เจน (Gergen.1987 : 66) และ มาเรเชก (Marecek.1977 : 105) ได้ชี้ให้เห็นว่ามีหลายสถานการณ์ที่การแสดงบทบาทสมมติเป็นเครื่องมือเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เขาได้ชี้ว่าการแสดงบทบาทสมมติเข้าใจได้หลายวิธีคือ 1) ทฤษฎีความไม่ลงรอยกัน ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยโดยนำทัศนคติส่วนตัวออกมาแสดงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2) ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง แล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตนเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง 3) ทฤษฎีแรงจูงใจ เชื่อว่าเมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการเล่นบทบาทสมมติเขาจะหาข้อมูล ซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีความเชื่อถืออันเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง 4) ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ความสำเร็จในการแสดงบทบาท หรืออาจจากการยอมรับของผู้อื่นหรืออาจจะเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

4. ความแตกต่างทางสังคม (Social Discrimination) จากการศึกษาพบว่าคนผิวดำและผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าคนผิวขาว และผู้ชาย ตัวอย่างของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของผิวดำเห็นได้จากเด็กผิวดำ จะชอบตุ๊กตาสีขาวมากกว่าสีดำ (Clark and Clark. 1984 :174) และในหนังสืออันทรงอำนาจได้บรรยายถึงผลการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำว่าเป็นเสมือนการลดชั้นของคนผิวดำอย่างต่อเนื่องสืบมาในโลกของคนผิวขาว (Grier & Cobb. 1968 :147) การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายและผู้หญิง พบว่าผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ชาย ว่ากันตามคุณสมบัติตามแบบประเพณีแล้ว เพศชายจะได้รับความนิยมและคุณค่ามากกว่าเพศหญิง (Rosenkrantz.1968:187) ในการศึกษาเรื่องคุณลักษณะทางเพศ พบว่า

ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดของการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความสัมพันธ์กับบุคคลทั้งสองเพศ ที่มีลักษณะของความเป็นชาย (masculinity) (Antill and Cunningham. 1979 : 175)

1.4 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภทด้วยกัน คือ องค์ประกอบเฉพาะบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตน (Coopersmith. 1981 : 118-119)

1. องค์ประกอบเฉพาะของบุคคล คือ ลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เช่น ความสวยงามของรูปร่าง ความสูง ลักษณะทางกายภาพที่เอื้อเพื่อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมซึ่งบุคคลให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็ว ซึ่งลักษณะทางกายภาพทั้ง 2 นี้ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ขณะเดียวกันความสวยงามของรูปร่างจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย กล่าวโดยสรุปบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี ที่น่าพึงพอใจจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ (Coopersmith. 1981 : 120-123)

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน นี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล โดยแต่ละด้านจะบ่งบอกถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในระบบโรงเรียน และเมื่ออยู่ในสังคม ขณะเดียวกันจะมีเรื่องของสติปัญญาเป็นตัวเสริมความสามารถทางวิชาการและความสามารถทางวิชาการนี้ยังเป็นเกณฑ์ที่สำคัญในการตัดสินประสิทธิภาพของเด็กในวัยเรียนจากการศึกษาของบลูม (Bloom.1977:128-133) พบว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนต่ำ ผลของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการเรียนนี้ ไม่เพียงแต่เป็นผลมาจากวัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอนเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ อีก คือ ครูผู้สอน พ่อแม่และเพื่อนด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำให้บุคคลมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ด้วยเหตุที่สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จได้ค่อนข้างชัดเจนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจึงเป็นพื้นฐานการทดสอบถึงความสำเร็จในอนาคตของบุคคล และเป็นตัวบ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล (Coopersmith.1981 : 123-125)

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วประเมินตนเองโดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในทางบวก ซึ่งส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีความสามารถประสบความสำเร็จแล้วเกิดความรู้สึกพอใจความสุข ฯลฯ ก็จะมีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ประเมินตนเองในด้านลบจะมอง

ตนเองว่าไร้ความสามารถ ไร้สมรรถภาพ จึงรู้สึกด้อยวิตกกังวล และไม่เพียงแต่เป็นการลดความสุขในชีวิตปัจจุบันเท่านั้น ยังเป็นการทำลายความหวังในอนาคตอีกด้วย(Coopersmith.1981:130-131)

1.4 ปัญหานานาประการและโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Symptoms) และการกระทำอันเป็นการทำลาย ซึ่งปัญหาทั้งหลายนี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยากส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith.1981:134-138) ดังการศึกษาของจาค็อบสัน และคณะ (Jacobson and other. 1984 : 489-507) พบว่าเด็กวัยรุ่น ที่มีการพัฒนาตนเองต่ำลง และมีโรคภัยไข้เจ็บแทรก จะมีผลให้เด็กวัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงด้วย

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไปและเมื่อให้คุณค่าต่อสิ่งใดแล้วก็มักจะมีความเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานที่สำคัญในการตัดสินคุณค่าของตน เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน แต่กลับพบว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะมีผลให้บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลงและยังพบว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานทางสังคมเป็นตัว ตัดสินคุณค่าของตนเองอีกด้วย กล่าวคือ บุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับสังคมของเขาให้คุณค่าไว้ (Coopersmith.1981:138-142)

1.6 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของตนเกิดจากการที่บุคคลเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่บุคคลนั้นตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้หรือดีกว่าที่ตั้งไว้จะทำให้บุคคลเห็นว่าคุณค่าในทางตรงข้ามคือ ผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้ บุคคลก็จะมองว่าตนเองล้มเหลวและตัดสินว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้น การมองว่าบุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น ความเป็นเลิศทางวิชาการ การเข้าสังคมและความสำเร็จอื่น ๆ ยังไม่เพียงพอที่จะตัดสินคุณค่าของบุคคลจำเป็นต้องพิจารณาถึงความคาดหวังความนึกคิดและความปรารถนาของบุคคลนั้นเข้ามาประกอบด้วย (Coopersmith.1981:142-148)

2. องค์ประกอบภายนอกของบุคคล คือ ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคล สภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง องค์ประกอบภายนอกของบุคคลประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ ที่มีอิทธิพลเท่ากับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับความอบอุ่นการดูแลการสนับสนุนให้กำลังใจ การให้เสรีภาพเด็กในการกระทำ ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแลระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่

ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดเด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith.1981 : 236)

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสืบต่อจากที่บ้าน กิจกรรมโรงเรียนจัดขึ้นควรเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กเพื่อพัฒนาความคิด เพื่อการได้ตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากนี้ครูจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก และครูสามารถให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำของเด็กในด้านต่าง ๆ ที่โรงเรียน ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น และยังพบว่าครูที่มีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความสามารถศักยภาพของตน แล้วสามารถประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามที่ครูคาดหวัง ดังการทดลองของ โรเซนทอล และจาค็อบเซน (Rosental and Jacobsen.1968 :10) จึงเห็นได้ว่า โรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล (Coopersmith. 1981 : 9-11)

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงระดับทางสังคมของบุคคล โดยพิจารณาจากอาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม เชื้อสายวงศ์ตระกูล เป็นต้น โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสถานภาพทางสังคม บุคคลก็มักจะพิจารณากันที่อาชีพ รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัย เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith.1981 : 84-87) จากการศึกษาวิจัยพบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง มีทั้งเห็นคุณค่าในตนเองสูงและบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังเช่น งานวิจัยของไพร์ซ (Pierce.1985 :120) ที่พบว่าเด็กวัยรุ่นผิวดำในอเมริกาซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยและมีสถานภาพทางสังคมต่ำ มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาว ซึ่งในเวลาต่อมา ฮิลเลย์ และเอ็ดบลาสซิค (Healey & Ed Blassic. 1974 :15-24) กลับพบว่าเด็กวัยรุ่นผิวดำในอเมริกามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาวเสียอีก

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน สังคมและกลุ่มเพื่อนนับว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะความสามารถ ความถนัด สมรรถภาพ หากบุคคลมีสิ่งดังกล่าวนี้สูงกว่าเพื่อนหรือได้รับการยอมรับ เป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อน บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มบุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง (Hamchek. 1978 : 4-5)

1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543 : 32-35) ได้แบ่งลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านการมองตน

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของคนอื่น มีคุณค่า มีความหมาย กล้าเปิดเผยตนเอง บาส (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543:4

อ้างอิงจาก Bass.1960) ยังกล่าวอีกว่า คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความเชื่อมั่น และมองตนเองในด้านบวก

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่มีใครต้องการ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง พยายามปิดซ่อนตนเอง กลัวความจริงเกี่ยวกับตนเอง ปฏิเสธว่าตนไม่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะกลัวว่าคนอื่นจะเห็นความบกพร่องของตน กลัวถูกตำหนิ ดังนั้น จะมีชีวิตอยู่ด้วยความกลัว

ด้านอารมณ์

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง ไม่มีปฏิกิริยารุนแรงต่อการกระทำหรือคำพูดของคนอื่น ยอมรับฟังคำตำหนิอย่างใจกว้าง รับคำชมอย่างภูมิใจ

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย ยอมรับไม่ได้ต่อคำตำหนิ จะแสดงอาการโกรธหรืออารมณ์รุนแรง เมื่อได้รับคำชมอาจสงสัยว่าคำชมนั้นจริงใจหรือไม่ เพราะไม่แน่ใจว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเกิดจากความสามารถของตนจริงหรือไม่

ด้านการเคารพสิทธิของตนเอง

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม ให้เกียรติตนเอง และปกป้องสิทธิของตนเอง

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะสูญเสียสิทธิหรือความต้องการของตน ทำตามผู้อื่น ยอมผู้อื่นมากเกินไป ให้คนอื่นเอาเปรียบ ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าตั้งเป้าหมายของตนเอง เพราะกลัวคนอื่นไม่เห็นด้วย และคิดว่าตนมีความสามารถไม่เพียงพอ

ด้านการปรับตัว

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะปรับตัวได้ดี ไม่เคร่งเครียด หากเกิดเหตุการณ์ที่สั่นคลอนความรู้สึกก็จะคิดว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต จะรู้จักจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ มีความยืดหยุ่น (ชยาพร ลีประเสริฐ. 2536:32 ; อ้างอิงจาก Branden.1985) ไม่ถูกปัญหาครอบงำ จะเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะกังวลง่าย ปรับตัวไม่ดี กลัวที่จะเผชิญกับปัญหา มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (รวิวรรณ เลขะวิวัฒน์. 2543 : 37 ; อ้างอิงจาก รุ่งนภา. 2541 ; อ้างอิงจาก Coopersmith.1984)

ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี เพราะเขาจะมองโลกในแง่ดี ใจกว้างและอยากร่วมมือกับผู้อื่น มีความจริงใจเปิดเผย ซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นอย่างจริงใจ ทั้งหมดนี้จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะสื่อสารอย่างอ้อมค้อมไม่เปิดเผย และอาจมีลักษณะอิจฉา ใจแคบ และกลัวว่าคนอื่นจะได้ดีกว่าตน

ด้านความกลัวถูกปฏิเสธ

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักกลัวว่าคนอื่นจะปฏิเสธหรือไม่ยอมรับตน ความกลัวนี้จะทำให้มีปฏิกิริยาไวต่อการกระทำของคนอื่นซึ่งจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้ อาจพยายามให้คนอื่นยอมรับด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น โฆษณาตนเอง อวดร่ำอวดรวย หรือบางคนอาจแสวงหาความรักด้วยการมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่เหมาะสม

บุคลิกภายนอก

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีบุคลิกที่แจ่มใส มีชีวิตชีวา มีท่วงท่าที่สง่างาม ก้าวเดินด้วยความมั่นคง น้ำเสียงหนักแน่น พูดชัดถ้อยชัดคำ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ริเริ่มในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : 5; อ้างอิงจาก Bass.1960)

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความตึงเครียด เศร้าสร้อย ทำทางเดินไม่มั่นใจ หลังงุ้ม ไหล่ห่อ คอดกุก พูดเสียงเบาและไม่ชัด อารมณ์หงุดหงิดง่าย เป็นคนพาล และเอาเปรียบ บางครั้งชอบทำร้ายผู้อื่นเพื่อป้องกันตนเอง (Reasoner. 2000 : 3a)

อย่างไรก็ตาม ลักษณะข้างต้นเป็นเพียงการอธิบายอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้มองเห็นความแตกต่างของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูงเท่านั้น แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งผิดปกติแต่อย่างใด เพราะทุกคนมีโอกาที่จะรู้สึกตกต่ำได้ เนื่องจากมนุษย์ต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา ขณะเดียวกันเราก็ต้องทำความเข้าใจด้วยว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ไม่คงที่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องน่าตกใจถ้าหากพบว่าในบางครั้งเราอาจจะเคยมีความรู้สึกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำดังกล่าวข้างต้น สิ่งที่น่าจะให้ความสำคัญก็คือ การพยายามหาวิธีทำให้ความรู้สึกตกต่ำหายไปโดยเร็ว

1.6 การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงที่บุคคลกำลังจะเปลี่ยนบทบาทจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงนี้จึงเป็นระยะที่เด็กจะต้องเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านและวัยรุ่นนี้นับเอาตั้งแต่บุคคลอายุ 12-21 ปี (ปรีชา วิหคโต. 2532:8-9) ซึ่งลักษณะที่ปรากฏเด่นชัดในวัยรุ่น มีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้ คือ

1. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ในช่วงนี้เด็กจะรู้สึกที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความสนใจ
2. ความต้องการเป็นอิสระ ในช่วงวัยนี้ เด็กเริ่มคิดที่จะพึ่งตนเอง อยากแสดงความสามารถ บางครั้งก็อยากลองดี และคิดต่อต้านผู้ใหญ่
3. เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม

4. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย ความคาดหวังของบิดา มารดา และของสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องการ การเสริมสร้างในทุก ๆ ทาง เพื่อเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น จากลักษณะของวัยรุ่นดังกล่าว จึงเห็นได้ชัดเจนว่าเด็กวัยรุ่นอยู่ในภาวะแห่งความสับสน ทั้งที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงทางกาย และความต้องการทางจิตใจ ซึ่งวัยรุ่นนั้นต้องการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งบางคนก็สามารถปรับตัวได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนมักประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมอย่างมีความสุข (สมร ทองดี. 2532-35)

และจากการศึกษาของ วัชร ทรัพย์มี และจรัล วาทิกทินกร (2528 : 59, 160) เรื่อง “การพัฒนาแบบบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือนักเรียนในการแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2,087 คน จาก 17 โรงเรียน ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้พบว่า มีนักเรียนร้อยละ 88.56 ต้องการความช่วยเหลือให้มั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น นักเรียนร้อยละ 77.65 ต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัวกับครู นักเรียนร้อยละ 69.31 ต้องการความช่วยเหลือในการคบเพื่อนต่างเพศ และนักเรียนร้อยละ 52.51 ต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัวกับสมาชิกในครอบครัว ในขณะที่ผลวิจัยของ ธนู ชาดิธนาพันธ์ (2521 : 66) ที่ได้สำรวจสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดชัยนาท โดยใช้แบบสอบถามที่แปลมาจาก Cornell Medical Index พบว่าในจำนวนวัยรุ่นทั้งหมด 6,000 คน มีแนวโน้มอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตภายหลังได้ถึง 4,100 คน และจากการศึกษาของ ดวงเดือน พันธุนาวัน และเพ็ญแข ประจันปัจฉนิก (ดวงเดือน พันธุนาวัน และเพ็ญแข ประจันปัจฉนิก 2524 : 179-180) เรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สุขภาพจิต และจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,3 ในกรุงเทพมหานคร และสงขลา ซึ่งมีอายุระหว่าง 13-17 ปี จำนวน 917 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตมากที่สุด คือ วัยรุ่นที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดา มารดา ได้รับความรัก การสนับสนุนน้อย มีความขัดแย้งในครอบครัวมาก มารดาไม่มีอาชีพหรืองานประจำ เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับเพศ พบว่า วัยรุ่นหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าวัยรุ่นชาย

นักจิตวิทยามีความเห็นว่า เด็กที่ขาดความมั่นใจในตนเอง เด็กที่มีปัญหาด้านการปรับตัวกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม เด็กที่มีแนวโน้มเกิดปัญหาด้านจิตใจ เป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Adam and Gullotta. 1989 : 224) นอกจากนี้เปอร์กี้ (Purkey.1970 : 25) กล่าวว่า มีงานวิจัยของผู้วิจัยหลายคน ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวในสถานการณ์ต่างๆ ว่ามีผลต่อการประเมินตนเองของบุคคลหรือไม่เพียงใด ผลการศึกษาสรุปได้ใจความตรงกันว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ของการเรียนต่ำก็มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำด้วย จึงสรุปได้ว่าความสัมพันธ์ทางการศึกษาหรือความล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและจากการศึกษาของปริชา วิหคโต (2521 : 24-28) ที่ได้สำรวจปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน และได้นำปัญหานั้นมาจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้ 1) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ ไม่ทำงานที่มอบหมายไม่

รับผิดชอบ ไม่สนใจเรียน ไม่ชอบวิชาเรียน สอบตกเสมอ 2) พฤติกรรมไม่เหมาะสมกับครู เช่น พุดกาวร้าวต่อครู 3) พฤติกรรมรบกวนชั้นเรียน เช่น รบกวนชั้นเรียนโดยคุยกับเพื่อน 4) ปัญหาสุขภาพ เช่น เจ็บป่วยบ่อย ๆ 5) พฤติกรรมทางบุคลิกภาพ ได้แก่ เก็บตัว ซึมและเหงา ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยาก ตกใจง่าย หวาดกลัว 6) พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ก่อการวิวาท อารมณ์ฉุนเฉียว 7) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อื่น ๆ เช่น หนีเรียน และขาดเรียนบ่อย จากปัญหานี้จะเห็นได้ว่านักเรียนเหล่านี้มีแนวโน้มของการมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งจะมีผลให้เด็กประเมินค่าในตนเองต่ำ หรือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำตามมาด้วย

งานวิจัยของกรีนเบิร์ก (Greenberg.1983:373-384) ได้ศึกษาเปรียบเทียบถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน กับบิดามารดา ที่มีต่อภาวะจิตใจของวัยรุ่น ในด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตโดยศึกษาในวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 12-19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 202 คน วัยรุ่นเหล่านี้อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดา และกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีความมั่นใจในตนเอง มีภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง และมีสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาอันเป็นคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนี้ ประกอบด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น และสมาชิกของกลุ่มเป็นผู้ที่มีความต้องการตรงกันในการที่จะปรับปรุงตนเอง ในด้านใดด้านหนึ่งหรือแก้ไขปัญหาพร้อมกันตามกระแสแห่งการอยู่ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ความเคารพนับถือ ให้เกียรติ ความอบอุ่น และการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศที่เอื้ออำนวยเช่นนี้ สมาชิกจะคลายความกังวลใจ เกิดความรู้สึกเปิดเผยตนเอง ทำให้บุคคลได้หันมาสำรวจความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตนเอง เพื่อนำความคิดและการกระทำซึ่งมีลักษณะในการทำลายตนเองออกมาเสนอให้กลุ่มได้รับรู้ นักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการเปิดใจ ฟังมองมาที่ตน ทำให้สมาชิกได้คิดและเริ่มเปลี่ยนแปลงความคิดของตนทำให้เขาได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง ได้รู้จักตนเองชัดเจนขึ้น ความกระจำในตนเองที่บุคคลได้รับ จะเป็นพลังให้บุคคลหาทางแก้ไข การกระทำที่เป็นปัญหาของตนได้ผลสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Ohlsen.1977:1-8) ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ให้กำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคของชีวิต ให้หลุดพ้นไปด้วยดี ช่วยบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเองและเข้าสู่ภาวะการปรับตัวได้ดี

1.7 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองจะถูกสร้างขึ้นเมื่อทารกยังเด็กมาก ในขณะที่ทารกก่อความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ซึ่งดูแลเขาอยู่ (Lilian.2000 : 2) และจะไม่หยุดนิ่งหรือคงที่ไปตลอดชีวิต และเมื่อเข้าโรงเรียน มีสังคม เด็ก ๆ มักจะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ในวัยรุ่นก็เช่นเดียวกัน แต่จะให้ความสำคัญกับผลย้อนกลับจากบุคคลอื่นด้วย แต่เมื่อเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ความสำคัญจะเริ่มเปลี่ยนอีกครั้ง โดยจะไม่ใส่ใจกับผลย้อนกลับที่ได้รับจากบุคคลอื่น แต่บุคคลจะเริ่มสร้างทัศนคติ มาตรฐานและความหวังของตนเอง ผู้ใหญ่จะประเมินตนเองกับเกณฑ์หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้เองและสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากภายในตนเอง โดยทั่วไปแล้วความรู้สึกที่อึดอัด มั่นคง สามารถควบคุมตนเอง รับผิดชอบตนเองได้ และความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เองจะมีความสำคัญมากขึ้น

1.8 การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่โรงเรียน มีวิธีทำได้หลายแนวคิด (Nurturing of self esteem.: 3-4 ; citing gurney.1987) ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการรู้การคิด (Cognitive approach) จะเน้นการเปลี่ยนมุมมองของเด็กต่อประสบการณ์ ช่วยให้เด็กมองสิ่งต่าง ๆ ในทางบวก ไม่ใช่ทางลบ สอนให้มองผลลัพธ์ที่เป็นบวกของสถานการณ์มากกว่าการมองหาผลลบ และสอนว่าพวกเขาเลือกในการที่จะรับรู้สถานการณ์หรือประสบการณ์ ซึ่งจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral approach) สอนให้เด็กปรับพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อให้มีความมั่นใจในการแสดงออก เพื่อให้คนอื่นมองเด็กในแง่บวก มีกิจกรรมที่เน้นทำทาง เสี่ยง และมารยาทในการอยู่ร่วมกับคนอื่น แนวคิดนี้ผู้ที่เคยมองตนเองว่าเป็นเหยื่อหรือผู้เคราะห์ร้าย จะกล้าแสดงออกมากขึ้น และไม่ถูกปฏิบัติเสมือนเป็นผู้เคราะห์ร้าย

3. แนวคิดเกี่ยวกับการได้รับประสบการณ์ (Experiential approach) จะเป็นกิจกรรมหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กรู้ว่าตนเองเก่งด้านไหน มองคนอื่นในด้านบวก และได้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวกจากคนอื่น เพื่อที่จะพัฒนาความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก เช่น การที่เด็กถูกเลือกเป็นนักเรียนดีเด่นประจำวัน และได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางบวกจากนักเรียนคนอื่นในชั้น

4. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนา (Skill development approach) เน้นการพัฒนาความสามารถบางอย่าง โดยที่เข้าใจกันว่าการที่คนทำอะไรได้เก่งขึ้นจะประสบความสำเร็จมากขึ้นและก็จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ความสามารถทั้งหลายนี้รวมถึงการสื่อสาร การแก้ปัญหา การหาคำตอบในความขัดแย้ง การอ่านหนังสือ การตั้งเป้าหมาย และฯลฯ

5. แนวคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม (Environment approach) เน้นถึงแง่มุมของระบบ เช่น บรรยากาศในโรงเรียนที่จะมีลักษณะเป็นบวก ซึ่งเด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในสิ่งที่มีผลกระทบโดยตรงกับเด็กในการตั้งเป้าหมายของตนเอง การได้รับข้อมูลย้อนกลับในแง่ของการสนับสนุนและการให้ความเคารพเมื่อเด็กมีความก้าวหน้าเกิดขึ้น แนวคิดนี้จะสร้างบรรยากาศที่

จะทำให้เด็กสามารถใช้พลังในตนเอง ให้อำนาจแก่ตนเอง และรับผิดชอบเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

วิธีการที่ได้ผลมากที่สุดในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง น่าจะเป็นการใช้แนวคิดหลายๆ อย่างรวมกัน มากกว่าการใช้แนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเพียงแนวคิดเดียว (Nurturing of Self Esteem.:4; citing Gurney.1987) แต่ท้ายที่สุด ไม่ว่าจะ เป็นแนวทางใด หรือแนวคิดใดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ผู้ที่ศึกษาควรเข้าใจว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นจะคิดแต่ในทางลบ ซึ่งใครก็ตามที่เคยช่วยคนที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรู้โดยเร็วว่าการให้สิ่งทางบวกกับคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นไร้ประโยชน์ เพราะคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไม่ใช่แค่ขาดข้อมูลทางบวก แต่เพราะพวกเขามีการประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่แตกต่างกัน (Osborne. 2000 : 32) ซึ่งบางคนอาจตีความหมายของผลย้อนกลับของความสำเร็จและความล้มเหลวในทางที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอยู่เช่นเดิม หรือบางคนอาจมีแรงจูงใจในสิ่งที่แตกต่างกัน และอาจมีทัศนคติต่อตนเองในทางลบ แทนที่จะมองผลย้อนกลับที่เกิดกับตนเองเป็นทางบวก ความแตกต่างระหว่างคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำนั้น ส่วนมากเกิดจากการที่มีแรงจูงใจในตนเองแตกต่างกัน การที่จะเข้าใจถึงแรงจูงใจภายใน ก็จะต้องเข้าใจความแตกต่างของแรงจูงใจและการกระทำที่เกิดจากแรงจูงใจ ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจความแตกต่างระหว่างคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ และความเข้าใจนี้ยังจะให้ข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย (Osborne & sties. 1994 : 27)

ในการเสริมสร้างหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะต้องเข้าใจด้วยว่าการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย การรู้การคิด (Cognitive) ความรู้สึก (Affective) และพฤติกรรม (Behavioral) (Reasoner.2000 : 2) ดังนี้

การรู้การคิด (Cognitive) ในที่นี้คือ ความเข้าใจ หรือความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างมีสติ เพื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างตนเองในอุดมคติกับคนที่เราอยากจะเป็น หรือกับคนที่เราเข้าใจว่าเราเป็น หรือเราประเมินแล้วว่าเราเป็นคน ๆ นั้น

ความรู้สึก (Affective) ในที่นี้ คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังพิจารณาความแตกต่างเหล่านั้น

พฤติกรรม (Behavioral) ในที่นี้ คือ การยืนยันทางความคิด การยืดหยุ่น การตัดสินใจเด็ดขาด และการให้ความเคารพคนอื่น

นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเกี่ยวกับสมรรถภาพ (Competence) และคุณค่า (Worthiness) (Reasoner.2000 : 25) อีกด้วย

คำว่า คุณค่า (Worthiness) มักเข้าใจผิดว่าเป็นเพียงความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเองแต่จริงๆ แล้วเกี่ยวข้องกับการที่คนสามารถทำตามเป้าหมายในชีวิตได้หรือไม่ เช่น การหาความหมายหรือสิ่งที่จะทำให้คนเติบโตและการกระทำใด ๆ เพื่อที่จะนำไปสู่ ความรู้สึกชอัสต์ย์ มั่นคง และพอใจ

ส่วน สมรรถภาพ (Competence) คือ การยึดมั่นว่า เรามีความสามารถจะกระทำการใด ๆ ให้เกิดผลตามที่ต้องการ มีความมั่นใจในความสามารถของสมอง ความสามารถที่จะคิดและสามารถที่จะเลือกและตัดสินใจ (Reasoner.2000 : 27)

คำว่า คุณค่านั้น อาจพิจารณาได้ว่าเป็นแนวทางจิตวิทยาของการเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่สมรรถภาพเป็นแง่พฤติกรรม หรือด้านสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-competence) กับคุณค่าของตนเอง (Self-Worth) บนพื้นฐานความเป็นจริง โดยความสัมพันธ์ของสมรรถภาพกับคุณค่าจะขาดจากกันไม่ได้ เพราะคุณค่าที่มีความเหมาะสมจะป้องกันไม่ให้สมรรถภาพกลายเป็นความเหย่อหยิ่ง (arrogance) โดยคุณค่าที่จะทำให้คนมุ่งสู่เป้าอยู่ที่ความเชื่อมั่นพื้นฐาน ส่วนสมรรถภาพจะป้องกันไม่ให้คุณค่ากลายเป็นความหลงตนเอง (narcissism) และจะเป็นตัวกำหนดว่า ความรู้สึกที่ดีนั้นต้องได้มาจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ ดังนั้น พฤติกรรมซึ่งเป็นลักษณะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ชอบโอ้อวด อับธพาล เอาไรต์เอาเปรียบ หรือทำร้ายผู้อื่นนั้นเป็นพฤติกรรมแบบป้องกันตนเอง ซึ่งเป็นตัวชี้ว่าบุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Reasoner.2000 : 3)

1.9 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 วิธีด้วยกัน (สุกัญญา พีระวรรณกุล. 2541 : 26) ดังนี้

1. การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างการประเมินจากการรายงานตนเอง กับการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งแบบสำรวจทั่วไปจะไม่มีพบเฉพาะในแบบสำรวจ Self-esteem Inventory ของคุเปอร์สมิทเท่านั้น

2. การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งโรบินสัน (สุกัญญา พีระวรรณกุล. 2541 :30 ; อ้างอิงจาก Robinson.1976) ได้ให้ข้อคิดว่า การพัฒนาแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลในการจับเท็จการตอบไม่ตรงความเป็นจริงไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งพบว่าแบบสำรวจที่มีสเกลในการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง ได้แก่ แบบสำรวจ Self-esteem Inventory ของคุเปอร์สมิท

ดังนั้น แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของคุเปอร์สมิทจึงเป็นแบบประเมินที่สมบูรณ์กว่าแบบสำรวจอื่น ๆ (สุกัญญา พีระวรรณกุล. 2541:30) เพราะมีทั้งการรายงานตนเอง การประเมินพฤติกรรม การประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น และมีสเกลจับเท็จการตอบที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

นอกจากนี้ คุเปอร์สมิทได้สร้างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตน ไว้ 3 ฉบับ คือ ฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ฉบับนักเรียน (School Form) และฉบับนักเรียนสั้น (School Shot Form) โดยวัดแบบฉบับนักเรียน เหมาะสมที่จะใช้กับเด็กอายุ 8-15 ปี ซึ่งประกอบด้วย คำถาม 52 ข้อ

แบ่งเป็น 5 หมวด คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านตนเองทางสังคม ด้านตนเองทางบ้านพ่อแม่ ด้านโรงเรียนการศึกษา และการวัดความจริงใจของผู้ตอบ ต่อมา มีการดัดแปลงคำถามในฉบับนักเรียนสั้นให้เหมาะสมกับบุคคลอายุ 16 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม ผลจากการทดลองใช้แบบวัดทั้ง 3 ฉบับของคูเปอร์สมิธสามารถวัดในสิ่งเดียวกันได้ (Coopersmith, 1984 ; อ้างอิงจาก สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : 26 – 27)

1.10 งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

ลีวอง และแซนด์ (Leewong and Sand. 1981 : 291-298) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดบุคลิกภาพทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

รอนกิน (Ronkin. 1982:1093-A) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-concept Scale ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

เพรเกอร์ (Prager. 1983 :144-147) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความทะเยอทะยานทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 128 คน เครื่องมือที่ใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ Texas Social Behavior Inventory Form B, Skill Inventory ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากผลการวิจัยพบว่า มีความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างตัวแปรทั้งสอง ดังนั้น การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นแนวทางแห่งความทะเยอทะยานทางการศึกษา

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984 : 87-92) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความวิตกกังวล กับเด็กนักเรียนเกรด 5 และ เกรด 6 โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จอห์นสัน (Johnson. 1984:2069-2070-A) ได้สำรวจถึงองค์ประกอบที่ใช้ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง และแหล่งควบคุมภายในของวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และแหล่งควบคุมภายในของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาว่าสามารถทำนายจาก อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา ผลการเรียน ใบรายงานผลการเรียน สถานภาพของครอบครัว และทัศนคติที่มีต่อมารดา บิดา และครู ได้หรือไม่ และวัตถุประสงค์ของการศึกษาอีกข้อหนึ่ง ก็คือ เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับแหล่งควบคุมภายใน โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม The Cornell Socialization Inventory, The Self-Esteem Scale, The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire กับนักเรียนมัธยมศึกษา 449 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Pearson

Correlation Coefficients, The Stepwise Multiple Regression technique และ analysis of variance (ANOVA) model. ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ตัวแปรที่มีความสำคัญในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น คือ เพศ ทักษะติดต่อครู อายุ ใบรายงานผลการเรียน ศาสนา ทักษะติดต่อบิดา ทักษะติดต่อมารดา ระดับผลการเรียน และเชื้อชาติ โดยที่สถานภาพของครอบครัวไม่สามารถใช้เป็นตัวทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น 2) ตัวแปรที่ใช้ทำนายแหล่งควบคุมภายในของวัยรุ่น คือ ทักษะที่มีต่อบิดา ทักษะที่มีต่อมารดา ทักษะที่มีต่อครู เพศ อายุ เชื้อชาติ ใบรายงานผลการเรียน สถานภาพในครอบครัว ศาสนา และระดับผลการเรียน 3) พบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับแหล่งควบคุม ภายในของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญ

ซินิบาลดี (Sinibaldi.1985 :1523-A) ศึกษาเรื่องการเพิ่มคุณค่าในตนเองและผลการเรียนโดยใช้กิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 96 คน สุ่มแบบเป็นกลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มควบคุม 50 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าโปรแกรมการแนะแนวเป็นกลุ่มเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ 45 นาที ซึ่งเนื้อหาสาระของโปรแกรมที่จัดขึ้นจะเน้นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน สำหรับกลุ่มควบคุมใช้เวลา 10 สัปดาห์ ๑ ละ 90 นาที ในการเข้าโปรแกรมภาษาต่างประเทศชั้นพื้นฐาน (ภาษาฝรั่งเศส) ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีความสุขและมีส่วนร่วมด้านภาษาต่างประเทศ เครื่องมือที่ใช้ คือ The Coopersmith (1967) Self esteem Inventory ผลการศึกษาพบว่า การใช้กิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่มไม่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองและผลการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่ได้พบว่านักเรียนหญิงในกลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนผลการเรียนสูงขึ้นกว่านักเรียนชายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับระดับความรู้ที่มีด้วย

แอบบอร์ท (Abbott.1985 :1989 : A) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีความจริง (Reality Therapy) เป็นหลักการ ในการปรึกษาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเกรด 6,7 และ 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียน (Learning Disabled) ซึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษา 10 ครั้ง ๑ ละ 42-45 นาที เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน ได้รับการฝึกทักษะในการเรียนซึ่งใช้เวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ คือ The Coopersmith Self-esteem Inventory (1967) และ The Jesness Behavior Checklist (1970) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ฟงทอย (Fong-Toy.1985:2565- A) ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้างและครอบครัวที่สมบูรณ์โดยใช้กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 10-14 ปี จากรอบครัวหย่าร้าง และครอบครัวที่สมบูรณ์จำนวน 107 คน และ Behavioral Academic self-esteem scale – BAEI สุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 47 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 60 คน โดยให้

กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าชั้นเรียนปกติ เวลาในการประชุมกลุ่ม 8 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที สรุปผลในการทดลองพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านรวม ด้านตนโดยทั่วไปและด้านสังคมกับเพื่อนแตกต่างจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเชิงวิชาการ

เคนเนดี (Kennedy.1987:2389-A) ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้างต่อระดับคะแนนและองค์ประกอบที่ไม่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ ระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 50 คน พบว่านักศึกษา ที่เข้าร่วมในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้าง มีระดับคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจ มีความเป็นผู้นำ มีความคิดสร้างสรรค์และมีความพอใจในเรื่องวิชาการมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

ไรซ์ (Rice.1987:1065- A) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้างต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผิวดำเพศชายที่กระทำผิด และถูกกักกันอยู่ในสถานกักกันเยาวชน โดยการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 12 ครั้ง พบว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดนัลด์สัน (Donaldson. 1988 : 3499-A) ได้ทำการศึกษาเรื่องเด็กที่พ่อแม่หย่าร้าง โดยใช้วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในโบสถ์ พบว่าเด็กที่เข้าร่วมในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยในประเทศ

ชนิดา สุวรรณศรี (2542:51) ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างคือเยาวชนผู้ติดยาเสพติด มีอายุระหว่าง 16–25 ปี ที่เข้ารับการบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก คลินิกยาเสพติดและจิตเวช โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน ผลการทดลองสรุปว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นภายหลังการได้รับกิจกรรม

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542:67) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่นักเรียนที่ได้รับการโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และนักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

รัศมี โพนเมืองหล้า (2543:453) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง ระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปัญญาเลิศชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไพทศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง จำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วิชญา ไชยเทพ (2544:41) ทำการศึกษากิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 15 คน เป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดี่ยว ใช้เวลาในการฝึก 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาทีและหลังการทดลองจะมีการทดสอบทันที และทดสอบอีกครั้งหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการทดลองสรุปว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกเยาวชนในสถานสงเคราะห์ชายบ้านเชียงใหม่ มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออก และคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปณิสรา ภาสภากการ (2546:77) ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบทฤษฎีภวนิยม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการทดลองสรุปว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่เป็นกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

จากเอกสารงานวิจัยที่ได้กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะป้องกันตัว ทำให้สามารถเผชิญปัญหา และแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ใช้ชีวิตได้อย่างมีความมั่นใจ และมีความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มพัฒนาได้มาตั้งแต่วัยทารก แต่จะพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดนิ่ง ถึงแม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดการติดขัดในช่วงวัยเด็ก ฉะนั้น ก็ยังสามารถพัฒนาต่อไปได้ แม้จะอยู่ในวัยผู้ใหญ่แล้วก็ตาม

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 ความหมายของกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “กลุ่ม” ดังนี้

พรรณพิศ วาณิชการ (2535 : 24) ได้กล่าวว่า กลุ่มหมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีการกระทำร่วมกัน เพื่อบรรลุสู่เป้าหมายร่วมกัน และเป็นการอยู่ร่วมกันในลักษณะที่มุ่งสนองความต้องการบางประการของแต่ละบุคคล

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 :6) ได้กล่าวว่า กลุ่มหมายถึง การรวมตัวของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำงานร่วมกันและให้บรรลุจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน

จากความหมายของกลุ่มดังที่ได้มีผู้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า กลุ่มหมายถึง การที่บุคคลมาอยู่ร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ให้ความสนใจในสิ่งเดียวกัน ร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดียวกัน

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คำว่า “กิจกรรมกลุ่ม” (Group Activity) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

สมชาติ กิจยรรยง (2543 :10) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง เทคนิคการฝึกอบรม ประเภทเน้นจุดศูนย์กลางการเรียนรู้อยู่ที่กลุ่มผู้เข้ารับการอบรมโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ อันเนื่องมาจากการค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางสู่การพัฒนาตนเอง

อำนาจ กังเทเวศน์ (2543 :70) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม มีการกระทำร่วมกันในจุดหมายเดียวกัน มีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมที่มีผู้นำดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเอง เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้

ถวิลวัลย์ อัมรินทร์ (2543:18) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:6) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงโดยให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวแล้วประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การจัดกิจกรรมและการจัดประสบการณ์ต่างๆ มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยทุกคนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และเกิดทักษะ

ในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเอง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง

2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

สมชาติ กิจยรรยง (2543 :13 -14) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคย
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมเร็วกว่าที่จะได้รู้จักกันเอง
3. ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่
4. ประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียน รู้จักและสนใจตัวเองดียิ่งขึ้น
5. บรรยากาศการเรียนรู้ช่วยผู้เรียนสนุกสนาน ไม่รู้สึกว่ายากสอน
6. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการฝึกอบรมและให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในระยะเวลาอันสั้น
7. ประหยัดค่าใช้จ่าย และไม่เสี่ยงต่อการตัดสินใจในการเรียนกิจกรรม
8. เพื่อให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546:149-151) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้

ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้ง อาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่า แต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยให้กลวิธานการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิก จะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดี จะทำให้การทำงานของกลุ่ม ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดี ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสที่จะปรับปรุง แก้ไข พัฒนา เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดจนความคิดเห็นต่างๆ และ

สามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2.3 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ชาร์โกน (จิวรรณ วัฒนจินะพงษ์. 2537:20; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่าง ๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น

บัตตัน (Button. 1974 :1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่มจึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญก็คือ ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

จากประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กลุ่มสามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างทักษะ เจตคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2.4 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:27– 28) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างจากที่ได้เข้ากลุ่มเป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้เพราะว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้น มักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขันและมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง (Individually Centered, Competitive Phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเข้าอยู่ร่วมกันโดยธรรมชาติแล้ว บุคคลจะต้องเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ยังไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่าย ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ลำบาก ทั้ง ๆ ที่อยากให้อื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้ว บุคคลแต่ละคน มักจะเริ่มมีการแข่งขันกับผู้ที่มีความต้องการเหมือนตนเอง บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อเขา

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and Conflict Phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขัน และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity Group หรือ T-Group) มาใช้ ช่วยให้อำนาจกลุ่มพัฒนาขึ้น โดยหวังว่า อาจจะทำ

ให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าวไม่สามารถจะนำกลุ่มสำเร็จ สมาชิกจะรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับผู้นำและมองไปในแง่ของบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ถูกตำหนิในด้านความล้มเหลวแทนที่จะช่วยกันพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี อันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่มในระยะนี้ สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกันและมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะกลุ่มมีความสำคัญ (Group-Harmony Phase) ในระยะนี้ ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความพอใจและความสบายใจมากด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุน คอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งและไม่ค่อยมีผลงานจะป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกริยาด้านนิเสธและนอกจากนี้ จะมีการเก็บกตความต้องการของตนเองเพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group-Centered Productive Phase) สมาชิกยังคงแสดงความคิดเห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ในการที่จะแก้ไขแต่ละคน จะยอมรับความผิดชอบ ร่วมมือ อดทนต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่านิยม หรือพฤติกรรมก็ตาม ในที่สุด สมาชิกจะกลายเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

จากลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มนั้นจะประกอบไปด้วย ขั้นการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความคุ้นเคย ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์ หลังจากที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมขั้นสรุป และประยุกต์หลักการ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และขั้นประเมินผล โดยให้สมาชิกช่วยกันประเมินผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน

2.5 ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นกิจกรรม, ขั้นตอนิปรายและวิเคราะห์, ขั้นสรุปและประยุกต์และขั้นประเมินผล (นิรมิต ขาวระนอง. 2542:11-13) มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้นั้นด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา เร้าใจ ไม่เฉื่อยชา การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้จะเน้นการมีส่วนร่วมทุก ๆ ด้าน

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย จะมีการเคลื่อนไหวและการแสดงออกทางกาย วาจา ในการแสดงความคิดเห็น สื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ลงมือปฏิบัตินั้น จะนำไปสู่แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาการได้เป็นอย่างดี

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาหรือสมอง เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด เหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การวิเคราะห์ การตัดสินใจ มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับนั้น

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม เมื่อผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม ก็จะมี ความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะเกิดปฏิสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดี

2. ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองแล้ว ต่อไปต้องให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ในทันที ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินความสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียนรู้ ผลของการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองยิ่งขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ เมื่อผู้เรียนค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนจะ รวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็น หลักการของตนเอง การเรียนรู้ที่นอกจากจะเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันแล้ว เรายังเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาและเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นในอนาคต การประยุกต์นั้นจะทำได้สองลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการมีมนุษยสัมพันธ์ อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต ตลอดจนช่วยในการ คิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล การประเมินผลกลุ่มสัมพันธ์ถือว่าผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการ เรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ใน กลุ่ม

2.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

เชาน์ (Shaw.1981:4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็น อย่างมาก แต่ถ้าจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่ต้องประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และ ความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:31) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญ ประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้ กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินไป ความจำเป็น สมาชิกจะต้อง ทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มี งานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้น ๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือ ในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีอยู่ประมาณ 10 – 20 คน จึงจะเหมาะกับการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันภายในกลุ่ม และสอดคล้องกับสภาพการแบ่งกลุ่มในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกัน

2.7 ประเภทของกลุ่ม

นิภา วิจิตรศิริ (2525 :18 - 20) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกอบรม (T Group or Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกทุกคนตระหนักถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ การใช้ทักษะเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารซึ่งจะทำให้สมาชิกสามารถดำเนินการหาทางของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิด เหตุผลที่เป็นของตนเองและผู้อื่น โดยเชื่อว่าการพัฒนาทักษะการรับรู้นี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training Group) กลุ่มชนิดนี้บางครั้งเรียกว่า กลุ่มฝึกอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างสมาชิกให้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นโครงการสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำ จัดขึ้นเพื่อให้มีประสบการณ์เพิ่มพูนความเข้าใจและพัฒนาทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นกลุ่มที่เป็นความเจริญงอกงามส่วนบุคคลช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) กลุ่มชนิดนี้มักจะมีการพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการปฏิสัมพันธ์กันหลายๆ ครั้งนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ และศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มีปัญหาเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาของคนไข้โดยการพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเล็กระหว่างสมาชิกและผู้ให้การบำบัดติดต่อกันไปเป็น

ระยะเวลานาน โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวมประสบการณ์ของกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในส่วนบุคคลทุกคนและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มยังจะต้องเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่น ทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจ การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดแต่ละครั้งด้วย

2.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson.1973 : 105) กล่าวว่า การทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (Trozer.1977:99) ได้ให้ความเห็นว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

จากการศึกษาเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมควรจัดสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากน้อยเพียงใด และสำหรับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาย่านบ้านอัญญา ที่มียุทธศาสตร์การเรียนการสอนในระบบ จึงทำให้การจัดกิจกรรมกลุ่มสามารถทำได้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ 90 นาที ช่วงวันเสาร์-อาทิตย์

2.9 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

การใช้เทคนิคให้สอดคล้องกับหลักการจัดการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่ม มีอยู่หลายวิธีดังนี้ (ประทุมมา ดวงจำปา. 2543 : 43 – 44)

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งโดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role playing) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เล่นสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกรู้สึกนึกคิด

ของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) วิธีการนี้ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาแนวทางแก้ปัญหา นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือเสริมสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะเป็วิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small group) วิธีการนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

สรุปเอกสารที่ได้ทำการค้นคว้ามาเกี่ยวกับเทคนิคหลายวิธีในการนำมาใช้ในกลุ่ม เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละครและกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ร่วมกันในกลุ่ม จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และได้มีโอกาสที่จะมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

งานวิจัยต่างประเทศ

เบิร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser.1985:103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3,4 และ 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอร์ตแมน (Boardman. 1988:1952) ศึกษาผลจากการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวได้ โดยเฉพาะในเพศหญิง

โจนส์ (Jones. 2000:41-49) ได้ทำการวิจัยโดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาเด็กหญิงวัยรุ่นตอนต้นที่โรงเรียนแนชเคทท์บิคทอรี ในเรื่องการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทักษะการอยู่ในสังคมการพัฒนานิสัย บทบาทการวางตัวของวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองตนเองในแง่บวกในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น พบว่ากลุ่มสามารถพัฒนาในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี เนื่องจากกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน และมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในอนาคต

แฮมม์ (Hamm. 2007:51-59) ได้ทำการวิจัยโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ในหมู่วัยรุ่นตอนต้นที่โรงเรียนมิดเดิ้ล โดยที่ความสำคัญของการเข้ากลุ่มเพื่อนจะเกิดโอกาสที่ดีในการทำงานกลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อกลุ่มเกิดความไว้วางใจ การสร้างปทัสถานในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดจะมีคุณค่าและเกิดความรับฟังเหตุผลซึ่งกันและกันมากขึ้น และยังพบว่าการเข้ากลุ่มทำให้เกิดศักยภาพในการพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจบุคคลที่อยู่รอบข้างมากขึ้นโดยลดความขัดแย้งลงได้

แบรนนิกัน (Brannigan.2007:61-81) ได้ทำการวิจัยโดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม กับหลักทางจิตวิทยาการศึกษา เป็นรูปแบบในการพัฒนาความสามารถทางด้านวิชาการ ที่โรงเรียนควีนเบอร์รีมิดเดิ้ล ซึ่งวัยรุ่นตอนกลางอายุระหว่าง 10-15 ปี เป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านพัฒนาการต่าง ๆ มักคิดด้านลบกับตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดและขาดความมั่นใจในตนเอง รวมถึง การเรียนในระดับนี้ต้องสามารถอธิบายเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านวิชาการ เด็กวัยนี้จะถูกคาดหวังและเกิดแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการเรียน การออกแบบการวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้นักเรียนได้รู้การใช้ทักษะการสื่อสาร ทำอย่างไรจึงจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและเพื่อน ๆ การบริหารเวลาในการทำการบ้าน การสนับสนุนจากพ่อแม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้เด็กลดความกลัว มีความภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขพร้อมทั้งพัฒนาความสามารถด้านวิชาการให้สูงขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

วศินี มุกตอกไม้ (2541:83 - 86) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 24 คน โดยแบ่งปันกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อมรรวรรณ แก้วผ่อง (2543:93-96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ถวิลวัลย์ อัมรินทร์ (2543 : 41-45) ได้นำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการศึกษาความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม จำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความน้ำใจเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาความมีน้ำใจโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสรา คำมณี (2544:48) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 3

การดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญญา โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา อายุระหว่าง 13-18 ปี สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและมีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเรียงลำดับจากผู้ที่มีคะแนนต่ำสุดขึ้นไปถึงคนที่ 15 จำนวน 15 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญญา

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีวิธีการสร้างแบบสอบถาม ดังนี้

1.1 ค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้ได้ข้อมูลองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 กำหนดขอบเขตและโครงสร้างเนื้อหา นำมาสร้างแบบสอบถามในการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ โดยศึกษาแบบสอบถามของคูเปอร์สมิธฉบับนักเรียน ซึ่งพัฒนาโดยพาฝัน อารีมา (2547) และผู้วิจัยได้ดัดแปลงอีกครั้ง เพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และสร้างแบบสอบถามขึ้นจำนวน 32 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อมีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด, จริงมาก, จริงปานกลาง, จริงน้อย, ไม่จริงเลย

1.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านคือ รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวนิจ นิจอรรถชัย แสดงความคิดเห็นพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) การคัดเลือกข้อคำถามดำเนินการโดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67-1.00 (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก ค) อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะให้ปรับปรุงข้อความบางข้อความ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อความตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

1.4 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านเบธานี อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 101 คน ในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ.2551 มาคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ พบว่าแบบสอบถามทั้ง 32 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.71 (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก ค)

1.5 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 32 ข้อ มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.81

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามที่ประเมินความรู้สึกที่ท่านมีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ **ถูกหรือผิด** ให้ตอบตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่ออ่านข้อความจบในแต่ละข้อ

2. ในการตอบแบบสอบถามนี้ ให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

3. กรุณาตอบแบบสอบถามนี้ให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าท่านไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่ง แบบสอบถามนี้จะไม่สามารถใช้ได้ และคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความคิดเห็น หรือการกระทำที่แท้จริงของท่านในระดับใด แล้วให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางด้านขวามือของข้อความนั้น ในแบบสอบถามจะตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และขอให้ผู้ตอบตอบทุกข้อ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้คือ

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	5	คะแนน

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
0	ฉันมักวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ		✓			
00	เพื่อน ๆ ชอบตำหนิฉัน				✓	

เกณฑ์การแปลความหมาย

เกณฑ์การแปลความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา ทำการวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำค่าเฉลี่ยที่ได้ไปเทียบกับเกณฑ์เพื่อแปลความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 111)

คะแนนเฉลี่ย	4.51 – 5.00	หมายถึง	มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด
	3.51 – 4.50	หมายถึง	มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองมาก
	2.51 – 3.50	หมายถึง	มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
	1.51 – 2.50	หมายถึง	มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
	1.00 – 1.50	หมายถึง	มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสม

2.2 สร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า กลุ่มตัวอย่าง และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณาตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์

2.4 นำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมทางด้านภาษา และวิธีดำเนินการทดลองตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านคือ รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุวัทนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวนิจ นิจอพันธ์ชัย แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา จำนวน 15 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.5 ปรับปรุงกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพื่อเตรียมไปใช้ในการทดลอง

3. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 62)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	ทดสอบหลัง
RE	T _{E1}	X	T _{E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

RE คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง

T_{E1} คือ การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

X คือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

T_{E2} คือ การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา จำนวน 36 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และคัดเลือกเยาวชนสตรีที่ได้คะแนนต่ำ 15 อันดับสุดท้าย จำนวน 15 คน โดยเก็บคะแนนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขณะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลา โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันเสาร์และวันอาทิตย์ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ตั้งแต่เวลา 13.30–15.00 นาฬิกา โดยใช้ห้องกิจกรรมบ้านอัญจลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

ตาราง 2 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา

ครั้งที่	วันที่	เรื่อง
1	20 กันยายน พ.ศ. 2551	ผึ่งแดดรัง
2	21 กันยายน พ.ศ. 2551	ภาพประทับใจ
3	27 กันยายน พ.ศ. 2551	กล้วยของฉันหายไปไหน
4	28 กันยายน พ.ศ. 2551	ตั้งเป้าหมายชีวิตและบันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
5	4 ตุลาคม พ.ศ. 2551	ซองความดี
6	5 ตุลาคม พ.ศ. 2551	มองฉันสิ
7	11 ตุลาคม พ.ศ. 2551	ไปสู่โลกใบใหม่
8	12 ตุลาคม พ.ศ. 2551	ข้อคิดจากถนน
9	18 ตุลาคม พ.ศ. 2551	เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง
10	19 ตุลาคม พ.ศ. 2551	ครูขา หนูเหงา
11	25 ตุลาคม พ.ศ. 2551	เรื่องของสุพรรณษา
12	26 ตุลาคม พ.ศ. 2551	อ้อลา อ้อล้ย

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามบ้านอัญญา ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 15 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเก็บคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามบ้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2540 : 200-202)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สูตร t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2540 : 104)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนประชากรที่ใช้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum D$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดลองก่อนและ หลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดลองก่อนและหลังการทดลอง แต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้
เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา ก่อนและ
หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทย ภูเขบ้านอัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (n = 15 คน)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนสตรีชาวไทย ภูเข	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
การเห็นคุณค่าในตนเอง	2.20	0.24	น้อย	2.85	0.30	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 3 พบว่า หลังการทดลองเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขบ้านอัญญา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับน้อย เป็นระดับปานกลาง

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขบ้านอัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (n = 15 คน)

การเห็นคุณค่าในตนเองของ เยาวชนสตรีชาวไทยภูเข	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		$\sum D$	$\sum D^2$	t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
การเห็นคุณค่าในตนเอง	2.20	0.24	2.85	0.30	1.89	3.57	11.93**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขบ้านอัญญา มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยรวมแล้วเยาวชนสตรีชาวไทยภูเข มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาและบุคคลผู้ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขากลุ่มอื่นๆ อีกทั้งจะได้แนวทาง หลักการ และเทคนิคการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมอื่นๆ ต่อไป

สมมติฐานของการวิจัย

เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลา มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขаб้านอัญจลา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา อายุระหว่าง 13-18 ปี สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและมีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเรียงลำดับจากผู้ที่มิคะแนนต่ำสุดขึ้นไปถึงคนที่ 15 จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา

บ้านอัญญา

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา จำนวน 36 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง คัดเลือกเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ 15 อันดับสุดท้าย และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลา 13.30 นาฬิกา–15.00 นาฬิกา รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที โดยใช้ห้องกิจกรรมของศูนย์คาทอลิกบ้านอัญญา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา
3. ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 15 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเก็บคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยรวมแล้วเยาวสตรีชาวไทยภูเขา มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

อภิปรายผล

เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลาหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าเยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลามีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจาก 1.57 เป็น 1.64 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมเป็นกิจกรรมการสอนอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา เพราะว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนี้เป็นกระบวนการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ได้ฝึกให้เยาวสตรีรู้จักการคิดและวิเคราะห์ด้วยตนเอง และเกิดการค้นพบความรู้ด้วยตนเอง (Discovery) เป็นการสร้างและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-Concept) สามารถยอมรับตนเอง เข้าใจตนเองและทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งเนื่องมาจากว่า เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา สามารถตัดสินใจของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนี้เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา จะได้มีการทำงานร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลาได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมไปด้วย รู้จักยอมรับซึ่งกันและกัน รู้จักการอดทนและรอคอย เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลาได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สังเกตได้จากการแสดงความคิดเห็นหรือกล้าออกมานำเสนอ แล้วเพื่อนสมาชิกในกลุ่มยอมรับฟังและปรบมือให้ทุกครั้ง ทำให้เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา รู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน นอกจากนั้นยังรู้จักการทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของครอบครัว และทำตนให้ได้รับการยอมรับในบ้านอัญจลา สิ่งเหล่านี้จึงทำให้เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลาเกิดความพอใจ ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ส่งผลให้เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้น จากผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2540 : 30) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่เรียนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะก่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนได้อย่างสูงสุด เพราะผู้เรียนศึกษาจากประสบการณ์จริง และได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้ต่าง ๆ เต็มไปด้วยความสนุกสนานมีชีวิตชีวา เป็นผลให้ผู้เรียนซาบซึ้งและจดจำได้นาน อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จารูดี บุณยารมย์ (2541:71) พบว่า ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรอนกิน (Ronkin.1982:1093-A) ได้

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-concept Scale ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โดนาลด์สัน (Donaldson. 1988 : 3499-A) ได้ทำการศึกษาเรื่องเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างโดยใช้วิธีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในโบสถ์ พบว่าเด็กที่เข้าร่วมในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จากการที่ให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญชลา ทำแบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรม หลังจากใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญชลา พบว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นประโยชน์มาก เพราะกิจกรรมกลุ่มช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก กล้านำเสนอ ทำให้สนิทสนมกับเพื่อนๆ ในกลุ่มมากขึ้น รู้จักตนเองและรู้จักเพื่อนในกลุ่ม ได้ทั้งเนื้อหาสาระและความสนุกสนาน เพราะได้เล่นเกม แสดงละครบทบาทสมมติ มีเวลาหยุดคิด เขียน วาด รู้จักไตร่ตรอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่า กิจกรรมกลุ่มฝึกให้เป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ทั้งยังช่วยในเรื่องการปรับตัวเข้ากับคนอื่น ให้รู้จักคิด มีสติในชีวิตประจำวัน นำข้อคิด สิ่งที่ดีในกิจกรรมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้ที่ดีมีคุณค่า ไม่น่าเบื่อ จัดจาง่าย ทำให้กล้าพูด กล้าแสดงออก มั่นใจในตนเองมากขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำงานเป็นทีม มีความรับผิดชอบมากขึ้น และควรให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก เพราะได้รับความสนุกสนาน มีความสุข ช่วยผ่อนคลาย ขณะเดียวกันมีสาระ ได้รับข้อคิดที่ดี ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่น เกิดการยอมรับ มองเห็นความสามารถของตนเองและผู้อื่น เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และควรเน้นเรื่องของ เกม การทำงานเป็นทีม กิจกรรมการรู้จักตนเอง การกล้าแสดงออก การสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองให้กับผู้อื่น ส่วนสิ่งที่ต้องปรับปรุง ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น และหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง การกล้าแสดงออกมากขึ้น กล้าพูดนำเสนอต่อกลุ่มได้ มีความรับผิดชอบในการเรียน หน้าที่การทำงาน สามารถนำกิจกรรมกลุ่มได้ มั่นใจในตนเองมากขึ้น ไม่ทำตามความรู้สึก ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้จักฟังคนอื่นมากขึ้น รู้ว่าตนเองมีความสามารถ ปรับตัวเข้ากับพี่ๆ น้องๆ ในบ้านอัญชลา มีการพูดคุย สื่อสารได้ดีขึ้น ไว้ว่างใจคนอื่นมากขึ้น จากความคิดเห็นดังกล่าวข้างต้นของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เห็นถึงการพัฒนาในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรวรรณ แก้วผ่อง (2543:93-96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโจนส์ (Jones. 2000:41-49) ได้ทำการวิจัยโดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาเด็กหญิงวัยรุ่นตอนต้นที่โรงเรียนแนชเคทเท็บิกทอรี ในเรื่องการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ทักษะการอยู่ในสังคม การพัฒนานิสัย บทบาทการวางตัวของวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองตนเองในแง่บวกในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น พบว่ากลุ่มสามารถพัฒนาในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี เนื่องจากกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนและมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในอนาคต

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา ซึ่งผลการวิจัยนี้เป็นแนวทางให้ครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กได้ตระหนักถึงความสำคัญและการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับเป็นการปูพื้นฐานของบุคลิกภาพที่จะส่งผลต่อสุขภาพจิตเด็กในตอนโตได้ (กรมสุขภาพจิต และสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2541 : 5) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัสพรสิริ เอี่ยมประชา (2542 : 67) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการสอนเด็กเพื่อให้เด็กได้เห็นคุณค่าของตนเองและมีการพัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา มีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงควรส่งเสริมให้มีการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นในระดับช่วงอายุ 18-25 ปี

1.2 ควรมีการส่งเสริมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา กับนักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1.3 ควรมีการส่งเสริมเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นแกนนำในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับช่วงอายุอื่น ๆ ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง ในช่วงห่างไปอีก 3, 6 เดือน เพื่อติดตามว่า เยาวสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญจลา ที่เข้ากิจกรรมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

2.2 ควรมีการศึกษาและทดลองการทำกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มบุคคลอื่น เช่น เด็กกำพร้า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกาย ทางเพศ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขประจำตัว.....

ชั้น.....

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามที่ประเมินความรู้สึกที่ท่านมีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ให้ตอบตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่ออ่านข้อความจบในแต่ละข้อ
2. ในการตอบแบบสอบถามนี้ ให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
3. กรุณาตอบแบบสอบถามนี้ให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าท่านไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่งแบบสอบถามนี้จะไม่สามารถใช้ได้ และคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับที่สุด

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	ไม่ จริงเลย
1	ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อ เหตุการณ์ต่าง ๆ					
2	ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดหน้า ชั้นเรียน					
3	ฉันสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกลำ บากใจเกินไป					
4	เพื่อนๆสามารถไว้วางใจฉันได้					
5	ผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ ฉันเลย					
6	ฉันปล่อยชีวิตไปตามโชคชะตา กำหนด					
7	ฉันต้องใช้เวลานาน กว่าที่จะ คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ					
8	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถทำ ตามที่คุณปกครองคาดหวัง					
9	ฉันรู้สึกโชคร้ายที่เกิดมาเป็นฉัน					
10	ฉันอยากหนีออกจากบ้าน อยู่ตลอดเวลา					
11	ฉันขาดกำลังใจในการทำงาน					
12	เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ฉันหน้าตาไม่ดี					
14	ฉันมีความมั่นใจในตนเอง					
15	ชีวิตของฉันเต็มไปด้วย ความสับสนวุ่นวาย					
16	ฉันกับครู ผู้ปกครองมีความสุข มากในการอยู่ด้วยกัน					
17	ฉันไม่เคยทำอะไรประสบ ความสำเร็จ					

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	ไม่ จริงเลย
18	ครูทำให้ฉันรู้สึกน้อยใจที่ตนเองทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่ควร					
19	ฉันมักอารมณ์เสียเสมอเมื่อถูกผู้ปกครองดุ					
20	ฉันเป็นขวัญใจของเพื่อนในกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน					
21	บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น					
22	เพื่อนๆชอบวิพากษ์วิจารณ์ฉัน					
23	จริงๆแล้ว ฉันไม่ชอบเป็นเด็กผู้หญิงอย่างที่เป็นอย่างอยู่เลย					
24	ฉันรู้สึกมีความสุข					
25	ไม่มีใครในครอบครัวยุติกับฉันมากนัก					
26	ฉันรู้สึกเสียใจที่เกิดมา					
27	โดยปกติฉันสามารถดูแลตนเองได้					
28	ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว					
29	ฉันเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนๆ					
30	ในการทำอะไรฉันจะทำอย่างเต็มความสามารถ					
31	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตัวเอง					
32	เพื่อนๆมักล้อตามความคิดของฉัน					

รายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งในแบบสอบถามจะมีข้อความแทนความรู้สึกของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

1. เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อความทางบวก ให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1 เมื่อตอบช่อง จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย ไม่จริงเลย ตามลำดับ

ข้อความทางลบ ให้คะแนน 1, 2, 3, 4, 5 เมื่อตอบช่อง จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย ไม่จริงเลย ตามลำดับ

ข้อ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5

ข้อ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
17	1	2	3	4	5
18	5	4	3	2	1
19	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	5	4	3	2	1
25	5	4	3	2	1
26	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	5	4	3	2	1
30	1	2	3	4	5
31	5	4	3	2	1
32	5	4	3	2	1

ตาราง 5 คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ของเยาวชนสตรี
ชาวไทยภูเขา บ้านอัญจลา จำนวน 15 คน

คนที่	ก่อนทดลอง (X_1)	หลังทดลอง (X_2)	ผลต่าง $d (X_2 - X_1)$	ผลต่าง กำลังสอง d^2
1	86	99	13	169
2	120	135	15	225
3	112	122	10	100
4	108	116	8	64
5	85	87	2	4
6	97	108	11	121
7	101	114	13	169
8	98	109	11	121
9	111	122	11	121
10	113	117	4	16
11	99	110	11	121
12	102	119	17	289
13	100	117	17	289
14	80	88	8	64
15	115	125	10	100
รวม	3,666	4,062		
$\bar{X}$	101.83	112.83	$\Sigma d = 396$	$\Sigma d^2 = 4,944$
S.D.	10.47	11.28		

ภาคผนวก ข

ตารางกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายละเอียดตารางกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

**ตารางกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา**

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	ชื่อกิจกรรม
1	มีแนวทางในการเข้าใจการอยู่ร่วมกัน	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมาย และวันเวลาในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม 2.เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน	เกม	ผึ่งแดดรัง
2	มีแนวทางในการยอมรับตนเอง	เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเอง	การอภิปรายกลุ่ม	ภาพประทับใจ
3	มีแนวทางในการเคารพและเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มักจะตัดสินคนจากรูปลักษณ์ภายนอก	1.เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง และเคารพในความหลากหลาย สนับสนุนการยอมรับซึ่งกันและกัน 2.เพื่อสมาชิก สามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มักจะตัดสินคนจากรูปลักษณ์ภายนอก	เกม	กล้วยของฉันหายไปไหน
4	มีแนวทางในการตั้งเป้าหมาย มีความหวัง และเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกสร้างแนวทางในการพัฒนาตนเองตามความสามารถที่ตนมี 2.เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตั้งเป้าหมาย และมีความหวังในชีวิต 3.เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง	การอภิปรายกลุ่ม	ตั้งเป้าหมายชีวิตและบันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	ชื่อกิจกรรม
5	มีแนวทางในการมองผู้อื่นในด้านดี ยอมรับตนเอง และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	1.เพื่อให้สมาชิกมองผู้อื่นในด้านดี 2.เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น 3.เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	การอภิปรายกลุ่ม	ของความคิด
6	มีแนวทางในการให้ความสนใจ รับฟัง อุดหนุน และช่วยเหลือกัน	1.เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการยอมรับนับถือตนเองและคนอื่น 2.เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความสนใจกัน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความอดทน และการช่วยเหลือกัน	การอภิปรายกลุ่ม	มองฉันสิ
7	มีแนวทางในการประเมินบุคลิกภาพของตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง และประเมินบุคลิกภาพของตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นความสามารถของตนเอง 3.เพื่อให้สมาชิกเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ยอมรับความสามารถของผู้อื่น	การอภิปรายกลุ่ม	ไปสู่โลกใบใหม่

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	ชื่อกิจกรรม
8	มีแนวทางในการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเกิดการยอมรับผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับจากครอบครัว 3.เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น	สถานการณ์จำลอง	ข้อคิดจากถนน
9	มีแนวทางในการยอมรับความแตกต่างและการยอมรับครอบครัว	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในความแตกต่างและเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและผู้อื่น 3.เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น	บทบาทสมมติ	เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง
10	มีแนวทางในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น	1.เพื่อให้สมาชิกได้มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์การรู้สึกได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์	สถานการณ์จำลอง	ครูขา หนูเหงา
11	มีแนวทางในการสร้างกำลังใจให้ตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเกิดการยอมรับผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับจากครอบครัว 3.เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น	บทบาทสมมติ	เรื่องของสุพรรณษา

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	ชื่อกิจกรรม
12	มีแนวทางในการ แสดงความคิดเห็น และการพัฒนาการ เห็นคุณค่าในตนเอง	1.เพื่อสร้างความผ่อนคลายในการทำกิจกรรม ร่วมกันมา 2.เพื่อให้สมาชิกแสดง ความคิดเห็นใน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3.เพื่อให้สมาชิกมีแนวทาง ในการพัฒนาการเห็น คุณค่าในตนเองไปใช้ใน ชีวิต	เกม	อ่ำลา อาลัย

รายละเอียดกิจกรรมกลุ่ม
เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา
ครั้งที่ 1

เรื่อง	ผึ่งแดดรัง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมาย และวันเวลาในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน
แนวคิด	การกระตุ้นให้สมาชิกมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นในการเริ่มต้นที่จะทำงานร่วมกัน
เทคนิคที่ใช้	เกม
ระยะเวลา	90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม 3 แผ่น
2. ดินสอ 2 สี 15 แท่ง
3. ปากกา 15 ด้าม
4. นกหวีด 1 อัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและสมาชิกแนะนำตัวทำความรู้จักกัน ต่อจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งแจกเอกสารและตารางเวลาแก่สมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาต่าง ๆ จนเป็นที่เข้าใจ จากนั้นให้สมาชิกทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pretest) แล้วจึงเริ่มเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้สมาชิกยืนขึ้น นับ 1-3

2.2 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดการทำกิจกรรม ดังนี้

2.2.1 คนที่นับ 1 และ 2 จับมือประสานกันเป็นรังผึ้ง

2.2.2 คนที่นับ 3 ให้เป็นผึ้งโดยจะเข้าไปอยู่ในรัง

2.2.3 เมื่อผู้นำกลุ่มใช้คำว่า

ผึ้งเปลี่ยนรัง : ให้คนที่เป็ผึ้งย้ายไปอยู่วงอื่นในขณะที่รังอยู่เฉย ๆ

รังเปลี่ยนผึ้ง : ให้คนที่เป็รังจับมือกันไปหาผึ้งตัวใหม่

ผึ้งแตกรัง : ให้คนที่เป็รังและผึ้งเปลี่ยนตำแหน่งกันหมด

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกทดลองปฏิบัติตามขั้นตอน 2.2 เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันและปฏิบัติได้ถูกต้อง

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติตาม 2.2 สลับไปมา

2.5 แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยถึงแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ ตามใบกิจกรรมพร้อมทั้งตั้งชื่อกลุ่ม

2.6 ให้สมาชิกรวมเป็นกลุ่มใหญ่ และผู้วิจัยสุ่มตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม มาสรุปถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมผึ้งแตกรัง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปราย

ให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องการทำงานร่วมกันให้สำเร็จจะต้องยอมรับและมีความสามัคคีกัน และในการอยู่ร่วมกันต้องรู้จักให้ความช่วยเหลือและให้อภัยกันจึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบกิจกรรม

แนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม ผังแตกรัง

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

กลุ่ม.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง ภาพประทับใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเอง

แนวคิด การมองในส่วนดีของตน ส่วนที่เคยประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. กระดาษวาดเขียน
2. ดินสอ 2 สี
3. สีไม้
4. เทปเพลงบรรเลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการอภิปรายกลุ่มเรื่อง ภาพประทับใจ และนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมระยะห่างแต่ละคน ประมาณ 1 เมตร แล้วให้สมาชิกนั่งหันหน้าออกจากวง

2.2 ให้สมาชิกนึกถึงชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็กว่ามีสิ่งใดบ้างที่ตนมีความประทับใจในด้านดี มีความสุข ความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเองที่ผ่านมาในช่วงวัยต่าง ๆ จนถึงปัจจุบัน โดยให้นึกถึงบุคคลและสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3 ให้สมาชิกวาดหรือเขียนความประทับใจนั้นลงในกระดาษ ให้เวลา 20 นาที

2.4 แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกทุกคนผลัดกันเล่าสิ่งที่ตนเองวาดหรือเขียนให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง

2.5 เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องแต่ละคนย่อมมีประสบการณ์ในอดีตที่เป็นส่วนที่มีความสุข มีความทุกข์ ประสบความสำเร็จและประสบความล้มเหลวปะปนกันไป ถ้าเรามองแต่ในส่วนที่เป็นความล้มเหลว ความทุกข์ จะทำให้ตนเองเกิดปมด้อย ไม่เห็นถึงความสามารถของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นและขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น เราจึงควรมองในส่วนดีของตนเอง ส่วนที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จ มีความสุข เพื่อเป็นกำลังใจและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 3

เรื่อง กล้วยของฉันหายไปไหน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง และเคารพในความหลากหลาย สนับสนุนการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. เพื่อสมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ที่มักจะตัดสินคนจากรูปลักษณ์ภายนอก

แนวคิด การรู้จักและเข้าใจตนเองจะมีประโยชน์ ช่วยให้เราสามารถเรียนรู้การเข้าใจผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ทั้งยังเคารพในความหลากหลาย สนับสนุนและยอมรับซึ่งกันและกัน

เทคนิคที่ใช้ เกม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. กระดาษ เอ 4
2. ดินสอ 2 สี 15 แท่ง
3. กล้วยไข่ หรือกล้วยน้ำว่า 15 ผล
4. เทปเพลงสนุกๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการเล่นเกมเรื่อง กล้วยของฉันหายไปไหน และนำเข้าสู่งิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้สมาชิกทุกคนล้างมือก่อนร่วมกิจกรรมนี้
- 2.2 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหาวง
- 2.3 แจกกล้วยแก่สมาชิกทุกคน และให้แต่ละคน พิจารณา กล้วยในมือของตนอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะสุดกลืน สัมผัส หรือดูสีผิวของเปลือกก็ได้ (ห้ามปอกเปลือก หรือรับประทานก่อน)

2.4 หลังจากนั้น เก็บกล้วยมาใส่ภาชนะ และวางไว้กลางห้อง แล้วให้แต่ละคนลุกขึ้นมาหากกล้วยของตนเอง

2.5 ผู้วิจัยถามคำถามว่าทำไมแต่ละคนถึงจำกล้วยของตนเองได้ มีคำนิหรือลักษณะอย่างไร ที่บ่งบอก

2.6 ผู้วิจัยนำเข้าสู่ความเป็นจริงของสังคมมนุษย์ โดยถามว่าเราแต่ละคนมีความแตกต่างกันในเรื่องใดบ้าง เช่น สีผิว นัยน์ตา สรีระ

2.7 ให้สมาชิกปกปิดเปลือกกล้วยออก และนำไปใส่ในภาชนะอีกครั้ง

2.8 ให้แต่ละคนมาหากกล้วยของตนในภาชนะนั้น ซึ่งครั้งนี้จะยากต่อการดูว่ากล้วยใบไหนเป็นของตน

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิก อภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องว่า กล้วยทุกใบเมื่อปกปิดเปลือกออกมาแล้ว เหมือนกัน และเพิ่มเติมว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน ทั้งด้านพรสวรรค์ ความคิด ทักษะ อากัปกริยา รสนิยม และความสนใจแต่ทุกคนมีความเป็นมนุษย์ที่เหมือนกัน ควรได้รับการเคารพและการยอมรับ เราไม่ควรตัดสินบุคคลใดบุคคลหนึ่งจากความแตกต่างภายนอก รวมทั้งต้องเคารพและยอมรับในความสามารถ ในชีวิตจำกัดที่แต่ละคนมีด้วย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 4

เรื่อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและบันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกสร้างแนวทางในการพัฒนาตนเองตามความสามารถที่แต่ละคนมี
 2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตั้งเป้าหมายและมีความหวังในชีวิต
 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

แนวคิด การตั้งเป้าหมายในชีวิตนั้น เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราทราบว่าในขณะนี้เราได้ทำอะไร ที่จะเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายชีวิตของเราหากมีแต่ผลัดวันประกันพรุ่งก็ไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ทุกคนมีความสามารถ เคยได้รับความสำเร็จความสุขด้วยกัน ทั้งนี้ เพียงแต่เราอาจลืมที่จะคิดถึง ให้เราย้อนลงไปมองและนำสิ่งที่มีความสามารถ ความสำเร็จของตนมาเป็นพลัง เป็นกำลังใจให้กับตนเองในการทำสิ่งต่างๆ ในปัจจุบันให้ประสบผลสำเร็จ อีกทั้งยังเห็นคุณค่าในตนเองด้านการยอมรับตนเอง

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. กระดาษเอ 4 จำนวน 15 แผ่น
2. ดินสอ 2 สี จำนวน 15 แท่ง
3. สีไม้ 15 กล่อง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการอภิปรายกลุ่มเรื่องตั้งเป้าหมายชีวิตและบันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดถึงเกียรติบัตรสะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงค่านิยม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ และสีให้กับสมาชิก ให้สมาชิกวาดเป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ 12 คูณ 10 นิ้ว พร้อมกรอกลงบนกระดาษที่แจกให้ ตกแต่งให้สวยงาม

สมมติว่าเป็นเกียรติบัตรที่จะมอบให้กับตนเอง จากนั้นให้แบ่งเนื้อหาในเกียรติบัตรนั้นออกเป็น 6 ช่อง แล้วให้สมาชิกวาดรูปหรือสัญลักษณ์ลงในช่อง 1-5 และใช้ข้อความบรรยายในช่องที่ 6 โดยแต่ละช่องจะตอบคำถามต่อไปนี้

ช่องที่ 1 ความสำเร็จส่วนตัวที่นับว่ายิ่งใหญ่ที่สุดที่ผ่านมาในชีวิตคืออะไร

ช่องที่ 2 ความสามารถของตัวเองที่ท่านภูมิใจมีอะไรบ้าง (บอกมา 3 อย่าง)

ช่องที่ 3 สิ่งที่คุณอื่นสามารถช่วยให้ท่านสุขใจได้คืออะไร

ช่องที่ 4 อะไรคือสิ่งที่คุณพยายามอย่างยิ่งที่จะได้รับ

ช่องที่ 5 ถ้าท่านรู้แน่ว่าท่านจะต้องเสียชีวิตภายในปีนี้ ท่านจะทำอะไร และสิ่งที่คุณเลือกทำนั้นมีผู้ให้คำมั่นสัญญาว่าท่านจะได้รับความสำเร็จสมดังปรารถนาแน่นอน

ช่องที่ 6 สิ่งที่คุณอยากให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงตัวท่านมากที่สุดมีอะไรบ้าง (ตอบมา 3 อย่าง)

2.2 เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้วให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเกียรติบัตรกันดูภายในกลุ่มและให้ร่วมกันเสนอความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติสิ่งที่เขียนไว้ในเกียรติบัตรของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกเข้ามารวมในกลุ่มใหญ่แล้วร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ประสบการณ์ ความรู้สึกของแต่ละคนที่เกิดขึ้นเมื่อทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายผลที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ พร้อมทั้งสรุปเป็นแนวทางเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดต่าง ๆ กับผลสรุปของสมาชิกให้ชัดเจนอีกครั้ง โดยเน้นให้สมาชิกเห็นว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราทราบว่าในขณะนี้เราได้ทำอะไรที่จะเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายชีวิตของเรา หากมีวันแต่ผัดวันประกันพรุ่งก็ไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ทุกคนมีความสามารถ เคยได้รับความสำเร็จ ความสุขด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่เราอาจลืมที่จะคิดถึง ให้เราย้อนลงไปมองและนำสิ่งที่เป็นความสามารถ ความสำเร็จของตนมาเป็นพลัง เป็นกำลังใจให้กับตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันให้ประสบผลสำเร็จ

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและการซักถามของ

สมาชิก

ครั้งที่ 5

เรื่อง ของความดี

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกมองผู้อื่นในด้านดี
 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น
 3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

แนวคิด คนทุกคนต้องการที่จะได้รับความรู้สึกที่ดี คำชม การให้กำลังใจจากผู้อื่น ซึ่งอาจจะเป็นคำพูด การเขียน ลักษณะท่าทางที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง ซึ่งการได้รับความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้ที่ได้รับรู้สึกว่าคุณค่า ได้รับการยอมรับได้รับความสนใจจากผู้อื่น นอกจากนั้นการที่เราได้ให้สิ่งที่ดีกับผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ตัวเราเองก็มีความสุข และวิธีการนี้ก็สามารถนำไปใช้ในการสร้างสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. กระดาษสีตัดเป็นรูปหัวใจ 225 แผ่น
2. ดินสอ 2 สี จำนวน 15 ชุด
3. ขอบจดหมาย 15 ขอบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการเล่นเกมเรื่อง ของความดี และนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้อาสาสมัคร 2 คน ออกมายืนหน้าห้อง
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนหาคำชมเพื่อนคนละ 1 คำชม อาจจะชมเพื่อนคนใดคนหนึ่งก็ได้ โดยไม่ซ้ำกับเพื่อนคนอื่นที่ชมมาแล้ว ถ้าสมาชิกคนใดใช้คำชมที่วิเคราะห์แล้วว่าเป็นคำพูดในแง่ลบ เช่น คุณฟันหลอดี ให้หาคำชมใหม่อีก 2 ข้อ

2.3 ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม แจกซองจดหมายให้คนละ 1 ซอง
 ดินสอคนละ 1 แท่ง กระดาษคนละ 15 แผ่นให้กับสมาชิกทุกคน

2.4 ให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองที่ซองจดหมาย แล้วส่งซองจดหมายของตนไปให้เพื่อนทางด้านขวา พร้อมทั้งรับซองจดหมายจากเพื่อนทางด้านซ้ายมา เมื่อได้รับซองจดหมายที่มีชื่อเพื่อนคนใด ให้เขียนความดี คำชม หรือความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อเพื่อนคนนั้น หรือคำที่เป็นการให้กำลังใจเพื่อนใส่กระดาษแล้วลงไปซองนั้น โดยไม่ต้องลงชื่อ เมื่อผู้วิจัยเป่านกหวีดหมดเวลา ให้ส่งซองจดหมายต่อไปทางด้านขวา ทำเช่นเดียวกันนี้จนครบรอบ เมื่อแต่ละคนได้รับซองจดหมายของตนคืนมาแล้ว ให้เขียนถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง ต่อจากนั้นให้เปิดจดหมายมาอ่าน ให้เวลา 10 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคน บอกถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อได้อ่านจดหมายที่เพื่อน ๆ เขียนมาให้

3.2 ให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกของตนเองขณะที่เขียนความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน

3.3 ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเองขณะที่เขียนชม หรือเขียนความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง

3.4 ให้สมาชิกร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญของการใช้ภาษาทางบวก การชม การบอกถึงความรู้สึกที่ดี หรือการให้กำลังใจกับผู้อื่น

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ให้สมาชิกสำรวจตนเองว่า ในชีวิตประจำวันตนเองได้ใช้ภาษาทางบวก หรือการชม การแสดงถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อผู้อื่นบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใด

4.2 ให้อาสาสมัครมาเล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบกับความสำเร็จ จากการใช้ภาษาทางบวกกับผู้อื่นหรือกับตนเองก็ได้

4.3 สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องคนทุกคนต้องการที่จะได้รับความรู้สึกที่ดี คำชม การให้กำลังใจจากผู้อื่น ซึ่งอาจจะเป็นคำพูด การเขียน ลักษณะท่าทางที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง ซึ่งการได้รับความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้ที่ได้รับความรู้สึกที่ดีกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจจากผู้อื่น นอกจากนั้นการที่เราได้ให้สิ่งที่ดีกับผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ตัวเราเองก็มีความสุข และวิธีการนี้ก็สามารถนำไปใช้ในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

ของสมาชิก

ครั้งที่ 6

เรื่อง

มองฉันสิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการยอมรับนับถือตนเองและคนอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความสนใจกัน การรับ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความอดทนและการช่วยเหลือกัน ในกลุ่ม

แนวคิด

ในการอยู่ร่วมกันสิ่งที่สำคัญ สมาชิกกลุ่มต้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ยอมรับและไว้วางใจกัน ควรให้ความสนใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันรู้จักการรับ ฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น มีความอดทน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและรู้จักการให้อภัยกันเมื่อเกิดความผิดพลาด แล้วร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ นั้นและที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งคือ สมาชิกควรเคารพนับถือตนเองและขณะเดียวกันก็ควรที่จะเคารพนับถือคนอื่นด้วย เมื่อกระทำ เช่นนี้แล้วก็จะทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง

เทคนิคที่ใช้

การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา

90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. กระดาษแผ่นใหญ่ 15 แผ่น
2. ปากกา 15 แท่ง
3. ดินสอสีหรือสีเทียน 7 กล่อง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการอภิปรายกลุ่มเรื่อง มองฉันสิและนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้สมาชิกจับคู่กัน แล้วให้สมาชิกคนหนึ่งนอนเหยียดยาวบนกระดาษแผ่นใหญ่ และสมาชิกอีกคนหนึ่งลากเส้นรอบตัวสมาชิกที่นอน

2.2 สมาชิกนอนเหยียดยาวบนพื้นถัดไปจากกรอบเค้าโครงของตนที่เพื่อนได้ลากเส้นไว้ และเพื่อนอีกคนหนึ่งอาจเพิ่มรายละเอียดให้แก่กรอบเค้าโครง ตัวอย่างเช่น รายละเอียดของใบหน้า สีมม เสื้อผ้าและอื่นๆ ในขณะที่ทำงานกลุ่มให้ผู้วิจัยสังเกตการทำงานของแต่ละคู่

2.3 ถ้าสมาชิกจับกลุ่มเกินสองคน พวกเขาอาจวาดส่วนที่แตกต่างกัน เพื่อให้ภาพสมบูรณ์

2.4 เมื่อกลุ่มปฏิบัติงานครบ 30 นาทีแล้ว ให้รวมกลุ่มใหญ่เพื่อสมาชิกแต่ละคนนำเสนอภาพคู่หูของตน และอธิบายว่าเขาได้ค้นพบสิ่งใดในตัวเพื่อน

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปราย

3.1 ผู้วิจัยนำการอภิปราย โดย

- ก ให้แต่ละคู่นำเสนอภาพของเพื่อนคู่หู
- ข ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า รู้สึกอย่างไรที่ถูกวาดภาพ
รู้สึกอย่างไรที่ลงมือวาด
ถ้าสมาชิกต้องย้ายไปที่ใหม่หรือโรงเรียนใหม่ อยากให้คนปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร
เราจะหาวิธีใดได้บ้าง ที่จะไม่ทำให้คนในชั้นเรียนหรือในกลุ่มรู้สึกโดดเดี่ยว
- ค ให้สมาชิกช่วยกันตอบคำถามและข้อคิดต่าง ๆ ในเรื่องการวาดภาพและค้นหาวิธีการต่างๆที่จะไม่ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกโดดเดี่ยว

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

- 4.1 ให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้
- 4.2 ผู้วิจัยสรุปเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกและสรุปเพิ่มเติมในเรื่องการเคารพ เห็นคุณค่า การยอมรับนับถือตนเองและผู้อื่น
- 4.3 สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องที่ การอยู่ร่วมกันของสมาชิกต้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ยอมรับและไว้วางใจกัน ควรให้ความสนใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รู้จักการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรู้จักการให้อภัยกันเมื่อเกิดความผิดพลาดแล้วร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ นั้นและ ที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งคือ สมาชิกควรเคารพนับถือตนเองและขณะเดียวกันก็ควรที่จะเคารพนับถือคนอื่นด้วย เมื่อกระทำเช่นนี้แล้วก็จะทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามของ

สมาชิก

ครั้งที่ 7

เรื่อง ไปสู่โลกใบใหม่

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง และประเมินบุคลิกภาพของตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นความสามารถของตนเอง
 3. เพื่อให้สมาชิกเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ยอมรับความสามารถของผู้อื่น

แนวคิด การมองเห็น หรือการรู้จักตั้งคุณสมบัติของตนเองเพื่อให้ผู้อื่นเห็นถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับฟัง ชื่นชมคุณสมบัติหรือความสามารถของผู้อื่น รู้จักพิจารณาเหตุผลด้วยความรอบคอบและยอมรับการตัดสินใจ โดยวิธีการประชาธิปไตย จะทำให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. ใบงานบุคคลแต่ละคน 15 ใบ
2. ใบงานกลุ่ม 3 ใบ
3. ปากกา 15 ด้าม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการอภิปรายกลุ่มเรื่อง ไปสู่โลกใบใหม่ และนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม โดยตั้งชื่อกลุ่มของตนเองด้วย
- 2.2 ผู้วิจัยแจกใบงานบุคคลให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน
- 2.3 ผู้วิจัยอธิบายว่า สมมติว่าโลกใบนี้กำลังจะสลาย เนื่องจากมีมลภาวะทางอากาศมากมาย อาหารและทรัพยากรทุกชนิดก็กำลังจะหมดไป แต่มีนักวิทยาศาสตร์ได้สร้าง

ยานอวกาศไว้ลำหนึ่ง ซึ่งสามารถบรรทุกคนได้จำนวน 3 คน โดยจะคัดเลือกบุคคลต่าง ๆ จากความสามารถของแต่ละคน เพื่อเดินทางไปสู่ดาวดวงอื่นที่สามารถใช้ชีวิตได้สบายดังเช่นโลก

2.4 ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความสามารถพิเศษของตนเองลงไปในงาน (ต้องเน้นว่าความสามารถที่กล่าวมาเป็นความสามารถที่แท้จริงของสมาชิก ไม่ใช่เป็นการกล่าวเกินจริง)

2.5 ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านความสามารถหรือคุณสมบัติของตนเองให้เพื่อนฟัง

2.6 สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเลือกผู้ที่จะขึ้นไปบนยานอวกาศ

2.7 ผู้วิจัยแจกใบงานกลุ่มให้กลุ่มละ 1 ใบเพื่อบันทึกคุณสมบัติของสมาชิกในกลุ่มเลือก

2.8 ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นด้วยว่า เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย เพราะอะไร

2.9 ส่งสมาชิกในกลุ่มออกมารายงานการเลือกสมาชิกให้ขึ้นยานอวกาศ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องการมองเห็น หรือการรู้จักถึงคุณสมบัติของตนเพื่อให้ผู้อื่นเห็นถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน ทั้งเป็นการยอมรับฟัง ชื่นชมคุณสมบัติหรือความสามารถของผู้อื่น รู้จักพิจารณาเหตุผลด้วยความรอบคอบและยอมรับการตัดสินใจ โดยวิธีการประชาธิปไตย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบงานบุคคล

ชื่อ.....นามสกุล.....

ลักษณะนิสัยของตนเอง.....

ความสามารถของตนเอง.....

1.
2.
3.
4.
5.
6.

อื่น ๆ

ใบงานกลุ่ม

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อสมาชิก

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

สมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกขึ้นยานอวกาศ

1.....เหตุผล.....

.....

2.....เหตุผล.....

.....

3.....เหตุผล.....

.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง

ข้อคิดจากถนน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเกิดการยอมรับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับจากครอบครัว
3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น

แนวคิด

การพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เป็นอยู่ การจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นไม่จำเป็นต้องเป็นคนร่ำรวย ขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเองและความสุข ความอบอุ่นในครอบครัวนั้น เราสามารถที่จะสร้างขึ้นได้ โดยเริ่มต้นจากตนเองก่อน ในการเริ่มคิด เริ่มทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัวของเรา แล้วความสุขใจ ความอบอุ่นในครอบครัวก็จะเกิดขึ้นตามมา

เทคนิคที่ใช้

สถานการณ์จำลอง

ระยะเวลา

90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. เอกสารการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน
2. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น โต๊ะ เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากสถานการณ์จำลองเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน และนำเข้าสู่กิจกรรม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่เรื่อง การช่วยเหลือครอบครัว ความสำคัญของบุคคลในครอบครัว

1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน

1.3 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากสมาชิกที่จะร่วมแสดงเท่ากับตัวละครในเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน ส่วนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน และบทบาทให้กับผู้แสดงเพื่อทำการศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง
- 2.2 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่แสดง
- 2.3 ผู้วิจัยจัดฉากให้เหมือนสถานการณ์จริง ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน ตามลำดับเหตุการณ์ ใช้เวลา 20 นาที

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปราย

- 3.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน จำนวน 3 กลุ่ม แล้วให้สมาชิกช่วยกันทบทวนและวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ หลังจากการแสดงจบลง โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน และบทบาทที่แสดงจนสามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้จริง
- 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปรายเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อสถานการณ์จำลองเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน ตามที่แสดง

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกทั้งหมดร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดีและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ในเรื่องของการพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่เป็นอยู่ การจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นไม่จำเป็นต้องเป็นคนร่ำรวย ขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเองและความสุขความอบอุ่นในครอบครัวนั้น เราสามารถที่จะสร้างขึ้นมาได้ โดยเริ่มต้นจากตนเองก่อน ในการเริ่มคิด เริ่มทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัวของเรา แล้วความสุขใจ ความอบอุ่นในครอบครัวก็จะเกิดขึ้นตามมา

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

- 5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก
- 5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงบทบาท ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิกที่มีต่อสถานการณ์จำลองเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน

เอกสารสถานการณ์จำลอง

ชื่อเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน

ฉากที่ 1 ณ บ้านไม้เล็กเก่า ๆ แห่งหนึ่ง ในแหล่งชุมชนในเชียงใหม่ ดอกแก้ว เป็นลูกสาวคนโตของบ้านนี้ ตอนนี้อายุได้ 15 ปี เขามีน้องสาวอีก 2 คน อายุ 12 ปีและ 10 ปี ตามลำดับ พ่ออาชีพกรรมกรก่อสร้าง แม่ขายข้าวแกงอยู่ใกล้ ๆ กับที่พ่อทำงานอยู่

แม่ ดอกแก้ว มาช่วยแม่ล้างถ้วยชามหน่อยลูก เยอะแยะไปหมดเลย

ดอกแก้ว ไม่เอาหรอก สกปรกจะตายไป ใครมาเห็นหนูล้างจานอยู่อายุเขาแยะเลย

แม่ จะไปอายุอะไรล่ะลูก เราทำงานสุจริต ไม่ได้ไปทำให้ใครเดือดร้อนนี่

ดอกแก้ว อย่างนั้นก็เถอะ ไม่ทำหรอก

แม่ ไม่ไหวจริง ๆ ลูกคนนี่

น้องสาว หนูช่วยแม่เอง พี่ดอกแก้วนี่ไม่ไหวเลย แม่กลับมาเหนื่อย ๆ ก็ไม่ยอมช่วย ให้ไปช่วยขายของก็ไม่ไป ให้ไปช่วยพ่อก็ไม่ไป ไม่ยอมทำอะไรซักอย่าง

(น้องสาวทั้ง 2 คน จะเป็นกำลังสำคัญในการช่วยแม่เตรียมของไปขาย และช่วยแม่ขายของด้วย ส่วนดอกแก้วจะไม่ยอมช่วยเลย เขารู้สึกอับอายเพื่อน ๆ มาก ที่พ่อเป็นกรรมกรก่อสร้าง แม่เป็นแม่ค้า เขาจะไม่ยอมพูดถึงเรื่องครอบครัวของเขาให้ใครฟังเลย ถ้าใครมาพูดหรือถามเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวของเขา เขาจะโกรธมาก เขาพยายามแต่งตัวดี ๆ ทำตัวแบบหรูหรา โดยดอกแก้วเชื่อว่า การทำตัวหรูหรา ร่ำรวยจะทำให้ผู้อื่นยอมรับและคบกับเขา)

ฉากที่ 2 เย็นวันหนึ่งหลังจากเลิกเรียนแล้ว ดอกแก้ว เดินกลับบ้านตามปกติ เขาหันไปเห็นเด็กสาวคนหนึ่งกำลังเก็บกระป๋องพลาสติกและกระป๋องน้ำอัดลมอยู่ข้างถนน ดอกแก้วหยุดยืนมองพอดีกับเด็กสาวคนนั้นหันมาเห็นดอกแก้วพอดี เด็กสาวคนนั้นคือ กานดา ลูกสาวของอาจารย์ที่สอนดอกแก้วอยู่

ดอกแก้ว กานดากำลังทำอะไรอยู่หรือ

กานดา อ้อ! พี่ดอกแก้วนั่นเอง ฉันกำลังเก็บขวดพลาสติกกับกระป๋องน้ำอัดลมอยู่ จะเก็บไปขาย เอาเงินมาซื้อกระเป๋าสตางค์ใบใหม่ และเก็บไว้เป็นค่าขนมด้วย

ดอกแก้ว ทำไมไม่ขอเงินจากแม่ล่ะ

กานดา ฉันไม่ยากรบกวนแม่ แม่จะได้เก็บเงินไว้ใช้อย่างอื่นที่จำเป็น อะไรที่ช่วยแบ่งเบาได้บ้างฉันคิดว่ก็น่าจะช่วย

ดอกแก้ว แล้วเธอไม่อายเพื่อนหรือถ้าเขามาเห็นเธอมาเดินเก็บกระป๋องอยู่ข้างถนนแบบนี้ และอีกอย่างแม่ของเธอก็เป็นอาจารย์สอนอยู่โรงเรียนใกล้ ๆ นี่

กานดา ฉันไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใครนี่คะ แล้วอีกอย่างเพื่อน ๆ ของฉันหลายคน เขาก็ทำกัน พอไปโรงเรียนพวกเขาก็ไปคุยกันอย่างสนุกสนานว่าใครขายได้มากกว่ากันและยังเป็นการช่วยทำให้บ้านเมืองสะอาด ช่วยประหยัดทรัพยากร ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย แหม! เป็นงานที่น่าภูมิใจไม่น้อยเลยนะ ยิ่งตอนนี้เขากำลังรณรงค์ เรื่อง การประหยัด ช่วยชาติกันอยู่ และการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทันสมัยด้วย (กานดาพูดและหัวเราะอย่างมีความสุข ทั้งยังทำท่ายืดอกอย่างภูมิใจ)

ดอกแก้ว แล้วแม่เธอไม่ว่าหรือ

กานดา ไม่ว่าหรอก แม่ยังชมว่าฉันขยัน รู้จักหารายได้ ช่วยแม่ประหยัด (ระหว่างเดินกลับบ้าน คำพูดและเสียงหัวเราะอย่างมีความสุขของกานดา ยังคงดังก้องอยู่ในสมองของเขา กานดาเป็นถึงลูกอาจารย์ ฐานะก็ไม่ถึงกับยากจนข้นแค้น ถึงขนาดต้องมาเก็บกระป๋องตามข้างถนน แต่เธอก็ยังทำอย่างภาคภูมิใจ ที่เธอสามารถช่วยแม่ได้บ้าง)

ฉากที่ 3 พอดอกแก้วกลับถึงบ้าน เห็นแม่กำลังเก็บหม้อ ถ้วยชามจากการขายของมาล้างอยู่ ดอกแก้วจึงวางกระเป๋าแล้วตรงไปหาแม่

ดอกแก้ว แม่ หนูช่วยล้างเอง แม่ไปนั่งพักผ่อนเถอะคะ แม่ขายของเหนื่อยมาทั้งวัน
แม่ (ทำหน้าประหลาดใจ เพราะปกติดอกแก้วไม่เคยมาช่วย ได้แต่บ่นว่าน่าอับอายสกปรก) ไม่เป็นไรหรอกลูก แม่ทำเองได้

ดอกแก้ว ให้หนูช่วยแม่ทำเถอะคะ

ฉากที่ 4 (เช้าวันต่อมา ดอกแก้วก็ตื่นแต่เช้ามาช่วยแม่เตรียมของไปขาย)

แม่ วันนี้ทำไมตื่นขึ้นมาแต่เช้าล่ะลูก

ดอกแก้ว หนูจะช่วยแม่เตรียมของไปขาย เตียวหนูจะเข็นรถไปส่งแม่ที่ตลาดด้วย

แม่ (ยิ้มให้ดอกแก้วอย่างชื่นชม แล้วจับไหล่ดอกแก้วเบา ๆ)

ดอกแก้วรู้สึกอบอุ่นและสุขใจมาก เขาก็เลิกคิดที่จะต้องทำตัวหุนหันตามแฟชั่น ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ เป็นปมด้อยหรืออับอายเพื่อน ๆ อีกแล้ว เขาเดินไปโรงเรียนอย่างสุขใจ เขารู้สึกว่าการได้มีส่วนช่วยเหลืองานในบ้านบ้างทำให้เขารู้สึกว่าครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขขึ้นมาก เขามีเวลาที่จะเล่นกับน้อง ๆ และพูดคุยกับพ่อและแม่มากขึ้นด้วย

ครั้งที่ 9

เรื่อง เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในความแตกต่างและเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและผู้อื่น
 3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น

แนวคิด การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ต้องมั่นคงในความคิดของตน รู้จักเลือกใช้วิธีการปรับปรุงตนเอง ค้นหาความสามารถของตนโดยไม่ท้อถอย และไม่อายที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง ยอมรับในความแตกต่างทั้งจากตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เป็นที่ภาคภูมิใจและได้รับการยอมรับจากครอบครัวและผู้อื่น

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. อุปกรณ์ประกอบฉาก ได้แก่ ไฟฉาย กระเป๋านักเรียน 1 ใบ สมุด 1 เล่ม หนังสือ 2 เล่ม กล้องส่องทางไกล(ประยุกต์จากกระดาษ)
2. กระดาษสี
3. ผ้าปิดตา 10 ผืน
4. เอกสารบทบาทเรื่อง “เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มึนัยน์ตาสองข้าง” จำนวน 1 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ บทบาทสมมติเรื่อง “เด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาสองข้าง” ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการแสดงถึงการยอมรับในความแตกต่าง และสามารถเป็นหนึ่งเดียวกันได้
- 1.2 ผู้วิจัยเลือกผู้แสดงโดยวิธีอาสาสมัคร
- 1.3 ผู้วิจัยเล่าบทบาทสมมติเรื่อง “เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง” ให้สมาชิกฟัง

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร บทบาทสมมติเรื่อง “เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง” ให้ผู้แสดงแต่ละคนอ่าน และเตรียมตัวแสดง
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้เป็นผู้แสดงช่วยจัดสถานที่
- 2.3 ผู้แสดงแนะนำตัวเองตามบทบาทสมมติที่ได้รับ และเมื่อผู้แสดงพร้อม จึงเริ่มแสดงบทบาทของแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวละครในบทบาทสมมติเรื่อง “เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง” ปัญหาเกี่ยวกับการเป็นที่ยอมรับ ประสพการณ์เกี่ยวกับการร่วมกิจกรรมและบทบาทที่แต่ละคนแสดงโดยไม่เห็นว่า จะแสดงดีหรือไม่
- 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญของการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง” ว่าได้รับข้อคิดอะไรบ้างในเรื่องนี้
- 3.3 ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ประกอบเช่น การให้คำแนะนำ การเสริมแรงทางสังคม คือ การพูดชมเชย การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมใดๆก็ตาม การที่แต่ละคนมีความแตกต่างกันนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่จะช่วยให้สังคมนั้นมีการเคารพกันและกัน การยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา ทำให้ตนเองมีความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในความสามารถ มีความ

มั่นคงในความคิดของตน รู้จักเลือกใช้วิธีการ ปรับปรุงตนเอง และไม่ย่อที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “เด็กหญิงจากดาวเคราะห์ผู้มีนัยน์ตาสองข้าง”

“ไกลแสนไกลออกไปในห้วงอวกาศ ยังมีดาวเคราะห์ดวงหนึ่งที่คล้ายโลกของเรา ผู้คนที่อาศัยอยู่บนดาวเคราะห์ดวงนั้นก็คล้ายพวกเรา ยกเว้นเพียงประการเดียว พวกเขามีเพียงนัยน์ตาข้างเดียว แต่ก็ใช่นัยน์ตาที่พิเศษมาก เพราะพวกเขาสามารถมองเห็นในที่มืดด้วยนัยน์ตาข้างนั้น พวกเขาสามารถเห็นได้ไกลๆ ไกลออกไป และมองเห็นทะเลก่ำแพ่งได้ด้วย ผู้หญิงบนดาวเคราะห์ดวงนี้มีลูกๆ เหมือนบนโลกเรา วันหนึ่งเด็กที่แปลกประหลาดก็ถือกำเนิดขึ้น เขามีนัยน์ตาสองข้าง ทั้งพ่อและแม่ของเขาเสียใจมาก

เด็กหญิงคนนี้เป็นเด็กที่มีความสุข พ่อแม่ของเธอก็รักและมีความสุขในการเลี้ยงดูเธอ แต่พวกเขาก็กังวล เพราะเด็กหญิงเป็นคนไม่ปกติเหลือเกิน พวกเขาพา她去หาหมอหลายต่อหลายคน แต่บรรดาหมอต่างสาวยหน้า และบอกว่า “ไม่อาจทำอะไรได้”

เมื่อเด็กหญิงเติบโตขึ้น เธอมีปัญหามากขึ้น และมากขึ้น เพราะเธอมองไม่เห็นในที่มืด เธอต้องถือไฟฉาย เมื่อเธอไปโรงเรียน เธอก็ไม่สามารถอ่านได้ดีเท่าเด็กคนอื่น คุณครูทั้งหลายต้องช่วยเหลือเธอเป็นพิเศษ เธอไม่สามารถเห็นได้ไกลๆ จึงต้องพกปากล้อส่งทางไกลเป็นพิเศษ เธอจึงมองเห็นดาวเคราะห์อื่นๆ เหมือนทุกคน บางครั้งที่เธอเดินจากโรงเรียนเพื่อกลับบ้าน เธอรู้สึกว้าวุ่นใจมาก “เด็กอื่นๆ เห็นสิ่งที่ฉันมองไม่เห็น” เธอคิด “ฉันจะต้องมีความสามารถมองเห็นสิ่งที่พวกเขามองไม่เห็นบ้าง”

และในวันที่น่าตื่นเต้นวันหนึ่ง เธอรู้ตัวว่าสามารถมองเห็นบางสิ่งที่ไม่มีใครได้เห็น เธอไม่ได้เห็นแค่สีดำ และขาวเช่นที่คนอื่นๆ เห็น เธอจึงบอกพ่อแม่ว่าได้เห็นมันอย่างไร เธอพาพ่อแม่ออกไปข้างนอก และบอกพวกเขาเกี่ยวกับการค้นพบที่น่าพิศวง พ่อแม่รู้สึกประหลาดใจมาก เพื่อนๆ ของเธอก็เช่นกัน เธอเล่าเรื่องที่นำทิ้งให้คนอื่นๆ ฟัง โดยใช้ถ้อยคำที่พวกเขาไม่เคยใช้มาก่อน..เช่น สีแดงและสีเหลือง..และสีส้ม เธอพูดถึงต้นไม้สีเขียวและดอกไม้สีม่วง ทุกๆ คนอยากรู้ว่าเธอเห็นมันได้อย่างไร เธอเล่าเรื่องน่าอัศจรรย์เกี่ยวกับทะเลสีฟ้าเข้ม และยอดคลื่นที่ดูเป็นฟองขาวสะอาด เด็กๆ ชอบฟังเรื่องเล่าของเธอที่เกี่ยวกับมังกรหน้าตาประหลาด และถึงกับตกตะลึงเมื่อเธอบรรยายถึงผีเสื้อ นัยน์ตา และลมหายใจที่ร้อนแรงดังไฟของมัน วันหนึ่งเธอพบเด็กหนุ่มคนหนึ่ง ทั้งสองตกอยู่ในความรัก เด็กหนุ่มไม่สนใจว่าแฟนเขาจะมีสองตา และเธอก็ไม่สนใจเช่นกัน เธอได้กลายเป็นคนที่มีชื่อเสียง ผู้คนพากันมาจากทั่วทั้งดาวเคราะห์เพื่อมาฟังเธอพูด ในที่สุดทั้งสองก็มีลูกชายคนหนึ่ง เด็กชายก็เหมือนเด็กอื่นๆ บนดาวเคราะห์ นั่นคือเขามีนัยน์ตาเดียว”

บทบาทของพ่อ/แม่

สมมติว่าฉันเป็นพ่อ/แม่ของเด็กหญิงที่มีนัยน์ตาสองข้าง ครั้งแรกรู้สึกเสียใจมากที่มีลูกไม่เหมือนคนอื่น แต่ก็พยายามเลี้ยงดูให้มีความสุข พาไปรักษาซึ่งก็ไม่หาย และในที่สุดก็มีความสุขที่ลูกมีความสามารถพิเศษในการมองเห็นสีต่างๆ มากกว่าคนอื่น

บทบาทของเพื่อนบ้าน

สมมติว่าพวกฉันเป็นเพื่อนบ้าน ครั้งแรกที่ได้เห็นเด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาสองข้างก็พากันรังเกียจ นินทาว่าร้าย แต่หลังจากที่เด็กหญิงสามารถมองเห็นสีต่างๆ มากมายและเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่พวกฉันไม่เคยเห็น พวกฉันก็ชอบ ทั้งในความสามารถของเด็กหญิงและชอบฟังเรื่องที่เธอเล่า

บทบาทของบรรดาหมอ

สมมติว่าพวกฉันเป็นหมอ ฉันไม่สามารถรักษาให้เด็กหญิงมีนัยน์ตาข้างเดียวเหมือนคนอื่น ๆ ได้ จึงได้พูดว่า “ไม่อาจทำอะไรได้”

บทบาทของเด็กหญิงที่มีนัยน์ตาสองข้าง

สมมติว่าฉันเป็นเด็กหญิงที่มีนัยน์ตาสองข้างที่อยู่ในดาวเคราะห์ ท่ามกลางคนอื่นๆ ที่มีนัยน์ตาข้างเดียว ฉันเป็นเด็กที่มีความสุข เพราะ พ่อแม่รักและเลี้ยงดูอย่างมีความสุข ฉันมีความสามารถมองเห็นสิ่งที่พวกเขามองไม่เห็น ฉันเล่าเรื่องที่น่าทึ่งให้คนอื่น ๆ ฟัง โดยใช้ถ้อยคำที่พวกเขาไม่เคยใช้มาก่อน..เช่น สีแดงและสีเหลือง..และสีส้ม และฉันได้พบกับความรักแท้ที่คนรักไม่มองเพียงรูปร่างภายนอก

บทบาทของครู

สมมติว่าฉันเป็นครูที่สอนเด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาสองข้าง ฉันให้ความรัก ความเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะเด็กหญิงไม่สามารถอ่านได้ดีเท่าเด็กคนอื่น ฉันอนุญาตให้เด็กหญิงพกปากล้อสองทางไกลเป็นพิเศษ เพื่อช่วยเธอให้มองเห็นดาวเคราะห์อื่นๆ เหมือนทุกคน

บทบาทของเพื่อน ๆ

สมมติว่าพวกฉันเป็นเพื่อนๆ ของเด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาสองข้าง พวกฉันรำคาญและไม่สนใจเธอ เนื่องจากเธอไม่เหมือนพวกฉันที่นัยน์ตาข้างเดียว จึงปล่อยให้เด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาข้างเดียวเหงา เดี่ยวดายไม่มีเพื่อน แต่หลังจากที่เด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาข้างเดียวสามารถมองเห็นสีต่างๆ มากกว่าสีขาวและดำ พวกฉันก็ให้การยอมรับและชอบฟังเด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาสองข้างเล่าเรื่องราวสนุกๆ ให้ฟัง

บทบาทของเด็กหนุ่มคู่รัก

สมมติว่าฉันเป็นเด็กหนุ่มคู่รัก พอฉันได้พบกับเด็กหญิงผู้มีนัยน์ตาสองข้างก็ตกหลุมรัก ถึงแม้ว่าเธอจะแตกต่างจากฉัน ฉันก็ขอร่วมใช้ชีวิตกับเธออย่างมีความสุข จนกระทั่งมีลูกชายคนหนึ่ง เด็กชายก็เหมือนเด็กอื่นๆ บนดาวเคราะห์ นั่นคือเขามีนัยน์ตาเดียว

ครั้งที่ 10

เรื่อง ครูชา หนูเหงา

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกได้มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์การรู้สึกได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์

แนวคิด การทำงานทุกอย่าง ผลงานจะดีได้ ขึ้นอยู่กับความพยายาม ความตั้งใจจริง ทำอย่างเต็มความสามารถ โดยไม่จำเป็นต้องไปแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่นและการจะเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ต้องเริ่มจากการสร้างการยอมรับในตนเองให้เกิดขึ้นก่อน เชื้อมั่น เชื่อถือตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ศรัทธาในความสามารถที่ตนเองมีอยู่ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน และสิ่งเหล่านี้ถ้าได้ปฏิบัติก็จะเป็นที่ยอมรับของครู อาจารย์

เทคนิคที่ใช้ สถานการณ์จำลอง

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. เอกสารสถานการณ์จำลองเรื่อง ครูชา หนูเหงา
2. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น โต๊ะ เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากสถานการณ์จำลองเรื่อง ครูชา หนูเหงา และนำเข้าสู่กิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง ครูชา หนูเหงา ให้สมาชิกฟัง
- 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกอาสาสมัครมาแสดง จำนวนเท่ากับตัวละครที่ต้องแสดงในเรื่อง ครูชาหนูเหงา ส่วนที่เหลือให้เป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองเรื่อง ครูฯ หนูเหงา และ บทบาทให้กับผู้แสดงเพื่อทำการศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่แสดง

2.3 ผู้วิจัยจัดฉากให้เหมือนสถานการณ์จริง ให้สมาชิกแสดงบทบาทตาม สถานการณ์จำลอง เรื่อง ครูฯ หนูเหงา ตามลำดับเหตุการณ์

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปราย

3.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนแล้วให้ สมาชิกช่วยกันทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ หลังจากการแสดงสถานการณ์จำลองจบลง โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง ครูฯ หนูเหงา และบทบาทที่แสดงจนสามารถเข้าใจและ สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ในชีวิตจริง

3.2 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปราย แสดงความคิดเห็น ต่อสถานการณ์จำลอง เรื่อง ครูฯ หนูเหงา ตามที่แสดง

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลองเรื่อง ครูฯ หนูเหงา ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดีและส่วนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงและผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติมในเรื่อง การทำงานทุกอย่าง ผลงานจะดีได้ ขึ้นอยู่กับความพยายาม ความตั้งใจจริง ทำ อย่างเต็มความสามารถ โดยไม่จำเป็นต้องไปแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่นและการจะเป็นที่ ยอมรับของคนอื่น ต้องเริ่มจากการสร้างการยอมรับในตนเองให้เกิดขึ้นก่อน เชื้อมั่น เชื่อถือตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ศรัทธาในความสามารถที่ตนเองมีอยู่ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคนที่ไม่ เหมือนกัน

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาท ความสนใจของสมาชิกที่มีต่อสถานการณ์จำลองเรื่อง ครูฯ หนูเหงา

เอกสารสถานการณ์จำลอง

ชื่อเรื่อง ครูชา หนูเหงา

ฉากที่ 1 ในห้องเรียนชั้น ม. 1/2 ครูกำลังซักถาม เด็กหญิงผกา ที่ไม่ยอมทำการบ้านมาส่งและแกล้งเพื่อนจนเพื่อนหัวแตก

ครู นี่! ผกา เธอไม่ยอมทำการบ้านมาส่งครูหลายครั้งแล้วนะ เธอจะว่าอย่างไร

ผกา หนูทำไม่ได้ค่ะ หนูไม่เข้าใจ

ครู ครูเห็นเธอไม่ตั้งใจเรียนเลย นำของเล่นขึ้นมาเล่นเวลาเรียน เดี่ยวกลางวันนี่มาทำที่โต๊ะครู ถ้าทำไม่เสร็จ ครูไม่ให้เธอไปเล่น ส่วนเรื่องที่เธอแกล้งอรอนงค์จนหัวแตกต้องเข้า โรงพยาบาล เธอจะว่าอย่างไร

ผกา ก็อรอนงค์เขามาว่า หนูเรียนไม่เก่ง เรียนสู้เขาไม่ได้และว่าหนูขี้เหว่ พูดไม่ชัด หนูก็เลยผลักเขา เขาล้มไปชนโต๊ะเอง

ครู ครูจะทำทัณฑ์บนเธอไว้ก่อน ถ้าคราวหน้าทำอีกจะต้องถูกทำโทษ (ผกาทำความเคารพครู แล้วเดินออกจากห้องไป)

ครู จะทำอย่างไรกับผกาดีนะ ไม่สนใจ ไม่ตั้งใจเรียนเลย ซ้ำยังชอบแกล้งเพื่อนอีก มีเรื่องมาไม่เว้นวัน

ฉากที่ 2 ระหว่างทางที่เดินกลับบ้าน

ผกา (เดินบ่น) ไม่รู้จะเรียนไปทำไม สมองเราก็ไม่ดี เรียนก็ไม่เก่ง สู้เพื่อน ๆ ก็ไม่ได้สอบที่ไร ก็ตกทุกที เฮ้อ! เบื่อ เพื่อน ๆ ก็ไม่ชอบคบกับเรา หว่าเราชอบแกล้ง (ในขณะนั้น พอดีมีรถมอเตอร์ไซด์ขับมา และเสียหลักวิ่งมาเฉี่ยวถูกผกาเข้า จนผกาสลบล้มลง คนที่ขับมอเตอร์ไซด์คันนั้นไม่เป็นอะไรมากจึงพาผกา ไปส่งโรงพยาบาล)

ฉากที่ 3 เมื่อเพื่อน ๆ และครูทราบข่าวจึงมาเยี่ยมผกาที่โรงพยาบาล

อรอนงค์ เป็นอย่างไรบ้างผกา พวกเราทราบข่าวว่าเธอประสบอุบัติเหตุจึงมาเยี่ยม

ผกา เธอไม่โกรธฉันหรือที่ทำให้เธอหัวแตก

อรอนงค์ อย่าไปพูดถึงมันอีกเลย นี่เหลือเวลาอีกแค่ 2 สัปดาห์ก็จะสอบแล้ว เธอนอนป่วยแบบนี้ไปเรียนไม่ได้ เดี่ยวฉันจะมาติวให้เธอเองนะ บ้านฉันอยู่ใกล้ ๆ โรงพยาบาลนี่เอง

ผกา ฉันขอบใจเธอมากนะ แต่ฉันสมองไม่ดี ติวไปก็ไม่มีประโยชน์หรอก

อรอนงค์ ขอเพียงเธอตั้งใจและสนใจ ฉันเชื่อว่าเธอทำได้ แล้วพรุ่งนี้ฉันจะมาติวให้เธอนะ

(อรอนงค์และเพื่อน ๆ ผลัดเปลี่ยนกันมาติวให้ผกา ในช่วงแรก ๆ ผกาก็ไม่ค่อยสนใจ เพราะคิดว่ายากแต่พอเห็นถึงความตั้งใจจริง ความจริงใจของเพื่อน ๆ จึงตั้งใจเรียนและเห็นว่าไม่ใช่เรื่องยากเลย ผการู้สึกประทับใจในความมีน้ำใจของเพื่อนที่มีต่อตนเองหลังจากออกจากโรงพยาบาล ผกาขยันและตั้งใจเรียน มีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อน ไม่แกล้ง ไม่อิจฉาริษยาเพื่อนอีก)

ฉากที่ 4 ในห้องเรียน วันประกาศผลสอบ

ครู ผกา การสอบครั้งนี้เธอทำคะแนนได้ดีมากเลยนะ เธอเห็นแล้วใช่ไหมว่าถ้าเธอสนใจตั้งใจ ก็ไม่ใช่เรื่องยากเลย ครูชื่นชมในความพยายามของเธอจริง ๆ

ผกา (ยิ้มรับอย่างสุขใจ)

ครู ครูและเพื่อน ๆ ลงความเห็นว่าคุณสมควรมอบตำแหน่งนักเรียนดีเด่นประจำสัปดาห์ของชั้น ม.1/2 ให้กับ ผกา เพราะผกาขยันเรียน มีน้ำใจ มีความประพฤติดี (ครูมอบรางวัลให้กับผกา เพื่อน ๆ พรบมือแสดงความยินดี ผการู้สึกมีความสุขมาก)

ครั้งที่ 11

เรื่อง	เรื่องของสุพรรณษา
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับจากครอบครัว 3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น
แนวคิด	การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จะต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ ต้องมั่นคงในความดีของตน รู้จักเลือกใช้วิธีการ ปรับปรุงตนเอง และไม่ย่อท้อที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เป็นที่ภาคภูมิใจและได้รับการยอมรับจากครอบครัว
เทคนิคที่ใช้	บทบาทสมมติ
ระยะเวลา	90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. แผ่นข้อความเรื่อง เรื่องของสุพรรณษา
2. อุปกรณ์ประกอบฉาก ได้แก่ โต๊ะ เก้าอี้ กระเป๋านักเรียน 1 ใบ สมุด 1 เล่ม หนังสือ 2 เล่ม
3. นกหวีด 1 อัน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการให้บทบาทสมมติเรื่อง “เรื่องของสุพรรณษา” ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการแสดงถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยเลือกผู้แสดงโดยวิธีอาสาสมัคร
- 2.2 ผู้วิจัยเล่าบทบาทสมมติเรื่อง “เรื่องของสุพรรณษา” ให้สมาชิกฟัง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติเรื่อง“เรื่องของสุพรรณษา”ให้ผู้แสดงแต่ละคนอ่าน และเตรียมตัวแสดง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกที่ไม่ได้เป็นผู้แสดงช่วยจัดสถานที่

2.5 ผู้แสดงแนะนำตัวเองตามบทบาทสมมติที่ได้รับ และเมื่อผู้แสดงพร้อมจึงเริ่มแสดงบทบาทของแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวละครในบทบาทสมมติเรื่อง “เรื่องของสุพรรณษา” ปัญหาเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและผู้อื่น การปรับตัว ประสบการณ์เกี่ยวกับการร่วมกิจกรรมและบทบาทที่แต่ละคนแสดงโดยไม่แน่ใจว่าจะแสดงดีหรือไม่

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและผู้อื่น การปรับตัวในบทบาทสมมติเรื่อง “เรื่องของสุพรรณษา”

3.3 ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ประกอบเช่น การให้คำแนะนำ การเสริมแรงทางสังคม คือ การพูดชมเชย การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและสรุปประโยชน์ที่ได้รับ จากบทบาทสมมติเรื่อง “เรื่องของสุพรรณษา” แล้วสรุปเป็นแนวทาง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของสมาชิก

5.2 สังเกตการสรุปร่วมกันของสมาชิก

แผ่นข้อความเรื่องของสุพรรณษา

สุพรรณษาเป็นลูกสาวคนเดียวในบ้าน ครอบครัวของสุพรรณษาเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย มีกิจการหลายแห่ง สุพรรณษาเป็นเด็กที่มีสติปัญญาดี เฉลียวฉลาดแต่เป็นคนชอบเอาแต่ใจตนเอง คบเพื่อนगेเร ไม่ตั้งใจเรียน และชอบใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย มารดาของสุพรรณษาเป็นแม่บ้าน ส่วนบิดาของสุพรรณษาทำงานคนเดียว ต่อมาบิดาของสุพรรณษาล้มป่วยลง และต้องใช้จ่ายเงินเพื่อรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก ส่วนกิจการหลายแห่งของบิดาถูกปิดลง เนื่องจากเศรษฐกิจไม่ดี และในที่สุดครอบครัวของสุพรรณษาก็มีฐานะยากจนลง สุพรรณษาก็ขาดเรียนบ่อยขึ้นจนกระทั่งสอบตกหลายวิชา ครูและมารดาก็คอยตักเตือนอยู่เสมอ สุพรรณษาก็ไม่เชื่อฟัง แต่ในจิตใจลึกๆ ของสุพรรณษาแล้ว เธออยากเป็นหมอ

อยู่มาวันหนึ่ง สุพรรณษามานั่งทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาที่ตนเองทำไปนั้นว่าไม่ถูกต้อง และไม่มีอะไรดีขึ้นหากทำตัวเช่นนี้ต่อไป เธอจึงนึกถึงความหวังที่ตนเองหวังไว้ คือการเป็นหมอ และเธอคิดว่าถ้ายังประพฤติตนแบบที่ผ่านๆ มา เธออาจจะไปไม่ถึงที่หมายที่ตั้งไว้ สุพรรณษาจึงเริ่มทำตัวใหม่ โดยการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ตั้งใจเรียน ขยันค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ช่วยเหลืองานบ้าน และช่วยเหลือคุณครูและเพื่อน ๆ จนกระทั่งเธอได้รับรางวัลเรียนดี เป็นนักเรียนดีเด่นของโรงเรียน ต่อมาเธอก็สอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทย-ศาสตร์ได้สำเร็จตามที่เธอตั้งใจไว้ ทำให้ครูและมารดา รวมทั้งเพื่อน ๆ ต่างก็แสดงความยินดีกับสุพรรณษา

บทบาทของพ่อ

สมมติว่าฉันเป็นพ่อของสุพรรณษา ฉันทำงานหนัก มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบกิจการหลายแห่ง และดูแลครอบครัวด้วย จนกระทั่งล้มป่วยไม่สบาย

บทบาทของแม่

สมมติว่าฉันเป็นแม่ของสุพรรณษา ฉันให้ความรักและดูแลเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูอย่างดี เพราะมีลูกคนเดียว จึงทุ่มเทให้เวลาดูแลลูกและเป็นแม่บ้าน

บทบาทของสุพรรณษา

สมมติว่าฉันเป็นสุพรรณษา มีสติปัญญาดี แต่ฉันเอาแต่ใจตัวเอง มีสติปัญญาคบเพื่อนगेเร ไม่เชื่อฟังครูและแม่ ไม่ตั้งใจเรียน และชอบใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย ขาดเรียนบ่อยๆ และสอบตกหลายวิชา

บทบาทของเพื่อน ๆ

สมมติว่าฉันเป็นเพื่อนที่เกเรของสุพรรณษา ฉันชอบชวนสุพรรณษาหนีเที่ยว ไม่ตั้งใจเรียน และหลอกล่อให้สุพรรณษาใช้จ่ายของต่างๆ ให้

บทบาทของครู

สมมติว่าฉันเป็นครูของสุพรรณษา ฉันพยายามดูแลเอาใจใส่และอบรมสั่งสอนให้สุพรรณษาประพฤติตนเป็นคนดี ตั้งใจเรียน ชี้แนะให้สุพรรณษามั่นค้ำว่าหาความรู้เพิ่มเติม

ครั้งที่ 12

เรื่อง อำลา อาลัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความผ่อนคลายในการทำกิจกรรมร่วมกันมา
2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ในชีวิต

แนวคิด การที่บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น นับว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และสังคม

เทคนิคที่ใช้ เกม, การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1. แบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ปากกา 15 ด้าม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์และสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากการทำกิจกรรมตั้งแต่ต้นว่ามีกิจกรรมอะไรบ้าง และนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งหรือยืนเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกเล่นเกมนับ หนึ่ง ถึง ห้าสิบ โดยการนับนั้นมี 2 รูปแบบ ซึ่งใช้สลับกันไปมา เพื่อให้สมาชิกเกิดความสับสน การนับแบบที่ 1 ผู้ที่นับเลข 5 ไม่ต้องออกเสียง แต่ให้ตบมือแทน การนับแบบที่ 2 ผู้ที่นับเลขคี่ หรือผู้ที่นับเลขคู่ (ตามที่ผู้วิจัยกำหนด) ไม่ต้องออกเสียง แต่ให้ตบมือแทน วิธีการนับช่วงแรก ๆ อาจนับเรียงต่อกันไป แต่เพื่อให้เกมสนุกมากขึ้น ผู้นำเกมอาจชี้ให้ผู้เล่นในวงนับตามที่ถูกชี้ จะทำให้ได้ผู้นับผิดเพิ่มขึ้น

2.2 ผู้นำแจกแบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิก

ตอบ

2.3 เมื่อตอบเสร็จแล้วผู้นำรวบรวมให้เรียบร้อยและกล่าวอำลาสมาชิกทุกคน และขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายสรุปความคิดเห็น และผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการนำสิ่งที่ดีในการทำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

4.2 ผู้วิจัยซักถามสมาชิกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

5.2 สังเกตจากการร่วมอภิปรายแสดงความรู้สึกของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

5.3 ให้สมาชิกตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (Posttest)

แบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ท่านคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้เป็นประโยชน์แก่ตัวท่านหรือไม่
☐ เป็นประโยชน์อย่างมาก ☐ เป็นประโยชน์พอสมควร ☐ ไม่มีประโยชน์เพราะ.....

2. ท่านคิดว่าควรมีการจัดกิจกรรมกลุ่มเช่นนี้อีกหรือไม่
☐ ควร ☐ ไม่ควร
 เพราะ.....

3. หากสมควรจัดอีก ท่านคิดว่าควรเน้นเรื่องใดบ้าง
 3.1.....
 3.2.....
 3.3.....
 3.4.....
4. จากกิจกรรมที่ผ่านมาท่านคิดว่าควรมีการปรับปรุงเรื่องใดบ้าง

5. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมท่านคิดว่าตัวท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
 5.1.....
 5.2.....
 5.3.....
 5.4.....
 5.5.....
6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ค
การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 5 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.46	17	0.53
2	0.53	18	0.59
3	0.40	19	0.60
4	0.41	20	0.59
5	0.35	21	0.70
6	0.53	22	0.69
7	0.50	23	0.68
8	0.64	24	0.62
9	0.44	25	0.71
10	0.48	26	0.66
11	0.41	27	0.62
12	0.45	28	0.59
13	0.63	29	0.68
14	0.40	30	0.69
15	0.25	31	0.65
16	0.32	32	0.67

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ = 0.81

ตาราง 6 แสดงการหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แบบทดสอบ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
การเห็นคุณค่าในตนเอง	1	+1	+1	0	2	0.67
	2	+1	+1	+1	3	1
	3	+1	+1	0	2	0.67
	4	+1	+1	+1	3	1
	5	+1	+1	+1	3	1
	6	+1	+1	0	2	0.67
	7	+1	+1	+1	3	1
	8	+1	+1	+1	3	1
	9	+1	+1	+1	3	1
	10	+1	+1	+1	3	1
	11	+1	+1	+1	3	1
	12	+1	0	+1	2	0.67
	13	0	+1	+1	2	0.67
	14	+1	0	+1	2	0.67
	15	+1	0	+1	2	0.67
	16	+1	+1	+1	3	1
	17	+1	+1	+1	3	1
	18	+1	+1	+1	3	1
	19	+1	+1	+1	3	1
	20	+1	0	+1	2	0.67
	21	+1	+1	+1	3	1
	22	+1	+1	+1	3	1
	23	+1	+1	+1	3	1
	24	+1	+1	+1	3	1
	25	+1	+1	+1	3	1
	26	+1	+1	0	2	0.67
	27	+1	+1	0	2	0.67
	28	+1	+1	0	2	0.67
	29	+1	+1	+1	3	1

ตาราง (ต่อ)

แบบทดสอบ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
การเห็นคุณค่าในตนเอง	30	+1	+1	+1	3	1
	31	+1	+1	+1	3	1
	32	+1	+1	+1	3	1

ภาคผนวก ง
หนังสือขอความอนุเคราะห์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/๕๕๔๕

วันที่ ๑๕ สิงหาคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวประภัสสร ศรีวรกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา” โดยมี อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีจำ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวประภัสสร ศรีวรกุล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศร 0519.12/5550



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 สิงหาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ผลการวิจัย

เรียน ผู้ดูแลศูนย์อบรมบ้านอัญญา

เนื่องด้วย นางสาวประภัสสร ศรีวรกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขามบ้านอัญญา” โดยมี อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กับเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขา ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 15 คน และตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระหว่างเดือนกันยายน - ตุลาคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวประภัสสร ศรีวรกุล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-252-6316, 085-1287-422

ที่ ศธ 0519.12/๕๕๔๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 สิงหาคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม

เนื่องด้วย นางสาวประภัสสร ศรีวรกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาม้งบ้านอัญญา” โดยมี อาจารย์มณฑิรา จารูเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.เสาวนิจ นิจนันต์ชัย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวประภัสสร ศรีวรกุล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 02- 252-6316, 085-1287-422

ภาคผนวก จ
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวนิจ นิจอห์นัตชัย อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมสงเคราะห์
คณะสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม
มหาวิทยาลัยหัวเฉียว

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2544). คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. กรุงเทพมหานคร.
คมเพชร จัตรศุภกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ธนรัชการพิมพ์ จำกัด.
เจตน์สันต์ แดงสุวรรณ, พูนสุข ช่วยทองและอนงค์นาฏ เหลี่ยมสมบัติ. (2541, มกราคม – มิถุนายน). การเห็นคุณค่าในตนเอง, วิธีการเผชิญปัญหากับการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม.
ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
ชยาพร ลิ้ประเสริฐ. (2536). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉิน. (2524). ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถวิลวัลย์ อัมรินทร์. (2543). การศึกษาความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา
ชนพร วงษ์จันทร์. (2543). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2542). การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. วารสารวิชาการ.
นันทนา แร่งจริง. (2546). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
นิรมิต ชาวระนอง. (2542). กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมแนะแนว. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ.

- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อัสสัมชัญ
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุวิริยาสาสน.
- บุญแทน ดันสุเทพีวงศ์. (2549). คู่มือสำหรับการเริ่มต้นสิทธิมนุษยชนศึกษา. กรุงเทพมหานคร:
องค์การแอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย.
- ปณิศา ภาสภาร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อ
การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ประทุมมา ดวงจำปา. (2543). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเนื้อหาเรื่องการ
ป้องกันอุบัติเหตุและเจตคติต่อการป้องกันอุบัติเหตุของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับการสอนปกติ.
วิทยานิพนธ์ วิทยุการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการประถมศึกษา.
ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปรารธนา ช้อนแก้ว. (2542). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถาน
พินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้โปรแกรมการออก
กำลังกายเป็นสื่อ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระราชวรมนี. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา : <http://thaicomkids.hypermart.net/eq.html> [8 ตุลาคม
2544].
- พาฝัน อารีมา. (2547). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึก
และอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). การทำงานแบบกลุ่ม สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิม
พระเกียรติ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- ไพฑูรย์ สินลารัตน์, บรรณาธิการ. (2543). ปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
วิญญูชน.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ภนิดา ภูโตนนา. (2539). *ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- รพีพรรณ เลขะวิวัฒน์. (2543). *การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกที่มีคุณค่าต่อตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนทำงานในปี 2543*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). *การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง จากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2544). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2540). *สถิติวิทยาทางการวิจัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- วศินี มุกดอกไม้. (2541). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วิชญา ไชยเทพ. (2544). *กิจกรรมกลุ่มการกล้าแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชาย บ้านเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร
- วิภาพร มาพบสุข. (ม.ป.ป.) (2543). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา รู้เรา)*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีการพิมพ์.
- ศศิวิมล บุราณทวีคุณ. (2547). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภูมิใจในตนเองของเด็กหญิงบ้านราชวิถี เขตราชเทวีกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สถิต วงศ์สุวรรณ. (2540). *การพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรพิทยา.
- สมเด็ยว เกตุอินทร์. (2541). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว).เชียงใหม่ : บัณฑิตศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พีระวรรณกุล. (2541). *ผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลกับความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช).เชียงใหม่ : บัณฑิตศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ โคว์ตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ อัครอารีสุข. (2544). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปฏิบัติงานและวิธีเผชิญปัญหาในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูสายการปฏิบัติการสอนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาติ กิจยรรยง. (2543). *เกมและกิจกรรมผสมผสานเพื่อพัฒนาบุคลากร*. กรุงเทพฯ : เอ็กเปอร์เน็ท.
- สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์. (2546). *ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *ลักษณะทางจิตวิทยา*. (ออนไลน์). http://www/thaigifted.orh/general/gi_d.html. วันที่สืบค้น 12 มิถุนายน 2550.
- หนังสือฉลองวัดแม่พระปฏิสนธิ์นรมลเชียงคำ พะเยา.(2550).*ประวัติความเป็นมาของศูนย์คาทอลิกเชียงคำ*.

- อรรวรรณ แก้วผ่อง. (2542). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อนตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร.*
 ปรินุญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อัดสำเนา.
- อภิขญา สุทธิสิงห์. (2541). *การศึกษาสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอและอัตมโนทัศน์.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง.* พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- อำนาจ กังเทเวศน์. (2543). *ผลของกกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย.* ปรินุญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- Button, L. (1974). *Development Group Work with Adolescents.* London : University of London Press.
- Connie, P. (2001). *Self-Esteem and The 6 Second Secret.* Corwin press, Inc.
- Coopersmit, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem.* Palo Alto. California :Consulting Psychologists Press, Inc.
- Coopersmit, S. (1984). *SE I: Self-Esteem Inventories.* 2nd ed. Palo Alto. California :Consulting Psychologists Press, Inc.
- Cronbach, L. (1970). *Essentials of Psychological Testing.* New York : Harper and Row.
- Dacey, J.; & Kenny, M. (1997). *Adolescent Development.* 2nd ed. Dubuque, IA : Brown & Benchmark.
- How Self-Esteem Develops. (2007). (Online). Available : [http:// www. Self-esteem-international. Org/content/3-develops.html](http://www.Self-esteem-international.Org/content/3-develops.html). Retrieved June 10, 2007.
- Kennedy, R. & Kelly, S. N. (2007). *The Effects of Musical Performance and Cognitive Strategies on the Musical Self – Efficacy and Self – Esteem of Juvenile Delinquents and Disadvantaged Children.* (Online). Available: www.Ute.edu/Faculty/WilliamLee/Research/researchforr.html. Retrieved June 10, 2007.

- Kyvan Barr, Denise Emer & Peggy Keller. (2001). *Teaching Group Process to Mentally / 11 Adult Clients : Effect on Client Rating of Self – Esteem and Psychological Well-Being*. Journal of Specialists in group work March.
- Lilian Katz. (ND). *How Can We Strengthen Children's self-Esteem*. (Online). Available:http://www'Kidsource.Com/kidsource/content2/Strengthen_Children-Self.html. Retrieved June 10, 2007.
- Lovell, R. B. (1980). *Adoult Learning*. New York : Redwood Born. *NURTURING of self-Esteem*. (ND). (Online). Available : <http://www.Self-Esteem international/.org/content/4-nurturing.htm>. Retrieved June 10, 2007.
- Maslow.A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Harpes&Row.
- Osborne,F. (1996). *Self : An Eclectic Approach*. Boston : Allyn and Bacon.
- Patterson,C.H.(1973).*Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey :Prenticehall.
- Reasoner, Robert W. (2000). *Review of Self-Esteem Research*. (Online). Available : <http:www.self-esteem-nase.orh/research.shtml>. Retrieved June 10, 2007.
- Shaw, M.E. (1981). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : Mcgraw-Hill Book Company.
- Siccone, F. (1995). *Celebrating diversity : building self-esteem in today's multicultural classroom*. Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Taft,L.(1985,October). "Self-Esteem in Later Life:A Nursing Perspective," Advance in Nursing Science.8(10):77-84.
- Tesser,A. (2000). *Self-Esteem, in Encyclopedia of Psychology*. Washington D.C. : Oxford University. Retrieved June 15, 2002.

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวประภัสสร ศรีวรกุล
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2512
สถานที่เกิด	จังหวัดสกลนคร
สถานที่ปัจจุบัน	โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย 534 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ผู้ช่วยผู้อำนวยการองค์การเยสส์อิตสงเคราะห์ผู้ลี้ภัย ประจำจังหวัดระนอง
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	12 /9 ถนนดับคดี ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง รหัสไปรษณีย์ 85000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนพรหมานุญาจารย์ จังหวัดสกลนคร
พ.ศ. 2544	ปริญญาตรี คณะศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศาสตร์ โปรแกรมวิชานิเทศศาสตร์ แขนงวิชาการประชาสัมพันธ์ จากสถาบันราชภัฏเชียงใหม่
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) คณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร