

การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์
มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
จินดาพร แสงแก้ว

15274

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มีนาคม 2541
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)
..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนา ทองภักดี)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)
..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนา ทองภักดี)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.เมธินีพร ภิญโญชน)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 11 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2541

งานวิจัยนี้
ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก
กองทุนเฉลี่ย และ กองทุนมหาหัลป์

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ทัศนากุศล ที่กรุณาให้คำปรึกษา พร้อมทั้งแนวคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม รองศาสตราจารย์ดร.เมธินันท์ ภิญโญและรองศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณศุ บุญเลี้ยง ที่สร้างแรงบันดาลใจและเป็นกำลังใจ ทำให้เกิดงานวิจัยเรื่องนี้ขึ้นและเป็นผู้ประสานงานในการให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยนี้ จาก “กองทุนเฉลี่ย” และ “กองทุนหมาหลับ” ทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณวัลลภ ตั้งคณานุรักษ์ เลขานุการมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลและทำการทดลองในมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก ขอขอบคุณครูเอนก เพ็งสงเคราะห์ ครูอาทิตย์ธรรม ขุทรานนท์ ครูทุกท่านและเด็กๆทุกคนในบ้านอุปถัมภ์เด็ก ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และการทดลอง และขอขอบคุณครูโต๊ะ ครูทุม ครูอ้อย รวมทั้งเด็กๆในบ้านเด็กไกลวัด ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองคุณภาพเครื่องมือเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ที่ศูนย์ฝึกอบรมบางปะกง ในการจัดกลุ่มสัมพันธแบบมาราธอน และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ที่อำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์อารีย์ งามขำและอาจารย์ศิริรัตน์ ภูัสกลเจริญศักดิ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด

ขอขอบคุณคุณณลินี ธรรมอำนาจสุข คุณสุวัฒนา พรหมหล่อ คุณสุพจน์ เหล่าพานิช คุณอนุกุล ไบไกล คุณชัยพร กุสลาศรัย และคุณธำรงค์ศักดิ์ แก้วพลอย ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและการทดลองมาโดยตลอด ขอขอบคุณ คุณพละรัตน์ ทัพพะ ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านการพิมพ์ และขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำงานจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผลดีของงานวิจัยครั้งนี้ ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของคุณแม่เชียม แสงแก้ว นายนพพล แสงแก้วและนายธนสาร แสงแก้ว ที่เป็นผู้ให้การสนับสนุน ให้ความรัก ความห่วงใยและเป็น

กำลังใจที่สำคัญยิ่ง จนนงานวิจัยนี้ประสบผลสำเร็จและท้ายที่สุดขอโน้มรำลึกถึงแค่ดวงวิญญาณของ
คุณพ่ออวบ แสงแก้ว

จินดาพร แสงแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์.....	26
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	39
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	39
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	40
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
บทย่อ.....	51
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	51

บทที่		หน้า
5	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	51
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	51
	✓เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	52
	การดำเนินการทดลอง.....	52
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
	✓สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	53
	การอภิปรายผล.....	54
	ข้อเสนอแนะ.....	57
	บรรณานุกรม.....	59
	ภาคผนวก.....	67
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	132

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two-Groups Pretest-Posttest Design.....	43
2	แสดงการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์.....	48
3	แสดงการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน.....	49
4	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน.....	50
5	แสดงคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง การเข้ากลุ่มสัมพันธ์.....	73
6	แสดงคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง การเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน.....	74
7	แสดงผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและ หลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้า กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน.....	75
8	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง.....	76

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กระบวนการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง.....	19

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและมีความสำคัญที่จะเป็นผู้พัฒนาสังคมและประเทศไทยในอนาคต เด็กจึงควรได้รับความรัก ความอบอุ่น และการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและบุคคลในสังคม เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ เป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ ที่จะสืบทอดภารกิจในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของคนเป็นศูนย์กลางหรือเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา ซึ่งเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับนี้ ในข้อที่ 4 กำหนดไว้ว่าให้ผู้ด้อยโอกาสทุกประเภทได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพและได้รับบริการพื้นฐานทางสังคมอย่างมีคุณภาพและทั่วถึง (สมนึก นนริจันทร์. 2539 : 11)

จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจจากเกษตรกรรมไปสู่อุตสาหกรรม ทำให้มีความต้องการแรงงานเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรมเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพสังคมอย่างเห็นได้ชัดคือ การย้ายถิ่นของผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจากภาคเกษตรในชนบทมาทำงานในภาคอุตสาหกรรมในเขตเมืองโดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมทั้งเมืองหลักในส่วนภูมิภาค โดยส่วนใหญ่จะเป็นแรงงานไร้ฝีมือมาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมหรือเป็นกรรมกรก่อสร้างซึ่งมีสิ่งแวดล้อมและสภาพความเป็นอยู่ที่ไม่เหมาะสมและผลกระทบที่ตามมาคือเด็กของแรงงานย้ายถิ่นเหล่านี้ ส่วนหนึ่งถูกทอดทิ้งให้อยู่ในชนบทกับคนชรา อีกส่วนหนึ่งติดตามพ่อแม่เข้ามาในเมืองหรือบางส่วนเกิดมาในขณะที่พ่อแม่มาทำงานในเมืองแล้ว หากพ่อแม่มีรายได้ไม่เพียงพอ เด็กก็อาจถูกทอดทิ้ง การย้ายถิ่นของประชากรจากชนบทเข้าสู่เมือง ทำให้ประชากรวัยเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีสัดส่วนสูงขึ้นตามไปด้วย (การประศาสน์ 2539 : 16)

ในแง่ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ความรัก ความอบอุ่นและการดูแลเอาใจใส่ในครอบครัวมีน้อยลง เนื่องจากสภาพความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ ทำให้ชายและหญิงต้องออกทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาดูแลเลี้ยงดูบุตร ต้องอาศัยคนรับจ้างเลี้ยงหรือให้น้องดูแลกันเอง จากลักษณะดังกล่าวจึงนำมาซึ่งปัญหาสังคมหลายประการ เช่น สภาพเด็กขาดความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ความก้าวร้าวรุนแรงในครอบครัว ความไม่พร้อมของสามี ภรรยาที่จะรับผิดชอบต่อครอบครัวและบุตร ปัญหาค่านิยมในการดำรงชีวิตที่มุ่งเน้นในเรื่องวัตถุ ปัญหา

คำนิยมในการเลี้ยงดูบุตร ตลอดจนปัญหาการหย่าร้างที่เพิ่มมากขึ้น (พจน์ สะเพียรชัย. 2532 : 11) ผลจากสภาพปัญหาในครอบครัวดังกล่าว ทำให้มีเด็กจำนวนมากหนีออกจากบ้านมาเผชิญชีวิตเร่ร่อนอยู่ตามท้องถนนในเมืองใหญ่ ๆ เช่น กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ พัทธยา เป็นต้น เด็กเหล่านี้บางกลุ่มก็ประกอบอาชีพต่างๆเลี้ยงตนเอง เช่น ขายพวงมาลัย เก็บขยะขาย ขัดรองเท้า ขอดทาน แต่บางกลุ่มกลายเป็นแก๊งมิจฉาชีพ ลักขโมย ดิดยาเสพติด สารระเหย หรือถูกหลอกเป็นเครื่องมือในการซื้อขายยาเสพติด หนังสือโป๊ แม้กระทั่งถูกล่อลวงให้เป็นโสเภณี ซึ่งกำลังมีมากขึ้นและระบาดอย่างรวดเร็ว (ประทีป อึ้งทรงธรรม ฮาตะ. 2533 :161) เกือบทั้งหมดของเด็กเหล่านี้อยู่ในครอบครัวที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ บิดามารดาต้องออกมาทำงานนอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตร เป็นผลให้เด็กกลุ่มนี้ถูกทอดทิ้ง ขาดความรัก ความอบอุ่น ขาดผู้ดูแลอบรม ชี้นำ ขาดความปลอดภัยในสวัสดิภาพของชีวิต ต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีผลกระทบต่ออารมณ์ จิตใจและพฤติกรรมของเด็ก ทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางจิตใจ วิตกกังวล ไม่เชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพแปรปรวน ก้าวร้าวต่อต้านสังคม ประพฤติผิดต่างๆ เช่น พุดปด ลักทรัพย์ หนีเรียน ไม่สนใจการเรียน ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นและมีแนวโน้มเป็นโรคจิต (เสาวภาคย์ สุภนิตย์. 2539 : 13)

จากประสบการณ์ความรุนแรง โหดร้าย ทารุณจากครอบครัว สภาพแวดล้อมในขณะที่ยังเร่ร่อน รวมไปถึงการเป็นที่รังเกียจ ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม ทำให้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กกลุ่มนี้ ซึ่งพื้นฐานความภาคภูมิใจในตนเองนั้นต้องเริ่มต้นจากครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก เมเนิล (Meneil. 1975:106) กล่าวว่า รากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองนั้น เกิดจากความรักที่ปราศจากเงื่อนไขของพ่อ แม่ที่มีต่อเด็ก ในฐานะที่เขาเป็นตัวของเขาเอง โดยไม่นำเอาความรัก ความผูกพันมาเป็นเงื่อนไขในการเรียกร้องสิ่งต่าง ๆ จากเด็ก ทำให้เด็กได้เรียนรู้ถึงคุณค่าชีวิตส่วน คุเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 236) กล่าวว่า แต่ละบุคคลต่างต้องการที่จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ระดับความภาคภูมิใจในตนเองจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูหรือความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดากับเด็กเป็นเบื้องต้น นอกจากนั้นแล้วการได้รับการเอาใจใส่ ความสนใจ การยอมรับจากบุคคลอื่นหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่จะสนับสนุนให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ก็สามารถช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้ ดังที่แบรดชอว์ (Bradshaw. 1981 : 6) กล่าวว่า ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองคือ การประสบความสำเร็จตามที่ตนคาดหวัง การได้รับความสนใจ เอาใจใส่ การมองเห็นคุณค่าของตนเองและการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

★ จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต การปรับตัวในสังคม ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสำเร็จในการทำงานหรือการดำเนินชีวิต ถึงแม้ว่ารากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองจะได้รับการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็กแต่ก็สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้สูงขึ้นได้ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กได้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่ด้อยโอกาสนี้ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตนเองนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและสังคมต่อไป

บ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร เป็นบ้านที่ให้ความช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสที่ประสบปัญหาในหลายลักษณะ ตั้งแต่เด็กถูกละเลยถูกทอดทิ้ง เด็กเร่ร่อนจรจัด เด็กถูกทารุณ เด็กถูกทอดทิ้ง เด็กที่หนีออกจากโรงงานนรก เด็กที่พ่อแม่ติดยา เด็กกำพร้าและเด็กที่มาจากครอบครัวยากจน เพื่อให้เด็กได้มีที่อยู่อาศัย ได้รับการดูแลเอาใจใส่และความรักความอบอุ่น รวมทั้งได้รับการศึกษาและการฝึกอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองต่อไป

จากการสัมภาษณ์ ครูเอนก เพ็งสงเคราะห์ (ณ ห้องศูนย์ข้อมูล บ้านอุปถัมภ์ เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2539) ผู้ดูแลเด็กในบ้านอุปถัมภ์ ได้ผลสอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการใช้แบบสำรวจปัญหา : ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด กับเด็กบ้านอุปถัมภ์ พบว่า เด็กในบ้านอุปถัมภ์ร้อยละ 83 (58 คนจาก 69 คน) รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เบื่อหน่ายตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กกลุ่มนี้เป็นไปอย่างล่าช้ากว่าเด็กปกติทั่วไป เนื่องจากเด็กที่มาอยู่ในบ้านอุปถัมภ์เป็นเด็กจากหลายกลุ่มดังกล่าวข้างต้นและมีจำนวนแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงเลือกทดลองกับเด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่มลูกกรรมกรก่อสร้างเพราะเป็นกลุ่มเด็กที่มีจำนวนมากที่สุดคือ 27 คนและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การใช้กลุ่มสัมพันธ์เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการ กลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งพัชนี วรรณวิ(2522 : 149-150) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์มีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่นและรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเป็นกลุ่มของตน นอกจากนี้ กลุ่มยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น เมื่อรวมกลุ่มสมาชิกจะต้องพยายามทำความเข้าใจสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มด้วย ซึ่งมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานของกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิก จะเกิดความรู้สึกว่าสมาชิกในกลุ่มหวังดีต่อตน เกิดความรู้สึกแห่งการยอมรับความอบอุ่น สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกัน จะร่วมมือและสามัคคีกัน

ส่วนโรเจอร์ส (ทศพร มณีศรีจำ . 2539 : 129 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1970 : 121-122) ได้อ้างถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบบ์ (Gibb) ที่ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มให้ผลส่งเสริม สร้างสรรค์ ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง แสดงความประพฤติดีที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวโน้มในการสร้างแรงจูงใจหมายถึง การเข้าใจในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การรู้จักการตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึงพาอาศัยซึ่งกันและกัน คือเชื่อในความสามารถเฉพาะบุคคล มีการแก้ปัญหา โดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

กลุ่มสัมพันธ์มีหลายแบบ แต่แบบที่ผู้วิจัยใช้มี 2 แบบ คือแบบที่ทำเป็นช่วงๆ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และแบบที่ทำต่อเนื่องกัน 5 วัน 4 คืน เป็นเวลาประมาณ 32 ชั่วโมง ที่เรียกว่า กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้ สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ เช่น ผลการวิจัยของ พรณี ลิ้มปิวัฒนา (2523 : 54) ได้ศึกษาการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนจริยธรรม ส่วนของ ลักษณะ ธรรมไพโรจน์ (2524 : 85) ศึกษาผลของการใช้วิธีการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน นภาพร พุ่มพฤษ (2529 : 74) ทำการศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน นริศ มณีขาว (2529 : 74-75) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชนบ้านเซเวียร์

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบผลของการเข้ากลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์กับเด็กที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า ✓

1. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น หลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจสูงขึ้น หลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
3. เด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า ✓

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้แก่ผู้ดูแลและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กในบ้านอุปถัมภ์หรือสถานสงเคราะห์เด็กกลุ่มด้อยโอกาส ที่มีความชำนาญในการใช้กลุ่มสัมพันธ์ ได้นำวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองแก่เด็กต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ✓

1. ประชากร
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2540 ที่เป็นลูกกรรมกรก่อสร้าง จำนวน 27 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2540 ที่เป็นลูกกรรมกรก่อสร้าง ช่วงอายุ 12-18 ปี จำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองสองกลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ซึ่งเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมการทดลอง 3 คน เนื่องจากเด็กกำลังจะออกจากบ้านอุปถัมภ์กลับไปอยู่กับครอบครัว
3. ตัวแปรที่ศึกษาค้นคว้า
3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งออกเป็น 2 วิธีได้แก่

- 3.1.1 การเข้ากลุ่มสัมพันธ์
- 3.1.2 การเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
- 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เด็กในบ้านอุปถัมภ์มีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกของตนเองและตัดสินคุณค่าของตนเองจากการรับรู้ของผู้อื่น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ครู อาจารย์และเพื่อน โดยมีลักษณะดังนี้

1.1 การยอมรับตนเอง ได้แก่ เด็กรู้สึกว่าเป็นคนน่ารัก สามารถพึ่งตนเองได้
รู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเอง

1.2 การได้รับการยอมรับจากครอบครัว ได้แก่ เด็กรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนในครอบครัว ผู้ปกครองให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่ตนเองเป็นอย่างดี

1.3 การได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์ ได้แก่ เด็กรู้สึกว่าเป็นที่รักและไว้วางใจของครู ครูให้ความสนใจ เอาใจใส่ และชอบมอบหมายให้ทำงานเพราะตนเองเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ

1.4 การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ได้แก่ เด็กรู้สึกว่าเป็นที่รู้จักรักใคร่ของเพื่อนในวัยเดียวกัน สามารถเข้ากับเพื่อนๆ ในห้องได้ดี ได้รับการคัดเลือกจากเพื่อนร่วมงานให้ร่วมทำกลุ่มด้วย เพื่อนๆ ยอมรับฟังความคิดเห็นในการทำงานและตนเองเป็นคนมีเพื่อนมาก

2. กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การจัดประสบการณ์ให้เด็กในบ้านอุปถัมภ์ได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม แก้ปัญหา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยใช้เกม การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มและสถานการณ์จำลอง เพื่อให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้น โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรม มีส่วนร่วมในการกระทำการแสดงความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้หลังจากลงมือกระทำการกิจกรรมแล้ว เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งด้านความรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวความคิดและความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล เป็นระยะที่ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

ในที่นี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มสัมพันธ์ 2 วิธี คือ

2.1 กลุ่มสัมพันธ์ ผู้วิจัยใช้ขั้นตอน 4 ขั้นตอน โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมเป็นช่วงๆ ไม่ติดต่อกันในแต่ละสัปดาห์ โดยใช้เกม การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มและสถานการณ์จำลอง โดยทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือในวันจันทร์ กับวันพุธ เวลา 19.00 - 20.00 น. รวมเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2.2 กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ผู้วิจัยจัดประสบการณ์ให้เด็กในบ้านอุปถัมภ์ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม แก้ปัญหา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยใช้เกม การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มและสถานการณ์จำลอง เพื่อให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้นโดยใช้ขั้นตอน 4 ขั้นตอน เช่นเดียวกัน ใช้ระยะเวลายาวนานต่อเนื่องกัน 5 วัน 4 คืน คิดเป็นเวลาประมาณ 32 ชั่วโมง

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. มุลนิธิสร้างสรรค์เด็กหมายถึงองค์กรที่ให้การคุ้มครอง ช่วยเหลือ พัฒนาเด็ก-ไทยที่ประสบความทุกข์ยากลำบาก ถูกทอดทิ้งและด้อยโอกาสในสังคม เช่น เด็กเร่ร่อน เด็กถูกละเลย ถูกทอดทิ้ง เด็กที่พ่อแม่หย่าร้าง เด็กที่ถูกทารุณกรรม เป็นต้น ให้เด็กกลุ่มนี้ได้รับการศึกษา มีอาชีพ เป็นบุคคลที่มีคุณภาพตามศักยภาพของตน

4. บ้านอุปถัมภ์ หมายถึง สถานที่แห่งหนึ่งในมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก ที่เปิดสำหรับเด็กๆ ที่ประสบปัญหาในหลายลักษณะตั้งแต่เด็กถูกละเลย ถูกทอดทิ้ง เด็กถูกทารุณกรรม เด็กถูกทอดทิ้ง เด็กที่หนีออกจากโรงงานนรก เด็กที่พ่อแม่ติดยา เด็กกำพร้าและเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ให้ได้มีบ้านพักอาศัยอย่างมีความสุข ได้รับการศึกษา การฝึกอาชีพตามความสามารถ เพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในอนาคต ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะเด็กถูกละเลย ถูกทอดทิ้ง เท่านั้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์ ดังที่มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45-46) ได้ศึกษาถึงความต้องการของมนุษย์และเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนในสังคมต้องการมีความนับถือและภาคภูมิใจในตนเอง ประเมินคุณค่าของตนเองไว้สูงและต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองด้วย หากความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจะนำไปสู่การมีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ไม่ได้รับการตอบสนองหรือได้รับการตอบสนองไม่เพียงพอ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกมีปมด้อย ท้อแท้ ไม่เชื่อมั่นในตนเองและทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 5) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการพิจารณาตัดสินและประเมินคุณค่าของตนเอง ทักษะที่มีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง

โปลีโต (Polito. 1977 : 72) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าตนเองตามที่ตนคิด ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก ความเชื่อว่าตนมีความสามารถและมีคุณค่า

ซาสซี (สมพิศ ไชยกิจ. 2536 :10 ; อ้างอิงมาจาก Sasse. 1978 : 48) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง

ต้องการการยอมรับและความเชื่อจากบุคคลอื่น เพื่อให้ตนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และนับถือตนเอง

เบรนเดน (เซาวนา อมรสังเจริญ. 2537 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Brandan. 1981 : 110-125) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและนับถือตนเองว่ามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

วิลเลียม เจมส์ (นภาพร พุ่มพุกษ์. 2529 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Bruno.1983 : 359) ได้เสนอแนวคิดในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองไว้เป็นสูตร ดังนี้

$$\text{ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Success)}}{\text{ความคาดหวัง (Expectation)}}$$

จากสูตรนี้ ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดว่าจะเป็นเช่นนั้นหรือเป้าหมายต่างๆที่บุคคลตั้งไว้ ดังความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลคือ อัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้น สูตรของเจมส์นี้ ทำให้มองเห็นว่าความภาคภูมิใจในตนเองนั้นเป็นเรื่องอัตวิสัย (Subjective) เพราะเป็นการประเมินส่วนบุคคล

ลินด์เกรนและฮาร์วี (Lingren and Harvey.1981 : 268-2691) กล่าวว่า ในการประเมินความภาคภูมิใจในตนเองนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นทุกประการ แต่จะต้องขึ้นอยู่กับความรู้สึกและความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งด้วย

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง การพิจารณาตัดสินและประเมินคุณค่าของตนเอง นับถือตนเองว่ามีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง รวมทั้งการได้รับการรับรู้ว่าได้รับการยอมรับและการเชื่อจากบุคคลอื่น

1.1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคล มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเป็นพลังทางด้านจิตใจ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศศิگانต์ ธนะโสธร. 2529 : 14-15)

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เช่น การกล้าแสดงออก การเป็นคนว่องไว ส่วนบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการศึกษาและด้านสังคม มีความคิดปกติทางจิต อารมณ์ดีและเอาชนะใจ มักจะเป็นบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ . 2532 : 12)

มาสโลว์ (Maslow . 1970 : 45) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง หากได้รับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นไปอีก ก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุสัจการแห่งตน ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับนิวแมน (Newman . 1986 : 281-286) ที่กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ มักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากบุคคลใดมีความรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยามหรือไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ความภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะรับรู้ค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งยังสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีทักษะทางสังคมสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นได้ (Coopersmith . 1967 : 15)

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในแง่ลบ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีปมด้อย มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคจะละทิ้งได้ง่าย หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ไม่ยืดหยุ่น ไม่กล้าทำในสิ่งที่แปลกใหม่จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่เคยชิน เพื่อความรู้สึกที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการเข้าสังคมหรือการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แปลกใหม่ มักเป็นผู้ฟังหรือผู้ตามมากกว่าจะแสดงบทบาท คล้อยตามผู้อื่นได้ง่าย ไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่ตนไม่

ต้องการ พร้อมทั้งจะเชื่อว่าคนอื่นมองตนในแง่ไม่ดี ยอมรับคำพูดของคนอื่นที่กล่าวถึงตนเองในแง่ลบ กลัวการทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่าผู้อื่นไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อยๆ (Coopersmith .1981 : 132-134)

ลักษณะอีกประการหนึ่งของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะวิกฤติของความภาคภูมิใจในตนเอง (Crisis of Self-Esteem) คือความภาคภูมิใจในตนเองเทียม (Pseudo Self Esteem) ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลป้องกันตนเองให้ยังคงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองอย่างไม่สมเหตุผล เพื่อลดความวิตกกังวล หลอกหลวงตนเองให้มีความรู้สึกมั่นคง เพื่อระงับความต้องการความภาคภูมิใจในตนเองที่แท้จริง เป็นการหลบเลี่ยงการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความไม่สมดุลทางจิตใจ ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองเทียมจะมีลักษณะที่สำคัญสองประการคือประการแรกจะหลบเลี่ยง ถดถอย หาเหตุผลเข้าข้างตนเองเพื่อปฏิเสธความคิด ความรู้สึกซึ่งมีผลต่อคุณค่าในตนเอง ประการที่สองจะแสวงหาสิ่งที่จะสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากสิ่งอื่นทดแทน (เชาวนา อมรสงักรณ. 2537 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Branden . 1981 : 144-145)

สรุป ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ ส่วนบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านลบ มีปมด้อย วิตกกังวลสูง ไม่กล้าแสดงออก ปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ยาก

1.1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 118-119) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ปัจจัยภายในหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลและปัจจัยภายนอกซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ตามรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยภายในหรือลักษณะเฉพาะของบุคคล

1.1 ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพ เช่น ความสูง น้ำหนัก สีผิว ความแข็งแรงของร่างกาย บุคลิกภาพหรือคุณสมบัติอื่นๆที่ปรากฏให้เห็น บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีส่วนช่วยเสริมให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพด้อยกว่าและ

เนื่องจากลักษณะทางกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาของผู้พบเห็นเป็นอันดับแรก จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสินกันที่ลักษณะภายนอกก่อน ยิ่งบุคคลมีความคุ้นเคยกันน้อยเท่าไร จะประเมินจากลักษณะภายนอกมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลที่ได้รับการประเมิน (Coopersmith . 1981 : 120-123)

1.2 ความสามารถ สมรรถภาพ และผลงาน

บุคคลที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือดำนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่บุคคลจะกระทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จทั้งในโรงเรียน ในครอบครัวและในสังคมทั่วไป ถ้าเป็นเด็กในวัยเรียน ความภาคภูมิใจในตนเองจะเกี่ยวข้องกับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงแก่ตนเองและทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (สุจิตรา เพื่อนอารีย์ . 2533 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Bandura . 1977 : 198) อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถกำหนดได้ชัดเจนว่า ระหว่างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอะไรเป็นเหตุของอะไร แต่มีงานวิจัยสนับสนุนว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง กล่าวคือ เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมองตนเองว่าเป็นผู้มีความสามารถ พอใจในตนเอง ประเมินคุณค่าในตนเองสูง แต่เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำแต่ยังรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง หรืออาจมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเด็กคนนั้นมีความสามารถทางด้านอื่นทดแทน เช่น การมีทักษะบางอย่าง ซึ่งทำให้เด็กมุ่งสนใจในด้านนั้นมากกว่าด้านวิชาการ (Coopersmith . 1981 : 123-125)

บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวมาก่อน มักจะมีเป้าหมายและการเสี่ยงที่แตกต่างกัน บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จมาก่อนมักจะเสี่ยงทำงานตามระดับความสามารถของตนเอง โดยที่งานนั้นเป็นงานที่ไม่ง่ายหรือไม่ยากจนเกินไป ประกอบกับมีการตั้งระดับความปรารถนาตามที่เป็นจริงและมองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว (Hamachek .1985 : 220-221) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 87-94) ที่พบว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอ จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ

1.3 ภาวะของความรู้สึกและอารมณ์

ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง โดยที่บุคคลนั้นอาจจะประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ

ประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและรู้สึกเป็นสุข อันเป็นการส่งเสริมให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ เขาจะประเมินตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีความรู้สึกด้อย รู้สึกวิตกกังวล และไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ส่งผลให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดต่ำลง (Coopersmith .1981 : 130-134)

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลจะผันแปรตามค่านิยม และการให้คุณค่าตามความนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาจะให้ความสำคัญแตกต่างกัน เช่น บุคคลที่ให้ความสำคัญต่อความสำเร็จด้านการเรียนหากประสบความสำเร็จแล้ว เขาจะประเมินความมีคุณค่าของตนเองต่ำลง ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าของการศึกษาเล่าเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียนเขาก็จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นด้วย (Coopersmith . 1981 :138-142)

1.5 ระดับความมุ่งหวัง

ระดับความมุ่งหวังของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในผลงาน ความสามารถด้านต่างๆ ที่มีต่อตนเอง ซึ่งสิ่งนี้มีผลต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นๆ หากบุคคลนั้นมีความมุ่งหวังสูงเกินความสามารถของตน โอกาสที่เขาจะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังก็ย่อมน้อยลง ทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดลงได้ แต่หากบุคคลมีความสามารถ มีการกระทำหรือมีความนึกคิดเป็นไปตามที่ตนปรารถนาหรือดีกว่าที่คาดไว้ เขาก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น (Coopersmith .1981 : 142-148) ซึ่งเฟนส์เทอร์ไฮม์และแบร์ (Fansterheim and Baer . 1975 : 153) ได้เขียนเป็นรูปความสัมพันธ์ไว้ดังนี้

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ -----> ความพึงพอใจ -----> ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น
(Desired Behavior) (Satisfaction) (Increased Self- esteem)

2. ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

นอกจากปัจจัยภายในต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของบุคคลที่จะประเมินตนเองแล้ว ยังมีปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคล ได้แก่

2.1.ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

สัมพันธภาพหรือบรรยากาศภายในครอบครัวที่มีความอบอุ่น มีความเข้าใจกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันและให้ความสำคัญแก่กัน มีผลต่อความคิดและความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเอง พ่อแม่จึงเป็นบุคคลที่มีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาหรือส่งเสริมให้เด็กมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหรือต่ำลงได้ พ่อแม่ที่มีความต้องการเด็กจะให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่และยอมรับเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกว่าพ่อแม่รักและต้องการเขา (Coopersmith . 1981 : 236) และความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กยังมีความสัมพันธ์กับสิ่งต่อไปนี้ คือ

2.1.1 คุณลักษณะของพ่อแม่ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของพ่อแม่ ความมั่นคงทางอารมณ์ ค่านิยม สถานภาพการสมรส สัมพันธภาพและบุคลิกภาพของพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อความคิดและทัศนคติที่เด็กมีต่อตนเอง เช่น พ่อแม่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก ก็มักจะไม่นำแสดงออกถึงความรักที่ตนมีต่อลูกอย่างตรงๆ ทำให้เด็กเกิดความไม่แน่ใจในความรู้สึกที่แท้จริงที่พ่อแม่มีต่อตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อเด็กเมื่ออยู่ในสังคมภายนอก เด็กอาจมีความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง รู้สึกไม่มีความสุขเกิดความสงสัยไม่แน่ใจตนเอง หรือถ้าพ่อแม่เป็นคนไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่รักตนเองหรือพ่อแม่ที่ไม่มีอำนาจในบ้าน มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเป็นหัวหน้าครอบครัว ก็มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของลูกเช่นกัน ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็กจึงมีระดับแตกต่างกันตามการรับรู้ของเด็กที่ได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่ (Hamacheak. 1985 : 151-158)

อนึ่ง ลำดับการเกิดและจำนวนลูกชายลูกสาวก็มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองด้วย นอกจากนี้ สถานภาพการสมรสของพ่อแม่ หากมีการหย่าร้างหรือแต่งงานใหม่ ก็อาจส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบางคน โดยขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องด้วยว่า เขาได้ดำเนินการอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Coopersmith. 1981 :98-117)

2.1.2 การอบรมเลี้ยงดู ก็มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก ซึ่งอาจแบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูได้เป็น 3 แบบ ดังนี้

2.1.2.1 แบบใช้อำนาจบังคับหรือควบคุมดูแลมากเกินไป พ่อแม่ประเภทนี้จะมีลักษณะยึดมั่นในกรอบประเพณี กฎระเบียบต่างๆมาก และจะบังคับควบคุมให้เด็กปฏิบัติตาม หากเด็กฝ่าฝืนจะลงโทษโดยไม่รับฟังเหตุผลของเด็ก จะยึดมั่นในความคิดของตนเอง เด็กต้องเชื่อฟังและอาจสั่งสอน ให้เด็กมีความรับผิดชอบทำตามข้อบังคับของสังคม แต่ตนเองไม่ค่อยปฏิบัติตามหรือพ่อแม่ที่ควบคุมเอาใจใส่ ปกป้องลูกมากเกินไปจนกลายเป็นการก้ำก่าย

รบกวนลูกหรือมีความวิตกกังวล ห่วงใยลูกมากเกินไป จนทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาอิสระ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง (Hamacheck. 1978 : 159-160)

2.1.2.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่ประเภทนี้จะมีเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ และความนับถือต่อเด็ก ใช้อำนาจและบทบาทของตนอย่างเหมาะสม โดยเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ มีกฎระเบียบชัดเจนให้เด็กปฏิบัติ แต่ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เด็กรู้สึกว่ามีอิสระ รู้สึกมั่นคงและปลอดภัย พ่อแม่ก็จะปฏิบัติตามที่สอนลูกและให้ความช่วยเหลือเด็กตามความเหมาะสม ยอมรับในความคิดเห็น ความรู้สึกและคุณค่าอย่างเต็มที่เด็กเป็นทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้เด็กได้พัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้น (Coopersmith . 1981 :236)

2.1.2.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จะเป็นพ่อแม่ที่ไม่บังคับ ไม่ก้าวร้าว ไม่ลงโทษ ยอมรับในการกระทำของเด็กเกือบทุกอย่าง เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นต่อการตัดสินใจ การวางกฎระเบียบของครอบครัว สามารถกำหนดกิจกรรมของตนเองได้เป็นส่วนมาก โดยที่พ่อแม่ไม่ได้สนับสนุนให้เด็กประพฤติตนตามมาตรฐานของสังคมภายนอก พ่อแม่มักจะไม่มีความเข้มงวด ห่วงเหินและมักหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเด็กเมื่อเด็กไม่เชื่อฟัง (Hamacheck. 1978 :159-160)

วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจบังคับหรือควบคุมดูแลมากเกินไปกับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยนั้น จะทำให้เด็กขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าขาดความรัก มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งต่างจากเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ให้ความรัก ความเอาใจใส่ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ดำเนินชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสมตามที่ตนปรารถนา

2.1.3 โรงเรียน - การศึกษา

โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมเพื่อช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกเป็นเจ้าของในผลงานจากการกระทำได้ โดยการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดโปรแกรมเพื่อให้เด็กได้แสดงออกอย่างเหมาะสม รวมทั้งสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน ครูจะเป็นผู้ที่มิบทบาท มีอิทธิพลต่อนักเรียนอย่างมากและครูสามารถทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญได้ เพราะครูเป็นผู้ประเมินความสามารถของนักเรียนในการทำงานที่โรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการตอบคำถาม การแก้ปัญหา การคิดหรือความสามารถอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น นอกจากนี้บุคลิกภาพของครู ลักษณะท่าทาง ความ

สนใจ ความรัก ความอบอุ่นที่มีต่อนักเรียนหรือความเชื่อและทัศนคติที่ครูมีต่อนักเรียน ตลอดจนทั้ง การแสดงออก ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน เพราะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่อครูแตกต่างกัน (Sarokon. 1986 : 1-5) ดังที่ เควิชสันและแลง (Kamacheck. 1978 : 215 ; citing Davidson and Lang. 1960) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาพพจน์ของตนเองในด้านดี ส่วนมากจะรับรู้ว่าคุณค่าของเขา มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและยังนักเรียนมีการรับรู้เช่นนี้มากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีขึ้นเท่านั้น

2.1.4 สภาพทางสังคม - กลุ่มเพื่อน

สภาพทางสังคมของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง คือ บุคคลที่มีสภาพทางสังคมหรือมีตำแหน่งทางสังคมอยู่ในระดับสูง โดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ และถิ่นที่อยู่อาศัยที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสม ตลอดทั้งการได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางสังคมกับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองยังไม่เด่นชัดนัก ทั้งนี้เพราะว่าการศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 82-84) พบว่า บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ

นอกจากนี้ กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลด้วย หากบุคคลอยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบเยาะเย้ยหรือตำหนิเขาอยู่เสมอ โดยไม่เปิดโอกาสให้เขาได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ก็ยากที่เขาจะมองตนเองและบุคคลอื่นในด้านดี (Swann. 1985 : 120) และการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ ความสามารถและความถนัด จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคม จะส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลด้วย (Hamacheck. 1978 : 4)

ปัจจัยต่างๆที่ทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันดังที่กล่าวมานั้น แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 37-38) สรุปว่า การพัฒนาบุคคลให้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 4 ประการคือ

1. การได้รับการนับถือ การยอมรับ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา

2. การประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์ ซึ่งจะทำให้เป็นที่รู้จักและจะมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม โดยมีปัจจัยย่อยๆที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนประสบความสำเร็จ คือ

- 2.1 การมีความสามารถที่จะมีอิทธิพลและควบคุมคนอื่นได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอำนาจ
- 2.2 การได้รับการยอมรับ ความสนใจ และความรักใคร่ ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีความสำคัญ
- 2.3 การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จรรยา ตามมาตรฐานสังคม ซึ่งการแสดงถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา
- 2.4 การประสบความสำเร็จสมความปรารถนา ซึ่งการแสดงถึงการมีความสามารถ
3. การได้กระทำในสิ่งที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน
4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่จะทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดลง เช่น การไม่สนใจต่อข้อวิจารณ์ของคนอื่น

✧ สรุป ปัจจัยที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล มีทั้งปัจจัยภายในที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถ สมรรถภาพและผลงาน ภาวะความรู้สึกและอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคลและระดับความมุ่งมั่น ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน สภาพทางสังคม บรรยากาศในการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองนี้ แสดงให้เห็นว่าความภาคภูมิใจในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้สูงขึ้นได้

1.1.4 การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

บุคคลมีพัฒนาการจากวัยเด็ก เข้าสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ พัฒนาการดังกล่าวส่งผลให้บุคคลก้าวออกสู่สังคมภายนอกมากขึ้น มีประสบการณ์ และได้พบกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้มีบทบาทที่บุคคลมีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้น ดังนั้นความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงชีวิต นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง พอสรุปได้ดังนี้

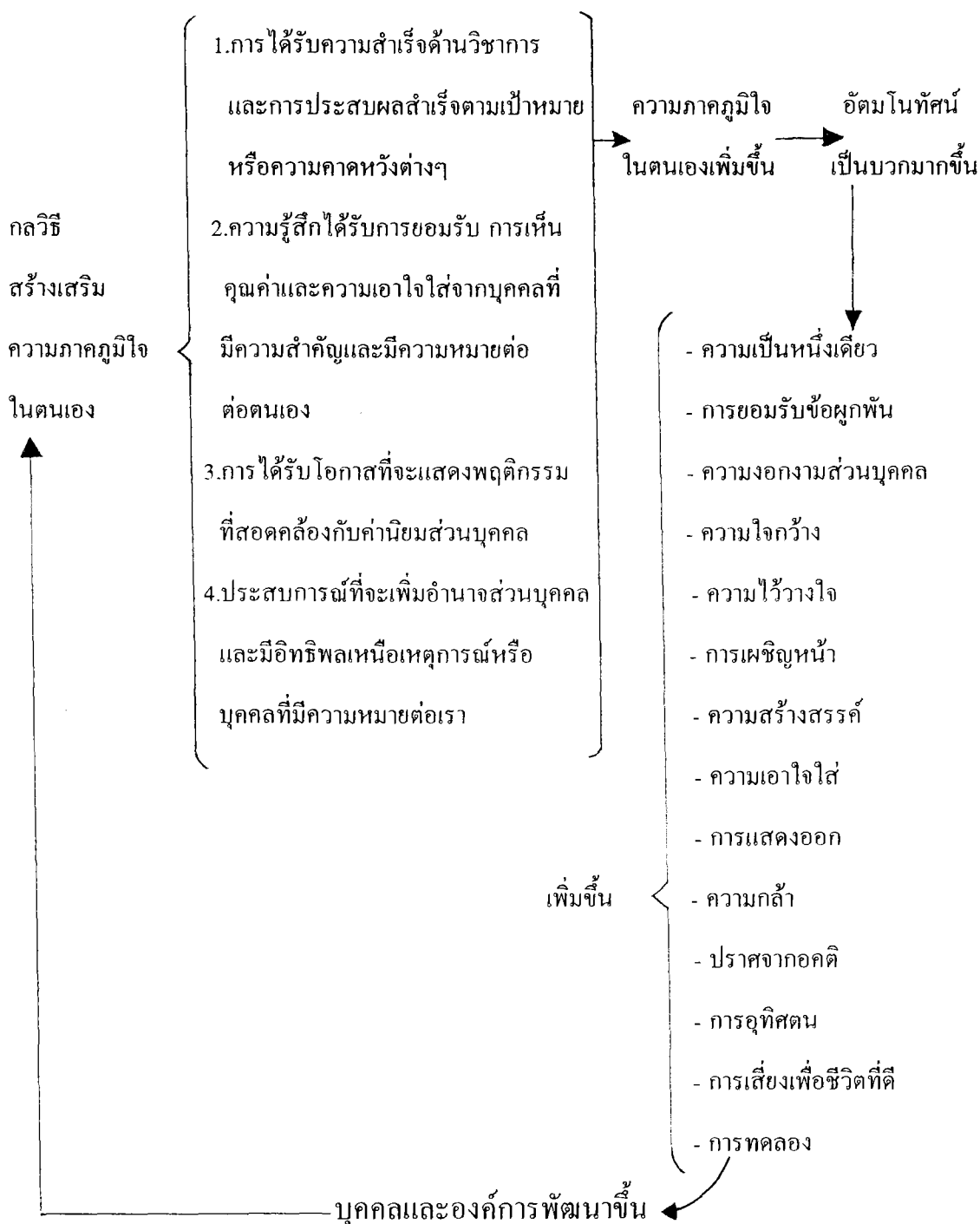
1. นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การให้บุคคลได้จดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ตนเองได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญต่อตนเองเมื่อได้กระทำการต่างๆ สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีการดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นได้ (Sasse. 1978 : 48) นอกจากนี้ การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ก็เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยการให้บุคคลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก พร้อมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ ของตนเอง

จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นให้สูงขึ้น (เชาวนา อมรสังเจริญ. 2537 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978)

2. นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกคนต่างมีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้ มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม ก็จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นด้วย (Irotzer. 1977 : 56)

กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

แบรดชอว์ (Bradshaw. 1981 : 6-11) ได้สรุปกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองออกมาเป็นแผนภาพ ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

จากแผนภาพประกอบ 1. แสดงว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นได้นั้น จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน จากแหล่งสำคัญต่อไปนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ การประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและความคาดหวังต่างๆ ซึ่งแรกเริ่มความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. ความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่าและความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลของบุคคลนั้น

4. ประสบการณ์ที่จะทำให้บุคคลมีอำนาจเพิ่มขึ้นหรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์หรือบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขา เช่น เสี่ยงทกร่องเมื่อต้องการอาหารหรือความอบอุ่น เป็นอำนาจส่วนบุคคลที่สามารถเรียกร้องความเอาใจใส่จากแม่ได้ ในวัยผู้ใหญ่สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นการได้รับตำแหน่งในกลุ่มองค์กรหรือการมีตำแหน่งทางการเมือง เป็นต้น

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ โดยอาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อลักษณะต่างๆ ของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความงอกงามส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้า ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาของบุคคลและองค์การ

และประสบการณ์ในแต่ละวันที่บุคคลได้รับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อความภาคภูมิใจในตนเองได้ โดยสร้างเสริมบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ดังที่ เบอร์กีย์ (นภาพร พุ่มพุกภัย, 2529 : 21-22 ; อ้างอิงมาจาก Neal . 1981 : 598 ; citing Purkey.1970) ได้เสนอองค์ประกอบ 6 อย่างที่ส่งเสริมบรรยากาศในการพัฒนาภาพที่ดีต่อตนเองซึ่งครอบคลุมถึงธรรมชาติและการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไว้ดังนี้

1. มีบรรยากาศที่ท้าทายความสามารถ
2. มีความเป็นอิสระ
3. มีความเชื่อถือไว้วางใจกัน

4. มีความอบอุ่น
5. มีการควบคุม
6. สามารถสร้างผลสำเร็จได้

กระบวนการเข้าร่วมกลุ่มก็เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่มีบรรยากาศ ซึ่งสามารถสร้างเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองได้ จอห์นสัน (นภาพร พุ่มพฤษย์. 2529 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Johnson. 1979 : 261) ได้เสนอ แบบแผนปฏิสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกลุ่มที่สัมพันธ์กับการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองว่าจะต้องมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลนั้นได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. บุคคลนั้นได้รับการสนับสนุน การยอมรับทั้งด้านวิชาการและด้านส่วนตัว โดยกลุ่มเพื่อน บุคลากรในโรงเรียน เช่นครู อาจารย์ อาจารย์ใหญ่หรือผู้อำนวยการ
3. เข้าใจความรู้สึกของบุคคลนั้น
4. บุคคลนั้นได้รับความสำเร็จในสถานการณ์ที่ต้องการสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการ
5. บุคคลนั้นได้รับการตอบสนองด้านจิตใจ
6. ความผิดพลาด หรือความล้มเหลวเป็นตัวช่วยให้เกิดความวิตกกังวลในระดับปานกลาง
7. บุคคลนั้นสามารถสร้างกำลังใจในชีวิตให้กับตนเองได้

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนะวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้คือ

แซสซี (นภาพร พุ่มพฤษย์ . 2529 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Sasse. 1978 : 48) เสนอวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตัวเอง โดยอาจจะชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้นและยอมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองตามมาด้วย
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายๆสัปดาห์หรือหลายๆเดือน โดยอาจจะเป็นความสำเร็จใน

โครงการต่างๆ การช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข การทำงานหรือด้านอื่นๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตนเอง

บรูโน (Bruno. 1983 : 363) กล่าวถึง วิธีการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองไว้ 4 ประการ คือ

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดเห็นโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะโดยผู้อื่นหรือโดยตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล (Input) ที่จะมีผลกระทบให้เกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วย คือ จะต้องดำเนินการในข้อต่อไปด้วย

2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่างๆลง ซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออก ซึ่งเป็นวิถีทางของชาวพุทธ

4. การยุติการประมาณค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ที่เห็นว่ามนุษย์เรานั้น แม้จะมีชีวิตอยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องประมาณค่าของตนเองต่อไปอีก ด้วยความคิดนี้จึงเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

เจอร์ดาโนและอีเวอร์รี (Girdano and Everly. 1979 : 146-149) เสนอกลวิธี 3 อย่าง ที่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอย่างได้ผล คือ

1. การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมภาพเกี่ยวกับตน (Self - Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตน ด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะ บุคคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภูมิใจ เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะติดกระดาษนี้ไว้ในที่ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ผ่านตามากที่สุดหรือทำพกใส่กระเป๋าเสื้อ กระเป๋าสตางค์ ฯลฯ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliments) การเรียนรู้ที่จะยอมรับคำชมเชยเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองได้ เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตนแต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถเปลี่ยนแปลงความภาคภูมิใจในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากวิธีการที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว “งาน” เป็นเรื่องที่มนุษย์สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ มนุษย์สามารถประเมินตนเองและเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการประเมินความสำเร็จในงานได้ ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมให้บุคคลได้รับผลสำเร็จในงาน มีอาชีพที่เหมาะสมจึงเป็นวิธีพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ ดังนั้น การพัฒนาอาชีพของบุคคล (careerDevelopment) จึงเป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ (Skovholt and Morgan. 1981 : 232-236)

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 87-92) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำและนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลทั่วไป

เลื่อง และแซนด์ (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. 2532 :29 ; อ้างอิงมาจาก Leung and Sand. 1981 : 281-284) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับวิทยาลัยทุกชั้นปี พบว่า นักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำและนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงก็มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพทางอารมณ์ต่ำ

รอนกิน (สมพิศ ไชยกิจ. 2536: 27 ; อ้างอิงมาจาก Ronkin. 1982 : 1093-4) ศึกษาผลของการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพรเกอร์ (ศศิกานต์ ธนะโสธร. 2529 : 40-41 ; อ้างอิงมาจาก Prager. 1983 : 144-147) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับความทะเยอทะยานของนักศึกษา

ปริญญาดรี พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองกับความทะเยอทะยานทางการศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าถ้าเพิ่มระดับความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักศึกษา ก็จะสามารถกระตุ้นความทะเยอทะยานทางการศึกษาของนักศึกษาได้

สไมลอน (Smilon. 1984 : 93-102) ศึกษาผลของการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น จากผลการประเมินพฤติกรรมของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก นอกจากนั้นยังพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

เจอร์แมน (German. 1986 : 75-83) ศึกษาบุคลิกภาพ ความภาคภูมิใจในตนเอง และลักษณะของครอบครัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณทางเพศ พบว่า การกระทำทารุณทางเพศจากบุคคลในครอบครัวจะส่งผลต่อบุคลิกภาพ ความภาคภูมิใจในตนเอง และสภาพครอบครัวของวัยรุ่นดังกล่าว โดยวัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีลักษณะต่างๆ เช่น หลีกหนีสังคม ขี้อาย มีความรู้สึกผิด ก้าวร้าว มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ปกติของวัยรุ่นทั่วไป นอกจากนี้วัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณทางเพศเหล่านี้ไม่ค่อยมีความสุขและไม่พึงพอใจในตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า วัยรุ่นเหล่านี้ยังต้องการที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนต่อไป อีกทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า บิดาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จะมีการกระทำทารุณทางเพศกับบุตรสาวของตน

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นิพนธ์ แฉ่งเอี่ยม (2519 : 78-80) ศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กาญจนา พงษ์พฤกษ์ (2522 : 64) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา ปริญญาดรี พบว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเองและมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ส่วนความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความภาคภูมิใจในตนเอง

นภาพร พุ่มพุกภัย (2529 : 83) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี ผลการศึกษา พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532 : 57) ศึกษาผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532 : 75) ศึกษาการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า หลังจากการทดลองนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือในกลุ่ม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนรับการช่วยเหลืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศศิกันต์ ธนะโสธร (2529 : 49) ศึกษาผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับคัดเลือกและปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันและกลุ่มทดลองเพศหญิงและเพศชายมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองที่กล่าวไว้ในตอนต้นสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ นักเรียนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ นอกจากนี้ การฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ ทักษะทางสังคมสามารถทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นได้ ความภาคภูมิใจในตนเองนี้จะเป็นตัวกระตุ้นความทะเยอทะยานทางการศึกษาของบุคคลให้สูงขึ้นได้ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนชาย นอกจากนี้แล้ว พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับความภาคภูมิใจในตนเองและมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ส่วนความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความภาคภูมิใจในตนเองและยังพบอีกว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ได้รับเลือกเป็นหัวหน้าห้อง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้รับเลือกเป็นหัวหน้าห้องและนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ช่วยเหลือในกลุ่มมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.1.1 กลุ่ม

2.1.1.1 ความหมายของกลุ่ม

เบลกินและสกายเดล (ทศพร มณีศรีจำ . 2539 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Belkin and Skydell.1977 : 440) กล่าวว่า กลุ่มไม่ได้มีความหมายเพียงการมีคนจำนวนหนึ่งมาขึ้นหรือนั่งใกล้ๆ กัน แต่กลุ่มคือคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยต่างก็ตระหนักและรับรู้ในวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ร่วมกันอยู่นั้น ดังนั้น การที่คน 2 คนนั่งเล่นหมากรุกกันหรือคนที่นั่งดูกีฬาอยู่ในสนามก็พาก็จัดว่าเป็นกลุ่มได้

ชอร์ว (ทศพร มณีศรีจำ . 2539 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Shaw. 1981 : 8) ได้ให้นิยามว่ากลุ่ม หมายถึง บุคคลสองคนหรือมากกว่า ผู้ซึ่งมีปฏิริยาสัมพันธ์กันในลักษณะที่ว่าแต่ละบุคคลมีอิทธิพลและถูกมีอิทธิพลต่อกันและกัน

สงวนศรี วิรัชชัย (ทศพร มณีศรีจำ. 2539 : 20 ; อ้างอิงมาจาก สงวนศรี วิรัชชัย. 2527 : 103) ได้สรุปความหมายของกลุ่มว่า กลุ่มเกิดจากการที่มีคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีความสัมพันธ์หรือมีปฏิริยาต่อกันในทางใดทางหนึ่ง เช่น มีการสื่อความหมายต่อกัน มีเป้าหมายและแรงจูงใจร่วมกัน มีการกระทำร่วมกันในทางที่จะให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันอยู่นั้น มีความรู้สึกมีเจตคติต่อกัน มีการรับรู้ถึงสภาพการณ์เป็นกลุ่ม และเมื่อเกิดเป็นกลุ่มขึ้นมาแล้ว สมาชิกกลุ่มก็จะมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน

ราตรี ทาผัด (2532 : 8) ได้สรุปความหมายของกลุ่มไว้ว่า กลุ่มหมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กัน มีจุดมุ่งหมายในการกระทำร่วมกันและผลของการกระทำนั้นจะเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคน และกลุ่มจะมีลักษณะสำคัญดังที่ทองเรียน อมรัชกุล (2523 : 4) ได้สรุปไว้ ได้แก่

- 1) การมีจุดประสงค์
- 2) การมีปฏิสัมพันธ์
- 3) ปทัสถาน
- 4) ความเป็นปึกแผ่นของกลุ่ม
- 5) การมีโครงสร้าง
- 6) ความเป็นผู้นำ

ไซน์ (มสธ. ม.ป.ป. : 248 ; อ้างอิงมาจาก Schein. 1965 : 67) ให้
ความหมายของกลุ่มว่าจำนวนใดๆของคน

- 1) เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น
- 2) มีความตระหนักทางด้านจิตใจถึงบุคคลอื่น
- 3) รับรู้เกี่ยวกับพวกเขาว่าเป็นกลุ่มหนึ่ง

โฮมัน (มสธ. มปป : 248 ; อ้างอิงมาจาก Homans .1950 : 1) กล่าวว่า
กลุ่มนั้น “เป็นจำนวนของบุคคลผู้ซึ่งติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นในช่วงระยะเวลาหนึ่งและมีจำนวน
น้อยที่จะทำให้คนแต่ละคน อาจจะติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ได้ทั้งหมดและจะต้องเป็นการติดต่อ
สื่อสารแบบเผชิญหน้า”

ชาญ ัญพิยากุล (2522 : 133) ให้ความหมายว่า กลุ่มคือการที่บุคคล
ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน โดยมีความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ความสัมพันธ์
ดังกล่าวได้แก่การมีกิจกรรมร่วมกันมีการปะทะสังสรรค์หรือสัมพันธ์กิริยาหรือปฏิกริยาสัมพันธ์กัน
และมีความรู้สึกทางอารมณ์ ความคิด ความเชื่อร่วมกัน

จากความหมายของกลุ่มข้างต้นพอสรุปได้ว่ากลุ่ม หมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการติดต่อสื่อสารกัน ทำกิจกรรมร่วมกันและมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน และผล
จากการกระทำนั้นส่งผลต่อสมาชิกของกลุ่ม

2.1.1.2 ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพของกลุ่มอีก
ประการหนึ่ง พนม ลิมอารีย์ (ม.ป.ป. : 114-115) กล่าวว่าจากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มขนาด
เล็กกับกลุ่มขนาดใหญ่ พบว่า กลุ่มขนาดเล็กมีการยึดเหนี่ยวกันสูงมากกว่ากลุ่มขนาดใหญ่และกลุ่ม

ขนาดเล็กจะมีความสามัคคีในการกระทำกิจกรรมต่างๆมากกว่ากลุ่มขนาดใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบความรู้สึกร่วมของสมาชิก พบว่า สมาชิกของกลุ่มขนาดเล็กจะมีความพึงพอใจในการเข้ากลุ่มมากกว่ากลุ่มขนาดใหญ่ และเมื่อให้เลือกร่วมเป็นสมาชิกระหว่างกลุ่มขนาดเล็กกับกลุ่มขนาดใหญ่ พบว่า บุคคลเป็นจำนวนมากเลือกเข้ากลุ่มขนาดเล็ก

โดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 5-8 คน แต่อาจขยายเป็น 10-12 คนได้ แต่ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่นักเพราะจะทำให้สัมพันธ์ภายในกลุ่มลดลง มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มไว้หลายคน

มาชลอร์ (Mahler. 1969 : 54-55) กล่าวว่า สมาชิกในกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก ผู้นำจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่

ออตตาเวย์ (Ottaway . 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างอิสระโดยทั่วถึงกัน (Face to Face group) สมาชิกกลุ่มควรมีอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นไม่ควรเกิน 15 คน

เชอร์ทเซอร์และสโตน (Shertzer and Stone . 1971 : 217) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุด คือ 6 คน เพราะถ้าสมาชิกจำนวนมากกว่าที่กำหนด จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่ายและกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าจะเป็นกลุ่มสัมพันธ์

ทรัมป์และมิลเลอร์ (Deighfon. 1971: 225 ; citing Trump and Miller . n.d.) เห็นว่า สมาชิกของกลุ่มควรมีประมาณ 12-15 คน ถ้าเล็กกว่านี้จะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่กว่านี้จะทำให้สมาชิกไม่มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

เยวพา เดชะคุปต์ (2517 : 34) กล่าวไว้พอสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่ช่วยให้การเรียนการสอนหรือการทำงานประสบผลสำเร็จดี ควรเป็นกลุ่มเล็กที่มีขนาดประมาณ 5-15 คน ซึ่งครูผู้สอนควรกำหนดให้เหมาะสมกับลักษณะเนื้อหาและกิจกรรม อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มอาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

จำเนียร โชติช่วงและคนอื่นๆ (2521: 34)แสดงความคิดเห็นพอสรุปได้ว่า นักจิตวิทยา นิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็ก ที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คนเพราะจะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงตลอดจนการเคลื่อนไหวของกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่าย ถ้ามีจำนวนมากเกินไปสมาชิกอาจ

ไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการของตนได้ครบทุกคน จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะไม่เกิดความสนใจและอาจออกจากกลุ่มไปในที่สุด

2.1.1.3 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (ราตรี ทาฬัด. 2532 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1973 : 105) ได้กล่าวโดยสรุปว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมิทธิไกร. 2527 : 18-19 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977) ให้ความเห็นไว้พอสรุปได้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้นหากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็ยังเป็นการดี

2.1.2 กลุ่มสัมพันธ์

2.1.2.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

พนม ลิ้มอารีย์ (ม.ป.ป. : 1) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึงกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในกลุ่มและกลุ่ม (Group) ในที่นี้ต้องประกอบขึ้นด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาร่วมสร้างสรรค์ทำกิจกรรมหรือมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ทิสนา แคมมณีและเยาวพา เดชะคุปต์ (2522 : 1) กล่าวว่ากลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เนื้อหาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์มีให้ศึกษามากมาย เช่น เรื่องธรรมชาติของคน มนุษยพฤติกรรม ธรรมชาติของกลุ่ม ลักษณะการรวมตัวของกลุ่ม องค์ประกอบต่างๆ ที่สำคัญของกลุ่ม กระบวนการทำงานของกลุ่ม แรงผลักดันต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม กระบวนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาต่างๆ เหล่านี้ เป็นต้น

สิ่งที่จัดว่าเป็นลักษณะพิเศษในเรื่องกลุ่มสัมพันธ์นี้ คือวิธีการศึกษาเรื่องนี้ ซึ่งมีลักษณะการศึกษาจากประสบการณ์ (Experiential Learning) โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาเรื่องนี้ อย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนานและท้าทายความคิด ความสามารถของตน รวมทั้งจะได้รับการเรียนรู้ อย่างกว้างขวางจากสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ด้วย

ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 30) กล่าวว่า ความหมายของกระบวนการกลุ่ม หรือกลุ่มสัมพันธ์ที่สื่อให้เข้าใจได้ร่วมกัน คือ วิชาที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคน และกลุ่มคน ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ว่าคนหรือกลุ่มคนมีอิทธิพลต่อกันอย่างไรและทำอย่างไรจึงจะ อยู่ร่วมกันอย่างเป็นปกติสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำงานร่วมกันได้ดี และได้ผลงานที่ดี

ราตรี ทาผัด (2532 : 11) สรุปว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึงเทคนิคและสาขา วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมความสัมพันธ์ของกลุ่มคนในความร่วมมือกันทำกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้กิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก และกลุ่มในการปรับปรุงพัฒนาตนเองและกลุ่มต่อไป

ผ่องศรี เกียรติเลิศสนา (ม.ป.ป. : 2) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิทยาการ แขนงหนึ่ง ซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความ สัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 27) สรุปว่ากลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง แรง- ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Interacting Forces) ซึ่งแรงต่างๆ เหล่านี้จะรวมตัวกันและดำเนินการเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

จากความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การจัด ประสบการณ์ให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม แก้ปัญหา แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตามจุด- มุ่งหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้

2.1.2.2 ลักษณะของการทำงานโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์

ลิเคิร์ท (อรุณ รักธรรม . 2523 : 15-17 ; อ้างอิงมาจาก Likert. 1961: 166-169) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับลักษณะที่ควรจะเป็นในการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มประสบ ความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพ พอสรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกและหัวหน้ากลุ่มมีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน มีความไว้วางใจกัน
2. สมาชิกของกลุ่มมีความพอใจและยอมรับในเป้าหมาย รวมทั้งค่านิยมต่างๆของกลุ่ม
3. สมาชิกทุกคนควรอุทิศตนเพื่อกลุ่มและกระตุ้นเตือนกันให้ร่วมมือเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่ม
4. สมาชิกในกลุ่มควรให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยให้ความร่วมมือ ให้คำแนะนำ ให้ความคิดเห็น ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อช่วยในการแก้ปัญหาทั้งปัญหาส่วนตัวและปัญหาของกลุ่ม
5. สมาชิกควรมีโอกาสได้ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ โดยไม่คำนึงถึงเพศ วัย และควรได้รับการส่งเสริมให้ใช้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติร่วมกันไป
6. สมาชิกควรมีความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้กลุ่มแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. เมื่อผลงานไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ สมาชิกควรจะใช้ความสามารถอย่างมีมานะและอดทน เพื่อแก้ไขอุปสรรคนั้น
8. สมาชิกในกลุ่มควรเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองว่า ทุกคนสามารถใช้ความสามารถของตนทำงานที่อยากให้อำนาจสำเร็จได้
9. สมาชิกในกลุ่มควรแสดงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อย่างเหมาะสมกับกาละ เทศะ เพื่อให้งานของกลุ่มมีประสิทธิภาพสูง ไม่ให้การยอมรับหรือเชื่อหัวหน้ากลุ่มตลอด
10. สิ่งสำคัญที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการทำงานเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มและบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับสมาชิกด้วยกัน

2.1.2.3 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เยาวพา เดชะคุปต์ (2517 : 163 - 166) ได้เสนอลำดับขั้นการเรียนรู้ของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งมี 4 ขั้นตอนสรุปได้ดังนี้

1. ระยะการมีส่วนร่วม (Participation or Involvement Stage) ระยะนี้ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดค้นแสวง

หาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลการเรียนรู้จะเกิดจากผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็
จะได้รับผลการเรียนรู้มากด้วย ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย (Physical Involvement) เป็นการ
เรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Learning by doing) รวมทั้ง
การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่
ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับ
ผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Ego or Emotional
Involvement) เป็นการที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้น เนื่องจากได้มีส่วนร่วม
ในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาเป็นอย่างดีและช่วยให้
ผู้เรียนจดจำเนื้อหาวิชาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาหรือสมอง (Intellectual or Mental
Involvement) คือการเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีการสร้างแนว-
คิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้นเป็นแนวทางในการพัฒนา
ความคิด เนื่องจากใช้เหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงานการตัดสินใจ การวิเคราะห์
ตลอดจนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Involvement) การเรียนรู้โดยการ
แบ่งกลุ่มย่อยตามหลักกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์นี้ เมื่อผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มหรือเป็น
สมาชิกของกลุ่ม ก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ จะเกิดปฏิสัมพันธ์หรือการแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปได้อย่าง
กว้างขวางและเกิดผลดี

2. ระยะวิเคราะห์ (Analysis Stage) เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์
ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านพ้นที่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมิน
ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการสอน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง
ดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application
Stage) ผู้เรียนจะรวบรวมแนวความคิดที่ค้นพบและแนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความ
คิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง การเรียนรู้ นอกจากเพื่อใช้แก้ปัญหาใน
ปัจจุบันแล้ว ยังไปเพื่อแก้ปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นต่อไป ดังนั้นผู้เรียนจะสามารถนำหลักการ

ไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตของตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำให้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเอง (Self Development) ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา (Problem-Solving) ในอนาคต ใช้ในการปรับปรุง ควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้น ตลอดจนช่วยในการคิดค้นประดิษฐ์สิ่งใหม่ขึ้น

4. ระยะประเมินผล (Evaluation Stage) เนื่องจากการเรียนรู้ต่างๆ เกิดจากตัวผู้เรียนเองโดยตรงและเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ผู้เรียนจึงย่อมทราบผลการเรียนรู้ของตนและกลุ่มได้ดี ในระยะนี้ผู้เรียนจึงเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

2.1.2.4 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้นั้น ได้มีการนำวิธีการต่าง ๆ มาเลือกใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาและผู้เรียน โดยอาจใช้วิธีการเดียวหรือหลายวิธีประกอบกัน พอสรุปได้ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นการจัดสถานการณ์สมมุติขึ้น ให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาตามที่กำหนดไว้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและทำให้เกิดความสนุกสนานด้วย

2. บทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นสถานการณ์สมมุติที่มีการกำหนด บทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนศึกษา โดยการวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้แก้ปัญหาด้วย

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงอาจไม่กล้าแสดงเพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับเกินไป

5. ละคร (Action or Dramatization) เป็นวิธีที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่กำหนดไว้ โดยผู้แสดงต้องแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ ไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรักความรับผิดชอบในการเรียนรู้และการทำงานร่วมกัน

6. กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นการแบ่งกลุ่ม แยกเป็นขนาดเล็กลงเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

2.1.3 กลุ่มมาราธอน

เซทเซอร์และสโตน (ทองเรียน อมรัชกุล . 2520 : 180 ; อ้างอิงมาจาก Shertzer and Stone, 1971 : 128) กล่าวว่า กลุ่มมาราธอน หมายถึง กลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลายๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินไปตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน ความมีอคติต่อกันและความกลมเกลียวสามัคคีกัน

โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 13) และ เวอร์นีย์ (Verny. 1974 : 165) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับเวลาของการเข้าร่วมกลุ่มมาราธอนว่า ใช้ระยะเวลาติดต่อกันไป 6 - 48 ชั่วโมงหรืออาจใช้เวลานานถึง 50 ชั่วโมง ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละโอกาส (วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร. 2524 : 3) แอนโดรนิโค (Andronico. 1971: 135-135) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การรวมกลุ่มมักใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ คือ เริ่มต้นตอนเช้าของวันเสาร์และติดต่อไปเรื่อยๆ จนถึงเย็นวันอาทิตย์โดยไม่มีช่วงหยุดพัก นอกจากเวลานอน ซึ่งขึ้นอยู่กับพิจารณาของผู้นำและความพร้อมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม

2.1.3.1 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มแบบมาราธอน

จุดมุ่งหมายสำคัญของกลุ่มมาราธอนคือการทำให้บุคคลละทิ้งกลวิธีในการป้องกันตนเองและหันมาทำการรู้จักตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้หรืออย่างน้อยให้มากกว่า

ที่เคยเป็นมาก่อน กลุ่มมาราธอนมีความเชื่อว่ากระบวนการพบปะกันระหว่างสมาชิก โดยมีอิสระเสรีในการเผชิญหน้ากัน จะทำให้บุคคลตกหลุมรักในการป้องกันตนเองสามารถ ติดต่อกันได้ด้วย ความสุจริตใจ มีความจริงใจต่อกันและเกิดการหยั่งเห็นที่ทะลุปรุโปร่งต่อไป (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 181)

ลิบเบอร์แมน ยาโลมและไมล์ส (นริศ มณีขาว. 2529 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Lieberman, Yalom and Miles. 1973 : 135-136) กล่าวว่า การที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่าซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของควินแนนและฟูลด์ (วิทิตา อัจฉริยะเสถียร. 2523 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Quinan and Foulds. 1970) ที่ศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพของกลุ่มทางจิตวิทยาแบบมาราธอนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ทำให้ผู้เข้ากลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการควบคุมตนเองทั้งด้านอารมณ์และความรู้สึกของตน ด้านการยอมรับตนเองด้านความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ รวมทั้งด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

เวอร์นี (นริศ มณีขาว. 2529 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Verny. 1974 : 167) กล่าวว่า เมื่อคนเราไม่สามารถคงกลไกในการป้องกันตนเองได้นาน คนเราจะแสดงลักษณะจริงของตนออกมา ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของแอนโดรนิโก (Andronico. 1971 : 136) ที่ว่าความยาวนานติดต่อกันเป็นการให้โอกาสในการลดกลไกในการป้องกันตนเอง บุคคลจะได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึกระดับลึกเพราะเป็นการยากที่บุคคลจะสามารถคงกลไกป้องกันตนเองได้นานกว่า 6-7 ชั่วโมง

ทองเรียน อมรัชกุล (2520.181) กล่าวว่า ลักษณะเด่นของกลุ่มมาราธอนอยู่ที่ใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่มให้มีการประชุมติดต่อกันโดยไม่มีการหยุดพัก อย่างน้อย 20 ชั่วโมง แต่บางกรณีก็อาจใช้เวลาน้อยกว่า 20 ชั่วโมงแต่ต้องไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมงเหตุผลของการปฏิบัติเช่นนี้ ก็อยู่ที่เมื่อสมาชิกเกิดความเมื่อยล้าก็จะเกิดความต้องการในการลดกลไกป้องกันตนเองลงและในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมที่เป็นจริงแท้ก็จะเกิดขึ้น ขณะที่กลุ่มมาราธอนกำลังดำเนินไปนั้นสมาชิกในกลุ่มจะได้รับอนุญาตให้ไปทำธุระกิจส่วนตัวเท่านั้น และยอมให้นำเอาอาหารเข้าไปรับประทานในระหว่างที่กลุ่มดำเนินไปได้ (ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มมาราธอนสงวนสิทธิที่จะไปพักผ่อนในระยะเวลาสั้นๆ ได้แต่สมาชิกในกลุ่มต้องอยู่ในกลุ่มตลอดโดยไม่มีการพัก)

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกลุ่มแบบมาราธอน จะเห็นว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มแบบมาราธอนนี้ สามารถจัดได้โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกันตั้งแต่ 6 - 50 ชั่วโมง ระยะเวลายาวนานที่

บุคคลได้อยู่ร่วมกันนี้จะช่วยลดกลไกในการป้องกันตนเองลงและทำให้บุคคลเปิดเผยตัวเองได้มากขึ้น เปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการควบคุมตนเองทั้งทางด้านอารมณ์ความรู้สึก การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น รวมทั้งเรื่องการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เล็กซ์ (ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. 2525 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Lex. 1973 : 6093 -

A) ได้วิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาปีที่ 1 ในมทรอุษินเดียนา โดยผู้วิจัยแบ่งนักศึกษออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มควบคุมใช้วิธีสอนแบบเก่า กลุ่มทดลองใช้วิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยปรากฏว่า การพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักเรียนรู้สึกพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ ยินดีร่วมกิจกรรมกลุ่มและอยากเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์อีก

เดอร์ชมิท (ราตรี ทาผัด . 2532 : 33 - 34 ; อ้างอิงมาจาก Durschmidt. 1978 :

3953 - A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีจำนวน 38 คน ได้รับการเข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเอง (Self Acceptance) ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้น ไม่แตกต่างกัน

เอสเคนนาซี (ราตรี ทาผัด . 2532 : 34 ; อ้างอิงมาจาก ; Eskenazi : 1987 :

2820-A) ได้ศึกษารูปแบบที่มีประสิทธิภาพของกลุ่มสัมพันธ์ของกลุ่มแนะนำการศึกษาด้านอาชีพในระดับท้องถิ่น เพื่อจะทำให้การให้คำแนะนำของกลุ่มให้คำแนะนำการศึกษาด้านอาชีพในระดับท้องถิ่นประสบความสำเร็จ โดยเสนอรูปแบบในการศึกษาครั้งนี้ คือระบบการสื่อสาร พัฒนาการด้านความรู้สึก คำนึงถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วมในงานและการยอมรับด้านความรับผิดชอบของสมาชิก ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบทั้งสามเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพ

เทรปปาและไฟร์ด (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับ

กลุ่มทดลอง จำนวน 11 คนและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย จำนวน 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถ

ในการควบคุมตนเอง คุณค่าในการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ราตรี ทาผัด (2532 : 61) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลปรากฏว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นภาพร พุ่มพุกษ์ (2529 : 74) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวิทย์ ดวงเวียง (2538 : 54 - 57) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของผู้ติดยาเสพติด ในสถานพักฟื้นประเวศ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวกับครอบครัวดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการปรับตัวดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2530 : 46 - 49) ได้ทดลองการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน พบว่า การสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จักรวาล ภูวนันธ์ (2537 : 72 - 75) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรศักดิ์ โสชู (2530 : 56) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านศรีสะอาด จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชัยวัฒน์ วงษ์อาสา (2539 : 63 - 70) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปรีณายก จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยต่างประเทศและในประเทศ สรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับและเข้าใจตนเอง การปรับตัวในครอบครัว และในกลุ่มเพื่อน ลักษณะมุ่งอนาคตและความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนให้สูงขึ้นได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นเด็กในบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2540 ที่เป็นลูกกรรมกรก่อสร้าง จำนวน 27 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเด็กในบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปีพ.ศ. 2540 ที่เป็นลูกกรรมกรก่อสร้าง ช่วงอายุ 12-18 ปี จำนวน 24 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้เด็กในบ้านอุปถัมภ์ที่สำรวจได้ในปี พ.ศ. 2540 จำนวน 27 คน โดยเลือกเฉพาะเด็กที่เป็นลูกกรรมกรก่อสร้าง ที่มีช่วงอายุ 12-18 ปี จำนวน 24 คน คัดออก 3 คนเนื่องจากเด็กทั้ง 3 คนกำลังจะออกจากบ้านอุปถัมภ์กลับไปอยู่กับครอบครัว

2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากเด็กที่คัดเลือกแล้วในข้อ 1 ปรากฏว่าเด็กให้ความร่วมมือทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มเด็กอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์
3. โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง นำมาสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยศึกษาแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของ นภาพร พุ่มพฤษ (2529 : 151 - 153) เชาวนา อมรสังเจริญ (2537 : 62 - 66) สถิตย์ ภัสระ (2535 : 123 - 126) สมพิศ ไชยกิจ (2536 : 92 - 93) และของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith . 1981 : 123-125)

1.3 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองจำนวน 74 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม รศ.ดร.เมธินันท์ ภิญชน และ ผศ.พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะและภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 68 ข้อ ไปทดลองใช้กับเด็กในมูลนิธิสร้างสรรค์เด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 69 คน ได้คืนมา 55 ชุด คิดเป็นร้อยละ 79.71

1.5 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนแล้ววิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและ 25% ของกลุ่มต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไว้ใช้ในการวิจัย ได้ค่า t ระหว่าง 1.81 - 10.60

1.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 5 จำนวน 32 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient)ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8517

ตัวอย่างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งในแบบสอบถามจะมีข้อความแทนความรู้สึกของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

1. การยอมรับตนเอง
2. การได้รับการยอมรับจากครอบครัว
3. การได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์

4. การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

วิธีตอบแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถามทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ อย่างไร มากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาแล้วให้ใส่เครื่องหมาย/..... ลงในช่องนั้นในกระดาษคำตอบ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1	ด้านการยอมรับตนเอง ฉันพอใจในรูปร่างของฉัน					
2	ด้านการได้รับการยอมรับจาก ครอบครัว ผู้ปกครองภูมิใจในตัวฉันเสมอ					
3	ด้านการได้รับการยอมรับจาก ครู อาจารย์ ฉันได้รับคำชมจากครูบ่อยๆ					
4	ด้านการได้รับการยอมรับจาก กลุ่มเพื่อน ฉันเข้ากับเพื่อนๆ ในห้องได้ดี					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก ให้คะแนน 4, 3, 2, 1, 0 เมื่อตอบช่อง จริงมากที่สุด, จริงมาก, จริงปานกลาง, จริงน้อย, ไม่จริงเลย ตามลำดับ

ข้อความทางลบ ให้คะแนน 0, 1, 2, 3, 4 เมื่อตอบช่อง จริงมากที่สุด, จริงมาก, จริงปานกลาง, จริงน้อย, ไม่จริงเลย ตามลำดับ

2. โปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

มีลำดับขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและกลุ่มสัมพันธ์ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาสำหรับสร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2.2 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ซึ่งโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์จะประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง นำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้แก่ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรมและผศ.พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.3 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับเด็กในมูลนิธิสร้างสรรค์เด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ ใช้เวลาทดลอง 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือวันจันทร์ กับ วันพุธ เวลา 19.00 - 19.50 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

มีลำดับขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาสำหรับสร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.2 สร้างโปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ซึ่งโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์จะประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง นำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้แก่ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรมและผศ.พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.3 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับเด็กในมูลนิธิสร้างสรรค์เด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ใช้เวลาทดลอง 5 วัน 4 คืน คิดเป็นเวลาประมาณ 32 ชั่วโมง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Two - Groups Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์.2528 : 98) โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลอง Randomized Two - Groups Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
(R)E ₁	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
(R)E ₂	T ₁ E ₂	X ₂	T ₂ E ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

(R)	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มต่างๆอย่างสุ่ม
E ₁	แทน	กลุ่มทดลองที่ 1
E ₂	แทน	กลุ่มทดลองที่ 2
T ₁ E ₁ , T ₁ E ₂	แทน	การสอบก่อนทดลอง

T_2E_1 , T_2E_2	แทน	การสอบหลังทดลอง
X_1	แทน	การใช้โปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
X_2	แทน	การใช้โปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

2. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

2.1 ก่อนทดลอง ให้เด็กในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 24 คน ซึ่งผู้วิจัยสำรวจจากแบบสอบถามปลายเปิดพบว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จากการไม่ยอมรับตนเองและคิดว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ให้ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วนำคะแนนที่ได้นั้นเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 การทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มทดลองที่ 1 และโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนกับกลุ่มทดลองที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ดำเนินการทดลอง 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาทีเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือวันจันทร์และวันพุธ เวลา 19.00 - 19.50 น. ตั้งแต่วันที่ 17 พฤศจิกายน ถึง วันที่ 24 ธันวาคม 2540

2.2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ดำเนินการทดลองโดยใช้เวลา 5 วัน 4 คืนติดต่อกัน รวมเป็นเวลาประมาณ 32 ชั่วโมง (ยกเว้นเวลานอนและรับประทานอาหาร) ตั้งแต่วันที่ 5 - 9 ธันวาคม 2540

2.3 หลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กในบ้านอุปถัมภ์ ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์

2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กในบ้านอุปถัมภ์ ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

3.เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กในบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่ม
สัมพันธ์และเด็กในบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้ t - test
เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 39)

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

เมื่อ	t แทน	ค่าอำนาจจำแนก
$\bar{X}_{\text{สูง}}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
$\bar{X}_{\text{ต่ำ}}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
$S_{\text{สูง}}^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มสูง
$S_{\text{ต่ำ}}^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มต่ำ
$n_{\text{สูง}}$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มสูง
$n_{\text{ต่ำ}}$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มต่ำ

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2524 : 177)

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

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	$\sum s_i^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนรวมทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนเด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

$\bar{X}_{diff}$ แทน ค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

S_{diff} แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

$\sum D$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละคู่

$\sum D^2$ แทน ผลรวมของผลต่างของคะแนนแต่ละคู่ยกกำลังสอง

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ t - test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์

2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

3. เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์กลุ่มทดลองที่ 1
ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มทดลองที่ 1	n	$\bar{x}$	s	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	12	85.50	15.10			
				56	316	7.25**
หลังการทดลอง	12	90.17	60.36			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์หลังจากที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือเด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

กลุ่มทดลองที่ 2	n	$\bar{x}$	s	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	12	73.00	19.35			
				227	4823	9.45**
หลังการทดลอง	12	91.92	13.79			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์หลังจากที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นั่นคือ เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่ม
สัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลองที่ 1	12	4.67	2.23	3.22**
กลุ่มทดลองที่ 2	12	18.92	6.93	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 โดยพบว่า เด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นมากกว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น หลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น หลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
3. เด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2540 ที่เป็นลูกกรรมกรก่อสร้าง จำนวน 27 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2540 ที่เป็นลูกกรรมกรก่อสร้าง ช่วงอายุ 12-18 ปี จำนวน 24 คน

แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มสัมพันธ์ และกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ซึ่งเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมการทดลอง 3 คน เนื่องจากเด็กกำลังจะออกจากบ้านอุปถัมภ์กลับไปอยู่กับครอบครัว

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์
3. โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

การดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ให้เด็กในกลุ่มลูกกรรมกรก่อสร้างจำนวน 27 คน ซึ่งผู้วิจัยสำรวจจากแบบสอบถาม ปลายเปิดพบว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จากการไม่ยอมรับตนเองและคิดว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คนรวมเป็น 24 คน คัดออก 3 คน เนื่องจากเด็กกำลังจะออกจากบ้านอุปถัมภ์กลับไปอยู่กับครอบครัว

1.2 ผู้วิจัยให้เด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อนำไปใช้วิเคราะห์สมมติฐานต่อไป

2. ขั้นตอนการ

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยใช้กลุ่มสัมพันธ์ โดยปฏิบัติตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือวันจันทร์และวันพุธ เวลา 19.00 - 19.50 น. รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 17 พฤศจิกายน ถึง วันที่ 24 ธันวาคม 2540

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยใช้กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน โดยปฏิบัติตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นเวลา 5 วัน 4 คืน รวมเวลาประมาณ 32 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 5 - 9 ธันวาคม 2540

3. หลังสิ้นสุดการทดลอง

3.1 หลังการทดลองผู้วิจัยให้เด็กบ้านอุปถัมภ์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 และในกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) เพื่อนำไปใช้วิเคราะห์สมมติฐานต่อไป

3.2 นำผลที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้การทดสอบของ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน โดยใช้การทดสอบของ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน โดยใช้การทดสอบของ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

สรุปผลของการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองสรุปได้ดังนี้

1. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรเด็ก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ได้ ทั้งนี้เพราะกลุ่มสัมพันธ์มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเองและผู้อื่น ขอมรับกันและกัน ช่วยเหลือ ร่วมมือกัน ทำให้เกิดความเป็นพวกเป็นกลุ่มของตน สมาชิกของกลุ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ความรู้สึก โดยสมาชิกจะเรียนรู้จากการปฏิบัติ การเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งการรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ซึ่งวิธีการนี้ทำให้เด็กบ้านอุปถัมภ์สามารถเรียนรู้และเข้าใจ ทั้งยังสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ พัทรี วรกวิน (2522 : 149-150) ที่กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์มีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้รวมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกอบอุ่นและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเป็นกลุ่มของตน นอกจากนี้ กลุ่มยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น เมื่อรวมกลุ่มสมาชิกจะต้องพยายามทำความเข้าใจสมาชิกอื่นๆในกลุ่มด้วย ซึ่งมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานของกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิก จะเกิดความรู้สึกว่าสมาชิกหวังดีต่อตน เกิดความรู้สึกอบอุ่นจากการยอมรับ ทำให้สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกัน จะร่วมมือและสามัคคีกัน สอดคล้องกับไอรอตเซอร์ (Irotzer. 1977 : 56) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆซึ่งจะช่วยให้เขาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นด้วย

จากการที่ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของเด็กบ้านอุปถัมภ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย ซักถามในขณะที่ทำกิจกรรมนั้น พบว่าช่วงก่อนการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ เด็กจะไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก กลัวพูดผิดหรือทำผิด ไม่เชื่อมั่นในตนเอง พูดเสียงเบา หลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์พบว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์กล้าพูด แสดงออกอย่างมั่นใจมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส เอาใจใส่ต่อเพื่อนมากขึ้น รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนและกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ซึ่งในบางครั้งผู้วิจัยอาจต้องใช้การกระตุ้นให้แสดงออกหรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนั้นบรรยากาศ

ของการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ พบว่า เด็กบ้านอุปถัมภ์ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แต่ละครั้งจะมีเนื้อหาและกิจกรรมแตกต่างกันไป จึงทำให้เด็กสนใจและมีผลทำให้บรรยากาศสนุกสนานเป็นกันเองและดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภาพร พุ่มพฤษ (2529 :83) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี ที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่ากลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนั้นต้องให้เด็กได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม อีกทั้งการได้แสดงความคิดเห็นและการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้เข้าใจและยอมรับในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

2. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้นได้ จากงานวิจัยของ ควินแนนและฟูลด์ (วิทิตา อัจฉริยะเสถียร. 2523 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Quinan and Foulds.1970) ที่กล่าวว่าประสิทธิภาพของกลุ่มทางจิตวิทยาแบบมาราธอนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ทำให้ผู้เข้ากลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ รวมทั้งด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ผู้วิจัยสังเกตเด็กบ้านอุปถัมภ์ในกลุ่ม พบว่า เด็กให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี มีการซักถามข้อสงสัย แสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม นอกจากนี้ในขณะที่ปัจจุบันนี้ ผู้วิจัยให้เด็กทุกคนได้กล่าวถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ปรากฏว่า ก่อนการทดลองเด็กบางคนรู้สึกอาย กลัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่หลังจากการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน เด็กกล้าแสดงออกมากขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ มีความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม อยากให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก ทำให้ทราบว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนทำให้เด็กบ้านอุปถัมภ์เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังมีการใช้สื่อ เอกสาร ตลอดจนเปิดโอกาสให้เด็กได้ซักถามและแสดงความคิดเห็นแล้วผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนช่วยให้เด็กบ้านอุปถัมภ์เกิดการเรียนรู้และเห็นความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลทำให้เด็กบ้านอุปถัมภ์มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาตนเองให้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น

3. เด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์กับเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 โดยเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแล้ว พบว่า เด็กบ้านอุปถัมภ์กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นมากกว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์ ทั้งนี้อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังนี้

3.1 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม การเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนนั้น เด็กได้อยู่ร่วมกันกับเพื่อนและผู้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 วัน 4 คืน กิจกรรมส่วนใหญ่ต้องอาศัยความร่วมมือ การช่วยเหลือกันและการพึ่งพาอาศัยกันในกลุ่ม ทำให้เด็กเกิดความสนิทสนม ผูกพันมากขึ้น เป็นผลให้เด็กได้รู้จัก เข้าใจในตนเองและเพื่อนมากขึ้น นอกจากนั้นกิจกรรมที่จัดอย่างต่อเนื่องทำให้เด็กได้มองเห็นแนวทางในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองชัดเจนขึ้น

ในส่วนของเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์นั้น มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมน้อยกว่าและไม่ต่อเนื่อง ทำให้ความรู้สึกผูกพันในกลุ่ม ความเป็นพวกพ้องเดียวกัน และการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองเป็นไปได้น้อยกว่าเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

3.2 สถานที่ในการจัดกิจกรรม กลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนได้ไปจัดกิจกรรมที่ศูนย์ฝึกอบรมบางปะกงของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ซึ่งมีสถานที่สวยงาม สะดวกสบาย มีอุปกรณ์พร้อม เหมาะสมอย่างยิ่งต่อการจัดกิจกรรม ทำให้เด็กได้เปลี่ยนบรรยากาศ มีความกระตือรือร้น มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ ส่วนเด็กในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์ ได้จัดกิจกรรมโดยใช้สถานที่ในบ้านอุปถัมภ์และเป็นเวลากลางคืนช่วงเวลาประมาณ 19.00-19.50 น. จึงมีอุปสรรคในเรื่องของแสงสว่าง ยุงและแมลงต่างๆ รวมทั้งสถานที่ที่ใช้เป็นโรงอาหาร จึงไม่สะดวกกับการจัดกิจกรรมเท่าที่ควร ทำให้ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมและการเรียนรู้มีประสิทธิภาพน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 2

3.3 ผู้ช่วยผู้วิจัย ในการจัดกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนนั้น ผู้วิจัยมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรม 3 คน ส่วนกลุ่มสัมพันธ์ ผู้วิจัยมีผู้ช่วย 1 คน ซึ่งวิธีการทำกิจกรรมของผู้ช่วยผู้วิจัยแต่ละคนก็แตกต่างกัน อาจส่งผลให้การเรียนรู้ของสมาชิกในแต่ละกลุ่มแตกต่างกันด้วย

จากผลการศึกษาในครั้งนี้และผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ได้ทั้งสองวิธี แต่ถ้านำผลการวิจัยทั้งสองวิธีมาเปรียบเทียบกันด้วยเหตุผลดังกล่าวทั้ง 3 ประการ จะเห็นได้ว่าการใช้กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ให้สูงขึ้นได้มากกว่าการใช้กลุ่มสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ให้สูงขึ้นได้ทั้งสองวิธี ดังนั้น ครู ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือผู้ที่มีความชำนาญในการใช้กลุ่มสัมพันธ์หรือกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ควรนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กตามความเหมาะสม

1.2 ควรมีการจัดโครงการฝึกอบรม ให้ความรู้ในเรื่องกลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนแก่ครูหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กบ้านอุปถัมภ์หรือเด็กด้อยโอกาสอื่นๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเด็กในด้านอื่นๆ หรือจัดหาผู้เชี่ยวชาญด้านกลุ่มสัมพันธ์มาจัดกิจกรรมให้กับเด็กให้มากขึ้น เพื่อให้เด็กได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

2.1 เนื่องจากกลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้ ดังนั้น จึงควรนำวิธีการดังกล่าวไปทดลองใช้กับเด็กในกลุ่มอื่นๆ เช่น เด็กพิการ เด็กเรื้อรัง หรือเด็กด้อยโอกาสอื่นๆ

2.2 ควรนำวิธีการกลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ไปใช้พัฒนาในด้านอื่นๆ เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การปรับตัว การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ความกล้าแสดงออก เป็นต้น

2.3 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะหลังการทดลอง เช่น 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้น เพื่อศึกษาความคงทนของความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วนั้น ว่ายังคงอยู่มากน้อยและนานเพียงใด

2.4 ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน เช่น ระยะเวลาในการทำกิจกรรม สถานที่จัดกิจกรรม ผู้ช่วยผู้วิจัย สัมพันธภาพระหว่างผู้เข้ารับการทดลอง เป็นต้น เพื่อให้เห็นผลของเทคนิคที่ใช้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กาญจนา พงษ์พฤกษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.

✓ จีรวรรณ วัฒนะจิตพงษ์. เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะ

ทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอสทิต

จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา

จักรวาล ภูวนันท์. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถาน

สงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึก

เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รามคำแหง,

2521.

ชาญ ธัญพิทยากุล. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครพิมพ์. 2522.

ชูชัย สมิทธิไกร. สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชา

จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527. อัดสำเนา.

เชาวนา อมรสงัเจริญ. ผลของการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ ค.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ทศพร มณีศรีจำ. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู (GROUP DYNAMICS FOR TEACHER). กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2521.

ทศนา แคมมณี. กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : บุรพาสิตการพิมพ์, 2522.
 นภาพร พุ่มพุกษ์. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

นริศ มณีขาว. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการยอมรับตนเองของเยาวชน
บ้านเขวี่ว กรุงเทพฯ มหานคร. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2529. อัดสำเนา.

นัยนา นิยมโชค. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

นาคยา วงเหล็กภัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์
 ก.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. การศึกษามุคคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์.
 ปรินยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519.
 อัดสำเนา.

บุญศรี จิงธนาเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ธนาคารกรุงเทพ จำกัด. รายงานการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง แนวทางการ

พัฒนาเยาวชนในทศวรรษหน้า. กรุงเทพฯ : ธนาคารกรุงเทพ จำกัด, 2532.

พนม ลิ้มอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. มหาสารคาม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาสารคาม, ม.ป.ป.

พชนี วรกวิน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูจันทเกษม, 2522.

มานะ พ่วงความสุข. ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ.

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
อัคราณา.

เยาวพา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัคราณา.

ราตรี ทาผัด. ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่

6. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญ์โลก, 2532.
อัคราณา.

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง.

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
อัคราณา.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. “การส่งเสริมความสุขในวัยต่างๆ” แนะแนว. 9:39 มิถุนายน-กรกฎาคม 2518.

วัลลภ ดังคนานุรักษ์. เด็กที่ถูกกลืนในสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 4 . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

วิทยากร เชียงกุล. ปัญหาเศรษฐกิจ สังคมที่มีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ :
ธรรมสารการพิมพ์, 2533.

ศศิกานต์ ธนะโสธร. ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2529. อุดมสำเนา.

สงวนศรี วิรัชชัย. จิตวิทยาสังคมเพื่อการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพร

จำกัด, 2527.

สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ

สังคมแห่งชาติ. สถานภาพและนโยบายเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาส. กรุงเทพฯ : หจก.

เม็คทรายพริ้นติ้ง, 2535.

สถิตย์ ภัสระ. ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น.

ปริญญาณิพนธ์ คส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

อุดมสำเนา.

สมนึก นนธิจันทร์. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544).

พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : รุ่งชนเกียรติออฟเซต, 2539.

สมพิศ ไชยกิจ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา. ปริญญาณิพนธ์ คส.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อุดมสำเนา.

สังคีต พิริยะรังสรรค์ และสาสุก พงษ์ไพจิตร. โลกาภิวัตน์กับสังคม เศรษฐกิจไทย. กรุงเทพฯ :

มูลนิธิฟรีดริค เฮแบร์ท กรุงเทพฯ, 2538.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. รายงานการประชุมปฏิบัติการ

เรื่อง เด็กในภาวะยากลำบาก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,

2534.

_____. รายงานการสัมมนาระดับชาติเรื่องเด็กเร่ร่อน. กรุงเทพฯ : บริษัทอัทธินทรพริ้นติ้งกรุ๊ป

จำกัด, 2535.

สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี. การประชุมสมัชชาแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ด้านการพัฒนาเด็ก.

กรุงเทพฯ : บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2534.

สุโขทัยธรรมาราช,มหาวิทยาลัย. ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหาร-

การศึกษา หน่วยที่ 1-4. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช,
2536.

สุจิตรา เพื่อนอารีย์. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและรูปแบบผลย้อนกลับใน

คอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าใน

ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

สุนันทา เสียงไทยและคนอื่นๆ. เด็กและเยาวชนเร่ร่อนจรจัด สภาพปัญหา สาเหตุและแนวทาง

แก้ไข. กรุงเทพฯ : มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กและสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์,
2531.

สุนารี เตชะโชควิวัฒน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู วินัยในตนเองและความภาคภูมิใจ

ในตนเอง. ปรินญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

Andornico, Micheal P. Confrontation. New York : Mcmillan Company, 1967.

Bradshaw, Pete. The Management of Self-Esteem. New Jersey : Prentice Hall, Inc.,

Englewood Cliffs, 1981.

Bruno, Frand J. Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway. 2 nd ed.

New York : John Wiley & Sons, 1983.

Coopersmith, S. SEI : Self-Esteem Inventories. California : Psychologist press.

Inc, 1981.

Deighton, Lee C. "Small Group Instruction," in The Encyclopedia of Education.

V.8. p.225. New York : The Mcmillon Company and The Free Press,
1971.

Fensterheim, Herbert and Baer, Jean. Don't Say Yes When You Want to Say No :

How Assertiveness Training Can Change Your Life. New York : Devid
Mcday Company, 1975.

German, Dan-Nee Elizabeth. "The Female Adolescent Incest Victim : Personality,
Self-Esteem and Family Orientation," Dissertation Abstracts. 41 : 1098-A;
March, 1986.

Gredano, Banaial and Everly,George. Controlling Stress & Tension : A Holistic.

Englewood Cliffs : Prentice-Mall Inc, 1979.

Lindegren, Henry Clay and John H. Harvey. An Introduction to Social Psychology.

3 rd ed. The C.V. Mosby Company, 1981.

Mahler, Clarence A. Group Counseling in School. Boston : Houghton Mifflin

Company. 1969.

Maslow, A.M. Motivation and Personality. 2 nd ed. New York : Harper and Row

Publishers. 1970.

Menecil, Elton Burband. The Psychology of being Human. San Francisco,

California : Canfield Press, 1975.

- Newman, Barbara M. Adolescent Development. Columbus : Merrill Publishing Company, 1986.
- Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London : Routledge and Kegan Paul, 1966.
- Palito, Carolyn M. Interpersonal Communication. Menlo Park, California : Cummings Publishing company, Inc., 1977.
- Rogers, Carl R. Encounter Groups. New York : Harper & Row, 1970.
- Sarodon, Stephen C. "Student Self-Esteem : A Goal Administrators Can Help to Achieve," NASSP Bulletin. 70 ; February, 1986.
- Shertzer Buce and Shelley O.Stone "Group Counseling," in Fundamentals of Counseling. p.217. New York : Houghton Mifflin Company, 1968.
- Smilon, Robert. "the Effect of Social Skills Training of Self-Esteem and Teacher Ratings of Adolescents," Dissertation Abstracts. 40 : 2522-A ; August, 1984.
- Swann, William B. "The Self as Architect of Social Reality," in The Self and Social Life. Edited by Barry R. Schlenker. New York : McGraw-Hill Book Company, 1985.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence, Frike. "Effects of Marathon Group Experience," Journal of Counseling Psychology. 19 : 466-468 ; September, 1972.
- Verney, Thomas R. Inside Group : A Practical Guide to Encounter Group and Group Therapy. New York : McGraw-Hill Book Company, 1974.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
3. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามที่ประเมินความรู้สึกที่ท่านมีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ให้ตอบตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่ออ่านข้อความจบในแต่ละข้อ

2. ในการตอบแบบสอบถามนี้ ให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

3. กรุณาตอบแบบสอบถามนี้ให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าท่านไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่ง แบบสอบถามนี้จะไม่สามารถใช้ได้ และคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
0	ฉันมักวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ		✓			
00	เพื่อนๆ ไม่ชอบพูดคุยกับฉัน				✓	
000	ครู อาจารย์ในโรงเรียนรักและเอาใจใส่ฉัน	✓				

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริงมาก	จริง ปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริง เลย
1	เพื่อนๆ ใ้วางใจในความ ✓ สามารถของฉัน					
2	ฉันพอใจในความสามารถ ✓ ของตนเอง					
3	เพื่อนๆ ไม่ชอบพูดคุยกับฉัน					
4	ครูใช้งานฉันบ่อยๆ เพราะฉัน ✓ มีความรับผิดชอบ					
5	ผู้ปกครองภูมิใจในตัวฉัน					
6	ฉันภูมิใจที่สามารถพึ่ง ตนเองได้					
7	ฉันเป็นคนที่เชื่อถือได้					
8	ผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแล ✓ เอาใจใส่ฉันเลย					
9	ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไร้ ✓ ประโยชน์					
10	ผู้ปกครองให้ความรักและ ✓ ความอบอุ่นแก่ฉัน					
11	ฉันขาดกำลังใจในการทำงาน					
12	ฉันมักวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ✓ อยู่เสมอ					
13	ฉันรู้สึกว่าครูหลายคนใน โรงเรียนไม่ชอบฉัน					

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริงมาก	จริง ปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริง เลย
14	ถ้าเลือกเกิดได้ ฉันจะไม่เลือก เกิดเป็นตัวเองในขณะนี้					
15	ถ้าเพื่อนๆ ไปไหนกันจะชวน ฉันเป็นคนสุดท้าย					
16	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายตนเอง					
17	ฉันมักยอมแพ้อะไรง่าย ๆ					
18	ฉันเข้ากับเพื่อนในห้องได้ดี					
19	ครู อาจารย์ในโรงเรียนรัก และเอาใจใส่ฉัน					
20	ฉันมักอารมณ์เสียเสมอเมื่อ ถูกผู้ปกครองดุ ว่า					
21	คนในครอบครัวไม่เข้าใจใน ตัวฉัน					
22	ฉันไม่พอใจในความสามารถ ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของฉัน					
23	เพื่อน ๆ ไม่ค่อยรับฟังความ- คิดเห็นของฉัน					
24	ฉันรู้สึกว่าครูเข้าใจในตัวฉัน					
25	ฉันภูมิใจในผู้ปกครอง ของฉัน					
26	ฉันไม่พอใจในสภาพ ครอบครัวของฉัน					
27	เพื่อนๆ ชอบตำหนิฉัน					

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริงมาก	จริง ปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริง เลย
28 ✓	ผู้ปกครองไม่เห็นด้วยกับ ความคิดเห็นของฉัน					
29	ฉันเข้ากับทุกคนในบ้านได้ดี					
30	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี					
31 ✓	พี่น้องในครอบครัวของฉัน เข้าใจฉันดี					
32 ✓	ผู้ปกครองและฉันทำกิจกรรม สนุกสนานร่วมกันบ่อยๆ					

ตาราง 5 แสดงคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้ากลุ่ม
สัมพันธ

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่างของคะแนน	D^2
1	59	61	2	4
2	63	71	8	64
3	74	80	6	36
4	75	83	8	64
5	84	86	2	4
6	88	91	3	9
7	88	94	6	36
8	93	98	5	25
9	94	99	5	25
10	100	103	3	9
11	101	107	6	36
12	107	109	2	4
	$\Sigma x=1026$	1082	$\Sigma D = 56$	$D^2 = 316$
	$\bar{x}=85.5$	90.17		
	$s=15.10$	60.36		

ตาราง 6 แสดงคะแนนแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง
เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่างของ คะแนน (D)	D^2
1	43	66	23	529
2	46	72	26	676
3	51	83	32	1024
4	57	84	27	729
5	65	86	21	441
6	77	95	18	324
7	85	96	11	121
8	88	99	11	121
9	90	101	11	121
10	90	106	16	256
11	91	106	15	225
12	93	109	16	256
	$\Sigma x=876$	1103	$\Sigma D=227$	$\Sigma D^2=4823$
	$\bar{x}=73$	91.92		
	$s=19.35$	13.79		

ตาราง 6 แสดงผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง

เข้ากลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2		
คนที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง ของคะแนน	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง ของคะแนน
1	59	61	2	43	66	23
2	63	71	8	46	72	26
3	74	80	6	51	83	32
4	75	83	8	57	84	27
5	84	86	2	65	86	21
6	88	91	3	77	95	18
7	88	94	6	85	96	11
8	93	98	5	88	99	11
9	94	99	5	90	101	11
10	100	103	3	90	106	16
11	101	107	6	91	106	15
12	107	109	2	93	109	16
	$\Sigma x=1026$	1082		876	1103	

ตาราง 8 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	2.82	17	3.01
2	5.20	18	2.45
3	2.82	19	1.81
4	2.56	20	2.02
5	1.88	21	2.87
6	2.09	22	5.43
7	1.90	23	3.48
8	3.10	24	2.28
9	1.80	25	3.04
10	2.75	26	10.60
11	3.02	27	3.41
12	2.20	28	1.94
13	2.90	29	2.23
14	2.85	30	4.24
15	2.13	31	3.20
16	2.60	32	2.30

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองทั้งฉบับเท่ากับ 0.8517

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมาย และวันเวลาในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ 2.เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเองในกลุ่ม	1.ผู้วิจัยและสมาชิกแนะนำตัว ทำความรู้จักกัน จากนั้นผู้วิจัยชี้แจง ระเบียบ ข้อปฏิบัติ ความมุ่งหมาย ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์พร้อมทั้ง แจกเอกสารและตารางเวลาแก่ สมาชิก
2-4	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการยอมรับตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้านการยอมรับตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง	2.เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ปัญหาต่างๆจนเข้าใจจึงเริ่มเข้าสู่ โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 1 ตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเช่นเดียวกันทุกครั้ง ตามขั้นตอน ดังนี้
5-7	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้ รับการยอมรับจากเพื่อน	1.เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน	ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ สมาชิกมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ กิจกรรม แสดงความคิดเห็น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ สมาชิกจะร่วมกันวิเคราะห์ ประสบการณ์การเรียนรู้หลังจาก ปฏิบัติกิจกรรมแล้ว เพื่อให้ผู้เรียน สามารถรวบรวมสิ่งต่างๆทั้งด้าน ความรู้และความสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งเพื่อให้ สมาชิกรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น
8-9	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้ รับการยอมรับจากครอบครัว	1.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ เข้าใจตนเอง และผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากครอบครัว	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์	1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์ 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง	ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่สมาชิกจะรวบรวมแนวคิดและความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น
11	ความภาคภูมิใจในตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกสร้างแนวทางในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง	ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล เป็นระยะที่สมาชิกประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่มจากการอภิปรายร่วมกัน
12	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าในวิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกิจกรรม 3.เพื่อให้สมาชิกรนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในชีวิตประจำวัน	

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

กิจกรรม เกมทายใจ

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายและวันเวลาในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

2. เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น

3. เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง

อุปกรณ์ 1. เอกสารชี้แจงความมุ่งหมาย ข้อควรปฏิบัติ และตารางเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 12 ชุด

2. ปากกาและกระดาษ 12 ชุด

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ผู้ดำเนินการและสมาชิกแนะนำตัวทำความรู้จักกัน ต่อจากนั้นผู้ดำเนินการชี้แจงระเบียบ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ พร้อมทั้งแจกเอกสารและตารางเวลาแก่สมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาต่างๆจนเป็นที่เข้าใจ จากนั้นให้สมาชิกทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วจึงเริ่มเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 1

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกจัดเก้าอี้เป็น 2 แถว แล้วจับคู่กับเพื่อน นั่งหันหน้าเข้าหาคู่ของตนเอง ห่างกันประมาณ 1 เมตร

1.2 ผู้ดำเนินการแจกกระดาษ ปากกาให้สมาชิกทุกคนและอธิบายวิธีการทายใจกัน โดยผลัดกันทายที่ละแถว เริ่มจากแถวที่ 1 เป็นผู้ทาย แถวที่ 2 เป็นผู้ตอบ ทั้งผู้ทายและผู้ตอบจะเขียนคำทายหรือคำตอบลงในกระดาษของตน ห้ามถามหรือบอกคำตอบกัน

1.3 เมื่อสมาชิกเข้าใจดีแล้ว ผู้ดำเนินการบอกให้แถวที่ 1 เป็นผู้ทายแถวที่ 2 ก่อน โดยให้ทายว่าคู่ของตนนั้น

1. ชอบรับประทานกับข้าวอะไรมากที่สุด

2. ชอบรับประทานผลไม้อะไรมากที่สุด

3. ชอบคาราอาพยนตร์คนใดมากที่สุด

4. ชอบเพลงอะไรมากที่สุด

5. ชอบสีอะไรมากที่สุด

ซึ่งผู้นั่งแถวที่ 1 จะเขียนคำตอบที่คิดว่าคู่ของตนชอบในแต่ละข้อนั้นไว้และผู้นั่งในแถวที่

2 จะเขียนคำตอบที่ตนเองชอบในแต่ละข้อลงในกระดาษของตนเองด้วย

1.4 เมื่อสมาชิกทุกคนทายครบทุกข้อแล้ว ผู้ดำเนินการให้ผู้ทาย (แถวที่ 1) บอกสิ่งที่ตนทายและให้ผู้ถูกทาย (แถวที่ 2) ตอบว่าถูกหรือไม่ ถ้าไม่ถูกให้บอกคำตอบของตนด้วย โดยให้ยืนทายและบอกทีละคู่

1.5 ให้แถวที่ 2 เป็นผู้ทาย แถวที่ 1 เป็นผู้ตอบในหัวข้อคำถามเดียวกันและเฉลยคำตอบเช่นเดียวกันกับรอบแรก

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

เมื่อทั้ง 2 กลุ่มผลัดกันทายใจเรียบร้อยแล้ว ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายและเสนอความคิดเห็นในหัวข้อ

2.1 สาเหตุที่บางครั้งเราทายใจเพื่อนถูก บางครั้งทายไม่ถูก

2.2 มีความคิดเห็นอย่างไรสำหรับคู่ที่ทายไม่ถูกเลยหรือทายผิดเป็นส่วนมาก จะกล่าวได้หรือไม่ว่ารู้จักเพื่อนของตนจริงๆ

2.3 วิธีการที่จะทำให้ผู้อื่นรู้จักเราในด้านต่าง ๆ

2.4 ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปจากการเสนอความคิดเห็น

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ก.คนที่เป็นเพื่อนกันส่วนใหญ่เป็นเพราะมีนิสัยบางอย่างที่คล้ายคลึงกัน การใกล้ชิด การอยู่ร่วมกันหรือการร่วมงานกันบ่อยๆ ก็มีสิ่งที่ทำให้เป็นเพื่อนกันได้ แต่เราก็ไม่สามารถที่จะรู้ใจเพื่อนได้ทุกอย่างทุกเรื่อง

ข.บางเรื่องที่เป็นเรื่องภายนอก เช่น ชอบรับประทานอะไร เรายังทายใจเพื่อนไม่ถูกต้องนั้นเรื่องในจิตใจย่อมยากที่จะรู้ได้ นอกจากจะเปิดเผยต่อกัน ซึ่งต้องสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ค. เราควรให้ความจริงใจ ไว้วางใจเพื่อน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้ผู้อื่นรู้จักเราดียิ่งขึ้น จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการซักถามปัญหา การอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 2

กิจกรรม ภาพ 3 ภาพ

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
 3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

อุปกรณ์ ภาพผู้หญิง 3 ภาพ

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มที่ 2 ออกไปนอกห้องก่อน แล้วนำภาพที่ 1 ให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 ดูให้ทายว่าเป็นภาพอะไร แล้วเฉลยว่าเป็นภาพหญิงสาว แล้วให้ออกจากห้อง

1.2 ให้กลุ่มที่ 2 เข้ามาในห้อง นำภาพที่ 2 มาให้ดูและให้ทายว่าเป็นภาพอะไร แล้วเฉลยว่าเป็นภาพหญิงชรา

1.3 ให้กลุ่มที่ 1 เข้ามาในห้องและให้ทั้ง 2 กลุ่มดูภาพที่ 3 ให้ทายว่าเป็นภาพอะไร (ซึ่งจากการทายครั้งนี้ทั้งสองกลุ่มจะเห็นแตกต่างกัน)

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทั้งสองกลุ่มมองเห็นภาพที่ 3 แตกต่างกันและในกลุ่มเดียวกันมองเห็นภาพที่ 3 เหมือนกัน

2.2 ผู้ดำเนินการและสมาชิกอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม คนเราเห็นสิ่งสิ่งเดียวกัน อาจจะเกิดความคิดเห็นแตกต่างกันได้ เนื่องมาจากการรับรู้ที่ต่างกัน ประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับแตกต่างกัน ความเชื่อหรือค่านิยมที่ต่างกัน ดังนั้นเราจึงควรยอมรับและเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จะทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 3

กิจกรรม การมองคน

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิก มองตนเองและผู้อื่นในด้านดี
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น

อุปกรณ์ สิ่งของต่างๆ จำนวน 12 ชิ้น และ เทปเพลง

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 นำสิ่งของต่างๆ ใส่ไว้ในกล่อง แล้วส่งให้สมาชิกแต่ละคนเลือกหยิบไปคนละ 1 ชิ้น จนครบทุกคน ผู้ดำเนินการถามความพอใจของสมาชิกกับของที่ตนเองเลือก ถ้าไม่พอใจจะขอเปลี่ยนกับเพื่อนคนใด ถ้าเพื่อนยอมให้เปลี่ยนจึงเปลี่ยนกันได้

1.2 ให้สมาชิกพิจารณาสิ่งของที่ตนเองเลือก จากนั้นผู้ดำเนินการให้สมาชิกหาคู่ โดยใช้การพิจารณาจากสิ่งของที่แต่ละคนถืออยู่เป็นเกณฑ์ (เปิดเพลงคลอเบาๆ)

1.3 เมื่อสมาชิกจับคู่ได้ครบแล้ว จึงให้สมาชิกออกมาบอกเหตุผลที่จับคู่กับเพื่อนทีละคู่

1.4 ให้สมาชิกแยกคู่ เตรียมหากกลุ่มใหม่ โดยยังใช้การพิจารณาจากสิ่งของเป็นเกณฑ์ เช่นเดิม ให้จับกลุ่ม 4 คน 6 คนและในครั้งสุดท้าย 12 คนและให้สมาชิกกลุ่มออกมาบอกเหตุผลที่เข้ากลุ่มกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นถึงเหตุผลที่แต่ละคนสามารถมาจับคู่หรือรวมกลุ่มกันได้

2.2 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม ในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การคบเพื่อน หรือการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น เมื่อเราพิจารณาอย่างถี่ถ้วน จะพบว่าสิ่งของแต่ละชิ้นมีลักษณะพิเศษไม่เหมือนกัน เมื่อพิจารณาถึงประโยชน์การใช้งาน ข้อดี ข้อเสียแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองในแง่ใด เปรียบเหมือนคนแต่ละคนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีทั้งข้อดี และข้อบกพร่อง ขึ้นอยู่กับการมอง

เมื่อทราบความจริงดังนี้แล้ว การคบคนเราควรจะ

3.1 ไม่ด่วนตัดสินว่าผู้อื่นเป็นคนอย่างไร ก่อนที่จะได้ทำความรู้จักหรือศึกษาเขา

3.2 การมองคน ควรมองทั้งสองด้านคือทั้งในด้านดีที่เขา มีอยู่และด้านที่เป็นจุดบกพร่อง
ยอมรับและเข้าใจเขา คบในส่วนที่เราสามารถจะคบกับเขาได้ มองในส่วนดี ควรมองข้ามข้อ
บกพร่องไปบ้าง จะทำให้เราสามารถคบกับคนได้ทุกคน มีเพื่อนมาก

3.3 ยอมรับในความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลเพราะความแตกต่างกันเป็นเอกลักษณ์
เฉพาะตัวที่ทำให้ทุกคนนั้นไม่เหมือนกัน ทำให้สังคมมีความสดชื่น น่าตื่นเต้น น่าศึกษา

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 4

กิจกรรม ภาพประทับใจ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเอง

อุปกรณ์ 1. กระดาษวาดเขียน ดินสอ สี และเทปเพลงบรรเลง

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมระยะห่างแต่ละคนประมาณ 1 เมตร แล้วให้สมาชิกนั่งหันหน้าออกจากวง

1.2 ให้สมาชิกนึกถึงชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็กว่ามีสิ่งใดบ้างที่ตนมีความประทับใจในด้านดี มีความสุข ความสำเร็จ ความภูมิใจของตนเองที่ผ่านมาในช่วงวัยต่างๆ จนถึงปัจจุบัน โดยให้นึกถึงบุคคลและสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

1.3 ให้สมาชิกวาดหรือเขียนความประทับใจนั้นลงในกระดาษ ให้เวลา 10 นาที

1.4 แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วให้สมาชิกทุกคนผลัดกันเล่าสิ่งที่ตนเองวาดหรือเขียนให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง

1.5 เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้และผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่องแต่ละคนย่อมมีประสบการณ์ในอดีตที่เป็นส่วนที่มีความสุข มีความทุกข์ ประสบความสำเร็จ และประสบความสำเร็จล้มเหลวปะปนกันไป ถ้าเรามองแต่ในส่วนที่เป็นความล้มเหลว ความทุกข์ จะทำให้ตนเองเกิดปมด้อย ไม่เห็นถึงความสามารถของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นและขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น เราจึงควรมองในส่วนของตนเอง ส่วนที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จ มีความสุข เพื่อเป็นกำลังใจและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 5

กิจกรรม ยอมรับ - ไม่ยอมรับ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่า คนเราต้องการการยอมรับและความสนใจซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์ กระดานไวท์บอร์ด

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ขออาสาสมัคร 2 คน จากสมาชิกแล้วให้อาสาสมัครนั้นออกไปรอนอกห้อง ผู้ดำเนินการทำการตกลงกับอาสาสมัครทั้ง 2 คน

"สมมุติให้ท่านเป็นวิทยากรรับเชิญ ที่สมาชิกกลุ่มข้างในเป็นผู้เชิญท่านมาพูด ให้ท่านเตรียมเรื่องที่จะพูดหรือเล่าเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ท่านถนัด เรื่องมีความยาวประมาณ 5 นาที โดยจะให้เข้าไปพูดทีละคน"

1.2 ผู้ดำเนินการ มาทำการตกลงกับสมาชิกที่อยู่ในห้อง

"เราจะสมมุติให้อาสาสมัครที่อยู่ข้างนอกเป็นวิทยากรรับเชิญที่กลุ่มเราเชิญมาพูดเรื่องที่เขาดนัด จะพูดให้ฟังคนละประมาณ 5 นาที เมื่ออาสาสมัครคนแรกเข้ามา ขอให้สมาชิกทุกคนแสดงท่าทางยอมรับบุคคลนั้น อาจแสดงออกโดยการให้ความสนใจฟังอย่างตั้งใจ ชักถามอย่างกระตือรือร้น ให้กำลังใจ แสดงความเห็นด้วยกับความคิดของเขาหรือแสดงความนิยมนิยมชอบในตัวเขา เป็นต้น

เมื่ออาสาสมัครคนที่ 2 เข้ามา ให้แสดงบทบาทไม่ยอมรับเขา เช่น ไม่สนใจฟัง มองออกไปนอกห้อง พูดคุยกัน ไม่ซักถาม เองงานอื่นขึ้นมาทำ พูดแซกแสดงความไม่เห็นด้วย หรือทำท่าง่วงนอน เบื่อหน่าย เป็นต้น โดยบทบาทนี้ต้องทำอย่างแนบเนียนที่สุด ไม่เริ่มทำทันที จนผู้พูดจับได้ ช่วงแรกให้ทำเป็นสนใจก่อนแล้วจึงค่อยแสดงบทบาทไม่ยอมรับทีละน้อย และให้คอยสังเกตดูสีหน้า ท่าทาง การพูดของอาสาสมัครคนที่ 2 และเมื่ออาสาสมัครคนที่ 1 พูดเสร็จแล้วให้เขานั่งอยู่ด้วย แต่ไม่บอกเรื่องการแสดงให้ทราบ"

เมื่ออธิบายข้อตกลงจนเป็นที่เข้าใจแล้วจึงเริ่มกิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ให้สมาชิกเข้ามารวมในกลุ่มใหญ่ ผู้ดำเนินการดำเนินการอภิปราย โดยจดบันทึกคำตอบลงบนกระดานด้วย

2.2 ให้อาสาสมัครคนแรกมาเล่าความรู้สึกขณะที่ออกมาพูด

2.3 ให้สมาชิกกลุ่มเล่าว่า ได้สังเกตเห็นอาสาสมัครคนที่ 1 แสดงสีหน้า ท่าทางอย่างไรบ้าง

2.4 ให้อาสาสมัครคนที่ 2 มาเล่าความรู้สึกของตนขณะที่ออกมาพูด

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มเล่าพฤติกรรม สีหน้า ท่าทางของอาสาสมัครคนที่ 2 จากนั้นผู้ดำเนินการเฉลยความจริงให้อาสาสมัครฟังว่าทั้งหมดเป็นเพียงการแสดงบทบาท

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม ในเรื่องของ การต้องการการยอมรับ คนเราถึงแม้ว่าจะมีความแตกต่างกัน แต่ความต้องการที่เหมือนกัน คือ ทุกคนต้องการความสนใจ การเอาใจใส่ ต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จะเห็นได้ว่าบุคคลที่ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจจะมีความสุข ผิดกับผู้ที่ไม่ได้รับความสนใจ ไม่ได้ได้รับการยอมรับที่จะรู้สึกวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่เชื่อมั่นในตนเองในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ รู้สึกไม่มีความสุข ดังนั้นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้นเราจึงควร

3.1 ให้ความสนใจ เอาใจใส่ผู้อื่นบ้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

3.2 ให้กำลังใจ ส่งเสริมผู้อื่นเมื่อมีโอกาสดูแลความชื่นชม ชื่นชอบตามโอกาสและความเหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 6

กิจกรรม ของความดี

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกมองผู้อื่นในด้านดี
 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น
 3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

อุปกรณ์ ของจดหมาย , กระดาษ , ดินสอ จำนวน 12 ชุด

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้อาสาสมัคร 2 คนออกมายืนหน้าห้อง ให้เป็นผู้ชาย 1 คนและผู้หญิง 1 คน
- 1.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนหาคำชมเพื่อนคนละ 1 คำชม อาจจะชมเพื่อนคนใดคนหนึ่งก็ได้ โดยไม่ซ้ำกับเพื่อนคนอื่นที่ชมมาแล้ว ถ้าสมาชิกคนใดใช้คำชมที่วิเคราะห์แล้วว่า เป็นคำพูดในแง่ลบ เช่น คุณฟันหลอดี ให้หาคำชมใหม่อีก 2 ข้อ

1.3 ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม แจกซองจดหมายให้คนละ 1 ซอง ดินสอคนละ 1 แท่ง กระดาษคนละ 12 แผ่นให้กับสมาชิกทุกคน

1.4 ให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองที่ซองจดหมาย แล้วส่งซองจดหมายของตนไปให้เพื่อนทางด้านขวา พร้อมทั้งรับซองจดหมายจากเพื่อนทางด้านซ้ายมา เมื่อได้รับซองจดหมายที่มีชื่อเพื่อนคนใด ให้เขียนความดี คำชม หรือความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อเพื่อนคนนั้น หรือคำที่เป็นการให้กำลังใจเพื่อนใส่กระดาษแล้วลงไปในซองนั้น โดยไม่ต้องลงชื่อ เมื่อผู้ดำเนินการเป่านกหวีดหมดเวลา ให้ส่งซองจดหมายต่อไปทางด้านขวา ทำเช่นเดียวกันนี้จนครบรอบ เมื่อแต่ละคนได้รับซองจดหมายของตนคืนมาแล้ว ให้เขียนถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง ต่อจากนั้นให้เปิดจดหมายมาอ่าน ให้เวลา 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทุกคน บอกถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อได้อ่านจดหมายที่เพื่อนๆ เขียนมาให้

2.2 ให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกของตนเองขณะที่เขียนความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน

2.3 ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเองขณะที่เขียนชม หรือเขียนความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง

2.4 ให้สมาชิกร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญของการใช้ภาษาทางบวก การชม การบอกถึงความรู้สึกที่ดี หรือการให้กำลังใจกับผู้อื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกสำรวจตนเองว่า ในชีวิตประจำวันตนเองได้ใช้ภาษาทางบวกหรือการชม การแสดงถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อผู้อื่นบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.2 ให้อาสาสมัครมาเล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบกับความสำเร็จ จากการใช้ภาษาทางบวกกับผู้อื่นหรือกับตนเองก็ได้

3.3 สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ และผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่อง คนทุกคนต้องการที่จะได้รับความรู้สึกที่ดี คำชม การให้กำลังใจจากผู้อื่น ซึ่งอาจจะเป็นคำพูด การเขียน ลักษณะท่าทางที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง ซึ่งการได้รับความรู้สึกดีๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้ที่ได้รับ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจจากผู้อื่น นอกจากนั้นการที่เราได้ให้สิ่งที่ดีกับผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ตัวเราเองก็มีความสุข และวิธีการนี้ก็สามารถนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก

ครั้งที่ 7

กิจกรรม	โจรปล้นธนาคาร
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความสนใจกัน การรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น และการช่วยเหลือกันในกลุ่ม
อุปกรณ์	เนื้อเรื่อง "โจรปล้นธนาคาร" กลุ่มละ 1 ชุด
เวลา	50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วผู้ดำเนินการอธิบายกติกาดังนี้
กิจกรรมที่จะทำต่อไปนี้มีชื่อว่า "โจรปล้นธนาคาร" สมาชิกในกลุ่มจะได้รับชิ้นส่วนของข้อความของเรื่องคนละ 4-5 ชิ้นทุกคน เมื่อได้รับชิ้นส่วนแล้ว สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามกติกาดังต่อไปนี้

ก. ห้ามส่งชิ้นส่วนของตนให้ผู้อื่นดู

ข. ตอบคำถามให้ได้ภายใน 20 นาที

งานที่กลุ่มจะต้องช่วยกันทำ คือ การช่วยกันสืบหาคำตอบให้ได้ว่า "ใครคือโจรปล้นธนาคาร"

1.2 เมื่อสมาชิกเข้าใจดีแล้วจึงแจกชิ้นส่วนให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่มและให้เริ่มลงมือทำงานได้ โดยให้ทุกคนอ่านชิ้นส่วนที่ตนได้รับให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ในขณะที่ทำงานกลุ่มให้ผู้ดำเนินการสังเกตการทำงานของแต่ละกลุ่ม

1.3 เมื่อกลุ่มปฏิบัติงานครบ 20 นาทีแล้ว ให้รวมกลุ่มใหญ่เพื่ออภิปราย แสดงความคิดเห็นต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการนำการอภิปราย โดย

ก. ให้หัวหน้ากลุ่มเสนอคำตอบที่สมาชิกกลุ่มตกลงกัน

ข. ให้สมาชิกอภิปรายถึงความร่วมมือกันในการทำงานของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

ค. ชักถามความรู้สึกของสมาชิกที่ไม่พูด ไม่แสดงออก หรือแสดงออกมากเป็นพิเศษ

ง. ชักถามว่า ถ้าให้สมาชิกทำงานเดิมนี้อีกครั้ง สมาชิกคิดว่าจะทำเหมือนเดิมหรือแตกต่างจากที่ทำในครั้งแรก เพราะเหตุใด

จ. ให้สมาชิกช่วยกันเสนอข้อคิดต่างๆ ในเรื่องวิธีการทำงาน ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา บทบาทของสมาชิกกลุ่มที่จำเป็นต่อการทำงานและอื่นๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันเขียนถึงขั้นตอนในการทำงานอย่างละเอียด เพื่อเป็นแนวทางในการทำงานครั้งต่อไป

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกและสรุปเพิ่มเติมในเรื่อง การทำงาน

ก. การทำงานมีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ บุคคลผู้ดำเนินงานและระบบการทำงาน ทั้งสองอย่างต้องประสานไปด้วยกัน งานจึงจะมีประสิทธิภาพ หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง งานอาจจะล่าช้า ไม่มีประสิทธิภาพ

ข. การทำงานอย่างเป็นระบบระเบียบนั้น ควรมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและขั้นตอนการทำงานไว้อย่างชัดเจนและเป็นที่เข้าใจตรงกันในระหว่างสมาชิก

ค. ในการทำงานที่จะสำคัญ สมาชิกกลุ่มต้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ยอมรับและไว้วางใจกัน ควรให้ความสนใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รู้จักการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและรู้จักการให้อภัยกันเมื่อเกิดความผิดพลาด แล้วร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ นั้นและที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งคือ สมาชิกควรรหาโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในการทำงานนั้นอย่างทั่วถึง เพราะทุกคนมีส่วนสำคัญต่อการทำงาน เมื่อเราได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการทำงาน จะทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามของสมาชิก

ชิ้นส่วนข้อความ “โจรปล้นธนาคาร” จำนวน 25 ชิ้น

1. มีผู้พบการโจรกรรมธนาคารเมื่อเวลา 08.00 น. วันศุกร์ที่ 3 ตุลาคม ธนาคารปิดที่ทำการเวลา 17.00 น. ในวันพฤหัสบดี
2. น.ส.สายใจ มานะกิจ พนักงานบัญชีของธนาคาร เป็นผู้พบว่าธนาคารถูกปล้น
3. ประตู่เซฟของธนาคารถูกระเบิดเปิดออก
4. ผู้จัดการธนาคารคือ นายมานิช หายไปหลังจากมีผู้พบว่าธนาคารถูกโจรกรรม เขาถูกจับได้ที่สนามบินดอนเมืองในตอนเที่ยงของวันศุกร์ที่ 3 ตุลาคม
5. นายมานิชทะเลาะกับภรรยาบ่อยๆ เรื่องการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยของเธอและลูเธอ อยู่เสมอว่า เขาจะแยกทางกับเธอ
6. ประตูหน้าของธนาคารถูกเปิดด้วยกุญแจ
7. คนที่มีกุญแจเปิดธนาคารมีเพียง 2 คน คือ ภารโรง และผู้จัดการธนาคาร
8. น.ส. สายใจ มานะกิจ มักจะยืมกุญแจมาจากนายมานิช เพื่อใช้เปิดธนาคารในตอนเช้าเมื่อเธอมีงานค้างค้างอยู่มาก
9. ได้มีผู้สังเกตเห็นว่า มีชายแต่งตัวก๊วยๆ คนหนึ่งเดินวนเวียนอยู่น้ำธนาคารในวันพฤหัสบดีที่ 2 ตุลาคม
10. ระเบิดจำนวนหนึ่งได้ถูกขโมยไปจากบริษัทมณฑชัย ในวันพุธที่ 1 ตุลาคม
11. นายสหัส มานะกิจ พนักงานบริษัทมณฑชัย บอกว่า เขาสังเกตเห็นชายแต่งตัวก๊วยๆ คนหนึ่งเดินวนเวียนอยู่ที่หน้าบริษัทของเขาในวันพุธตอนบ่าย
12. ชายแต่งตัวก๊วยๆ มีชื่อว่านายเขียว ถูกจับตัวที่พิษณุโลก
13. นายเขียวมีเงินติดตัวอยู่ 2,000 บาท ขณะที่ตำรวจเข้าจับตัว นายเขียวได้โยนกล่องกล่องหนึ่งทิ้งไปในแม่น้ำ
14. นางแดงด้อยให้การว่า เธอซื้อสายสร้อยมุกเส้นหนึ่งจากนายเขียว ราคา 2,500 บาท
15. ภารโรงของธนาคาร คือ นายขาว สุขใจ
16. น.ส.สายใจ ให้การว่าน้องชายของเธอ คือ นายสหัส เห็นนายขาววิ่งออกจากธนาคารในวันพฤหัสบดี ที่ 2 ตุลาคม ขณะที่เขานั่งดื่มกาแฟอยู่ที่ วิลล่าคอฟฟี่ช็อป เวลาประมาณ 5 ทุ่ม
17. ตำรวจพบตัวนายขาวที่เชียงใหม่ ในวันที่ 2 ตุลาคม เขาบินมาถึงเชียงใหม่ในราว 5 โมงเย็นของวันพุธที่ 1 ตุลาคม
18. พนักงานประจำสนามบินเชียงใหม่ยืนยันว่านายขาวมาถึงที่สนามบินเวลา 5 โมงจริง
19. นายมานิชเป็นคนเดียวที่มีกุญแจตู้เซฟธนาคาร

20. ไม่มีเครื่องบินออกจากสนามบินเชียงใหม่ในระหว่าง 4 โมงเย็นถึง 7 โมงเช้า
21. นายสหัส มานะกิจ เป็นผู้จัดการฝ่ายขายดินระเบิดของบริษัทมนต์ชัยและมีหน้าที่เป็นสมุห์บัญชีของบริษัทด้วย
22. น.ส.สายใจให้การว่า นายขวามักจะเล่นहुเล่นดากับเธอเสมอ
23. พ่อของนายขาว ซึ่งอยู่ที่เชียงใหม่ได้ถึงแก่กรรมลงในวันที่ 30 กันยายน
24. ที่ฮ่องกง เครื่องบินเที่ยวที่นายมาโนชจะขึ้นเพื่อเดินทางกลับกรุงเทพฯ เกิดเหตุขัดข้องจำเป็นต้องเลื่อนการเดินทางออกไปถึง 12 ชั่วโมง
25. นายมาโนช เดินทางไปติดต่อธุระที่ฮ่องกง กำหนดกลับในตอนเที่ยงวันพฤหัสบดีที่ 2 ตุลาคม

หมายเหตุ : เวลาใช้ให้ตัดข้อมูลแต่ละข้อแยกออกจากกัน เพื่อแจกให้สมาชิก

คำตอบ : โจรปล้นธนาคาร คือ นายสหัส และ น.ส. สายใจ

ครั้งที่ 8

กิจกรรม สถานการณ์จำลอง "ข้อคิดจากข้างถนน"

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเกิดการยอมรับผู้อื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับจากครอบครัว
 3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น

- อุปกรณ์
1. เอกสารการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน"
 2. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น โต๊ะ เก้าอี้

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ผู้ดำเนินการทำกิจกรรมเป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่เรื่อง การช่วยเหลือครอบครัว ความสำคัญของบุคคลในครอบครัว

1.2 ผู้ดำเนินการเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน"

1.3 ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครจากสมาชิกที่จะร่วมแสดงเท่ากับตัวละครในเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" ส่วนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ดำเนินการแจกเอกสารสถานการณ์จำลองเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" และบทบาทให้กับผู้แสดงเพื่อทำการศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ผู้ดำเนินการให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่แสดง

2.3 ผู้ดำเนินการจัดฉากให้เหมือนสถานการณ์จริง ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" ตามลำดับเหตุการณ์ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

3.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน จำนวน 3 กลุ่ม แล้วให้สมาชิกช่วยกันทบทวนและวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ หลังจากการแสดงจบลง โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" และบทบาทที่แสดงจนสามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้จริง

3.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปรายเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อสถานการณ์จำลองเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" ตามที่แสดง

3.3 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทั้งหมดร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" ทั้งในด้านดี และด้านไม่ดีและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง จากนั้น ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม ในเรื่องของการพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เป็นอยู่ การจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นไม่จำเป็นต้องเป็นคนร่ำรวย ขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเองและความสุขความอบอุ่นใน ครอบครัวนั้น เราสามารถที่จะสร้างขึ้นมาได้ โดยเริ่มต้นจากตนเองก่อน ในการเริ่มคิด เริ่มทำใน สิ่งที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัวของเรา แล้วความสุขใจ ความอบอุ่นใน ครอบครัวก็จะเกิดขึ้นตามมา

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงบทบาท ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและ การตอบคำถามของสมาชิกที่มีต่อสถานการณ์จำลองเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน"

เอกสารสถานการณ์จำลอง

ชื่อเรื่อง ข้อคิดจากข้างถนน

ฉากที่ 1 ณ บ้านไม้เล็กเก่าๆแห่งหนึ่ง ในแหล่งชุมชนในกรุงเทพฯ เรื่องศักดิ์ เป็นลูกชายคนโตของบ้านนี้ ตอนนีเขายอายุได้ 15 ปี เขามีน้องสาวอีก 2 คน อายุ 12 ปีและ 10 ปีตามลำดับ พ่ออาชีพกรรมกรก่อสร้าง แม่ขายข้าวแกงอยู่ใกล้ๆกับที่พ่อทำงานอยู่

แม่ : เรื่องศักดิ์ มาช่วยแม่ล้างถ้วยชามหน่อยลูก เยอะแยะไปหมดเลย

เรื่องศักดิ์ : ไม่เอาหรอก สกปรกจะตายไป ใครมาเห็นผมล้างจานอยู่อายเขาแย่เลย

แม่ : จะไปอายอะไรล่ะลูก เราทำงานสุจริต ไม่ได้ไปทำให้ใครเดือดร้อนนี่

เรื่องศักดิ์ : อย่างนั้นก็เถอะ ไม่ทำหรอก

แม่ : ไม่ไหวจริงๆ ลูกคนนี่

น้องสาว : หนูช่วยแม่เอง พี่เรื่องศักดิ์นี่ไม่ไหวเลย แม่กลับมาเหนื่อยๆ ก็ไม่ยอมช่วย ให้ไปช่วยขายของก็ไม่ไป ให้ไปช่วยพ่อก็ไม่ไป ไม่ยอมทำอะไรซักอย่าง

(น้องสาวทั้ง 2 คน จะเป็นกำลังสำคัญในการช่วยแม่เตรียมของไปขาย และช่วยแม่ขายของด้วย ส่วนเรื่องศักดิ์จะไม่ยอมช่วยเลย เขารู้สึกอับอายเพื่อนๆมาก ที่พ่อเป็นกรรมกรก่อสร้างแม่เป็นแม่ค้า เขาจะไม่ยอมพูดถึงเรื่องครอบครัวของเขาให้ใครฟังเลย ถ้าใครมาพูดหรือถามเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวของเขา เขาจะโกรธมาก เขาพยายามแต่งตัวดีๆ ทำตัวแบบหรูหรา โดยเรื่องศักดิ์เชื่อว่า การทำตัวหรูหรา ร่ำรวยจะทำให้ผู้อื่นยอมรับและคบกับเขา)

ฉากที่ 2 เย็นวันหนึ่งหลังจากเลิกเรียนแล้ว เรื่องศักดิ์ เดินกลับบ้านตามปกติ เขาหันไปเห็นหนุ่มน้อยคนหนึ่งกำลังเก็บกระป๋องพลาสติกและกระป๋องน้ำอัดลมอยู่ข้างถนน เรื่องศักดิ์หยุดยืนมอง พอดีกับหนุ่มน้อยคนนั้นหันมาเห็นเรื่องศักดิ์พอดี เด็กหนุ่มคนนั้นคือ ปกรณ์ ลูกชายของอาจารย์ที่สอนเรื่องศักดิ์อยู่

เรื่องศักดิ์ : ปกรณ์กำลังทำอะไรอยู่หรือ

ปกรณ์ : อ้อ ! พี่เรื่องศักดิ์นั่นเอง ผมกำลังเก็บขวดพลาสติกกับกระป๋องน้ำอัดลมอยู่ จะเก็บไปขาย เอาเงินมาซื้อกระเป๋านักเรียนใบใหม่ และเก็บไว้เป็นค่าขนมด้วย

เรื่องศักดิ์ : ทำไมไม่ขอเงินจากแม่ล่ะ

ปกรณ์ : ผมไม่อยากรบกวนแม่ แม่จะได้เก็บเงินไว้ใช้อย่างอื่นที่จำเป็น อะไรที่ช่วยแบ่งเบาได้บ้างผมคิดว่าก็น่าจะช่วย

เรื่องศักดิ์ : แล้วนายไม่อายเพื่อนหรือถ้าเขามาเห็นนายมาเดินเก็บกระป๋องอยู่ข้างถนนแบบนี้ และอีกอย่างแม่ของนายก็เป็นอาจารย์สอนอยู่โรงเรียนใกล้ๆนี่

ปกรณ์ : ผมไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใครนี่ครับ แล้วอีกอย่างเพื่อนๆของผมหลายคนเขาก็ทำกัน พอไปโรงเรียนพวกผมก็ไปคุยกันอย่างสนุกสนานว่าใครขายได้มากกว่ากัน และยังเป็นการช่วยทำให้บ้านเมืองสะอาด ช่วยประหยัดทรัพยากร ของโลกด้วย แหม ! เป็นงานที่น่าภูมิใจไม่น้อยเลยนะ ยิ่งตอนนี้เขากำลังณรงค์ เรื่องการประหยัด ช่วยชาติกันอยู่ หันสมัยดีด้วย (ปกรณ์พูดและหัวเราะอย่างมี ความสุข ทั้งยังทำท่า ยึดอกอย่างภูมิใจ)

เรื่องศักดิ์ : แล้วแม่นายไม่ว่าหรือ

ปกรณ์ : ไม่ว่าหรอก แม่ยังชมว่าผมขยัน รู้จักหารายได้ ช่วยแม่ประหยัด

เรื่องศักดิ์ : นายคิดอย่างนั้นหรือ ที่ต้องกลับบ้านแล้วละ แล้วพบกันใหม่

(ระหว่างเดินกลับบ้าน คำพูดและเสียงหัวเราะอย่างมีความสุขของปกรณ์ยังคงก้องอยู่ในสมองของเขา ปกรณ์เป็นถึงลูกอาจารย์ ฐานะก็ไม่ถึงกับยากจนข้นแค้น ถึงขนาดต้องมาเก็บ กระป๋องตามข้างถนน แต่เขาก็ยังทำอย่างภาคภูมิใจ ที่เขาสามารถช่วยแม่ได้บ้าง)

ฉากที่ 3 พอเรื่องศักดิ์กลับถึงบ้าน เห็นแม่กำลังเก็บหม้อ ถ้วยชามจากการขายของมาล้างอยู่ เรื่องศักดิ์จึงวางกระเป๋าแล้วตรงไปหาแม่

เรื่องศักดิ์ : แม่ ผมช่วยตัวเอง แม่ไปนั่งพักผ่อนเถอะครับ แม่ขายของเหนื่อยมาทั้งวัน

แม่ : (ทำหน้าประหลาดใจ เพราะปกติเรื่องศักดิ์ไม่เคยมาช่วย ได้แต่บ่นว่าน่าอับอาย สกปรก) ไม่เป็นไรหรอกลูก แม่ทำได้

เรื่องศักดิ์ : ให้ผมช่วยแม่ทำเถอะครับ

ฉากที่ 4 (เช้าวันต่อมา เรื่องศักดิ์ก็ตื่นแต่เช้ามาช่วยแม่เตรียมของไปขาย)

แม่ : วันนี้ทำไมตื่นขึ้นมาแต่เช้าละลูก

เรื่องศักดิ์ : ผมจะช่วยแม่เตรียมของไปขาย เดี๋ยวผมจะเข็นรถไปส่งที่ตลาดด้วย

แม่ : (ยิ้มให้เรื่องศักดิ์อย่างชื่นชม แล้วจับไหล่เรื่องศักดิ์เบาๆ)

เรื่องศักดิ์รู้สึกอบอุ่นและสุขใจมาก เขาก็เลิกลึกที่จะต้องทำตัวหุหุตามแฟน ไม่ค่อยเนื้อดำใจ เป็นปมด้อยหรืออับอายเพื่อนๆอีกแล้ว เขาเดินไปโรงเรียนอย่างสุขใจ เขารู้สึกว่า การได้มีส่วนช่วยเหลืองานในบ้านบ้างทำให้เขารู้สึกว่าครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขขึ้นมาก เขามี เวลาที่จะเล่นกับน้องๆ และพูดคุยกับ พ่อ และแม่มากขึ้นด้วย

ครั้งที่ 9

กิจกรรม สัญญากับตัวเอง

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้รับผลสำเร็จจากการทำสัญญากับตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อถือตนเอง
 3. เพื่อให้สมาชิกได้รับการรู้สึกยอมรับจากครอบครัว

อุปกรณ์ แบบฟอร์มทำสัญญากับตัวเอง

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกนึกถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นในครอบครัวของตน และตั้งเป้าหมายที่จะสามารถตรวจสอบผลได้ เช่น ตั้งเป้าหมายว่า จะช่วยล้างจานหลังจากกินอาหารมื้อเย็นเสร็จแล้วทุกวัน โดยในการตั้งเป้าหมายนั้น สมาชิกต้องพิจารณาว่า ตนสามารถสร้างผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้

1.2 ให้สมาชิกลงนามสิ่งที่ตนเองจะทำ โดยกรอกแบบฟอร์มทำสัญญากับตนเองและให้มีพยานผู้รับรองสัญญาอย่างน้อย 2 คน

1.3 ให้สมาชิกอ่านข้อความในสัญญาของตนให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง โดยสมาชิกในกลุ่มจะเป็นผู้สนับสนุนและเสนอแนะแนวทางที่จะช่วยให้เพื่อนสามารถทำตามสัญญาได้

1.4 ให้เวลาสมาชิกในการทำตามสัญญา โดยจะติดตามผลในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการนำการอภิปรายและให้สมาชิกเสนอความคิดเห็น ความรู้สึกจากการทำสัญญากับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาจากการร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นในการทำสัญญากับตนเองและผู้ดำเนินการอภิปรายสรุปเพิ่มเติมในเรื่อง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การวางแผนการดำเนินชีวิตจะช่วยให้เราสามารถรู้ได้ว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้น ตรงเป้าหมายชีวิตที่เราต้องการหรือไม่ ถ้าใช่เราก็ทำต่อไป ถ้าไม่ใช่เราก็ปรับปรุง แก้ไขใหม่ เช่น เราตั้งเป้าหมายชีวิตไว้ว่า "เราจะเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง" เราก็ต้องเริ่มปฏิบัติจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง คิดในสิ่งดี พูดในสิ่งดี ทำในสิ่งดี ถ้าเมื่อใด

เราเริ่มคิดว่าตนเองมีปมด้อย ไม่ดีเหมือนเพื่อน สิ่งนี้ทำให้เราขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ใช่เป้าหมายที่เราต้องการ ก็เปลี่ยนแปลง ปรับปรุงวิธีการคิดเสียใหม่ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้และต้องทำอย่างมุ่งมั่น ตั้งใจและมีกำลังใจ

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

แบบฟอร์มการทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ).....

ต้องการ (เป้าหมาย).....

.....

จึงสัญญากับตนเองว่าข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ).....

.....

.....

สัญญาฉบับนี้จะทำให้เสร็จในวันที่เดือน.....พ.ศ.....

ด้วยการรับรู้ของ (ชื่อเพื่อนที่เป็นพยาน).....

และ.....

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่เดือน.....พ.ศ.....

ทั้งนี้เพื่อจะได้เล็งผลลงความสำเร็จกันในวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ด้วยความมุ่งมั่นและกำลังใจ

.....

ผู้ทำสัญญา

ครั้งที่ 10

กิจกรรม ครูฯ ...หนูเหงา

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากการยอมรับจากครู อาจารย์

อุปกรณ์ 1. เอกสารสถานการณ์จำลองเรื่อง "ครูฯ...หนูเหงา"
2. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น โต๊ะ เก้าอี้

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

- 1.1 ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่กิจกรรมโดยบอกวัตถุประสงค์ และนำเข้าสู่เรื่อง
 - 1.2 ผู้ดำเนินการเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง "ครูฯ...หนูเหงา" ให้สมาชิกฟัง
 - 1.3 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกอาสาสมัครมาแสดง จำนวนเท่ากับตัวละครที่ต้องแสดง
- ในเรื่อง "ครูฯหนูเหงา" ส่วนที่เหลือให้เป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ดำเนินการแจกเอกสารสถานการณ์จำลองเรื่อง "ครูฯ...หนูเหงา" และบทบาทให้กับผู้แสดงเพื่อทำการศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง
- 2.2 ผู้ดำเนินการให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่แสดง
- 2.3 ผู้ดำเนินการจัดฉากให้เหมือนสถานการณ์จริง ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ครูฯ...หนูเหงา" ตามลำดับเหตุการณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

- 3.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่มกลุ่มละ 4 คนแล้วให้สมาชิกช่วยกัน ทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่างๆหลังจากการแสดงสถานการณ์จำลองจบลง โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง "ครูฯ...หนูเหงา" และบทบาทที่แสดงจนสามารถเข้าใจและสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ในชีวิตจริง

- 3.2 ผู้ดำเนินการให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปราย แสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ครูฯ...หนูเหงา" ตามที่แสดง

- 3.3 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลองเรื่อง "ครูฯ...หนูเหงา" ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดีและส่วนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่อง การทำงานทุกอย่าง ผลงานจะดีได้ขึ้นอยู่กับความพยายาม

ความตั้งใจจริง ทำอย่างเต็มความสามารถ โดยไม่จำเป็นต้องไปแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น และการจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ต้องเริ่มจากการสร้างการยอมรับในตนเองให้เกิดขึ้นก่อน เชื้อมั่น เชื่อถือตนเอง ภาควุฒิใจในตนเอง สร้ทธาในความสามารถที่ตนเองมีอยู่ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 สั้งเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สั้งเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาท ความสนใจของสมาชิกที่มีต่อสถานการณ์จำลองเรื่อง "ครูขา...หนูเหงา"

เอกสารสถานการณ์จำลอง

ชื่อเรื่อง ครูขา...หนูเหงา

ฉากที่ 1 ในห้องเรียนชั้น ม.2/5 ครูกำลังซักถาม เด็กหญิงสุนิดา ที่ไม่ยอมทำการบ้านมาส่งและแกล้งเพื่อนจนเพื่อนหัวแตก

ครู : นี่ ! สุนิดา เธอไม่ยอมทำการบ้านมาส่งครูหลายครั้งแล้วนะ เธอจะว่าอย่างไร

สุนิดา : หนูทำไม่ได้ค่ะ หนูไม่เข้าใจ

ครู : ครูเห็นเธอไม่ตั้งใจเรียนเลย นำของเล่นขึ้นมาเล่นเวลาเรียน เคี้ยวกลางวันมา ทำที่โต๊ะครู ถ้าทำไม่เสร็จ ครูไม่ให้เธอไปเล่น ส่วนเรื่องที่คุณแกล้งอรอนงค์จนหัวแตก ต้องเข้าโรงพยาบาล เธอจะว่าอย่างไร

สุนิดา : ก็อรอนงค์เขามาว่า หนูเรียนไม่เก่ง เรียนสู้เขาไม่ได้และว่าหนูขี้เหร่ หนูก็เลยผลักเขา เขาล้มไปชนโต๊ะเอง

ครู : ครูจะทำทัณฑ์บน เธอไว้ก่อน ถ้าคราวหน้าทำอีกจะต้องถูกทำโทษ (สุนิดาทำความเคารพครู แล้วเดินออกจากห้องไป)

ครู : จะทำอย่างไรกับ สุนิดา ค่ะ ไม่สนใจ ไม่ตั้งใจเรียนเลย ซ้ำยังชอบแกล้งเพื่อนอีก มีเรื่องมาไม่เว้นวัน

ฉากที่ 2 ระหว่างทางที่เดินกลับบ้าน

สุนิดา : (เดินบ่น) ไม่รู้จะเรียนไปทำไม สมองเราก็ไม่ดี เรียนไม่เก่ง สู้เพื่อนๆ ก็ไม่ได้ สอบที่ไรก็ตกทุกที เฮ้อ ! เบื่อ เพื่อนๆ ก็ไม่ชอบคบกับเรา หว่าเราชอบแกล้ง (ในขณะนั้น พอดีมีรถมอเตอร์ไซด์ขับมา และเลี้ยวหักวงมาเฉี่ยวถูกสุนิดาเข้า จนสุนิดา

สลบล้มลง คนที่ขับมอเตอร์ไซด์คันนั้นไม่เป็นอะไรมากจึงพาสุนิดา ไปส่งโรงพยาบาล)

ฉากที่ 3 เมื่อเพื่อนๆ และครูทราบข่าวจึงมาเยี่ยมสุนิดาที่โรงพยาบาล

อรอนงค์ : เป็นอย่างไรบ้างสุนิดา พวกเราทราบข่าวว่าเธอประสบอุบัติเหตุจึงมาเยี่ยม

สุนิดา : เธอไม่โกรธฉันหรือที่ทำให้เธอหัวแตก

อรอนงค์ : อย่าไปพูดถึงมันอีกเลย นี่เหลือเวลาอีกแค่ 2 สัปดาห์ก็จะสอบแล้ว เธอนอนป่วยแบบนี้ไปเรียนไม่ได้ เคี้ยวฉันจะมาตีหัวให้เธอเองนะ บ้านฉันอยู่ใกล้ๆ โรงพยาบาลนี่เอง

สุนิดา : ฉันชอบในเธอมากนะ แต่ฉันสมองไม่ดี ตีหัวไปก็ไม่มีประโยชน์หรอก

อรอนงค์ : ขอเพียงเธอตั้งใจและสนใจ ฉันเชื่อว่าเธอทำได้ แล้วพรุ่งนี้ฉันจะมาตีหัวให้เธอ

(อรอนงค์และเพื่อนๆ ผลัดเปลี่ยนกันมาดิวให้สุนิดา ในช่วงแรกๆ สุนิดาก็ไม่ค่อยสนใจ เพราะคิดว่ายากแต่พอเห็นถึงความตั้งใจจริง ความจริงใจของเพื่อนๆ จึงตั้งใจเรียนและเห็นว่าไม่ใช่เรื่องยากเลย สุนิดารู้สึกประทับใจในความมีน้ำใจของเพื่อนๆ ที่มีต่อตนเอง หลังจากออกจากโรงพยาบาล สุนิดายืนยันและตั้งใจเรียน มีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อน ไม่แก้ง ไม่อิจฉาริษยาเพื่อนอีก

ฉากที่ 4 ในห้องเรียน วันประกาศผลสอบ

ครู : สุนิดา การสอบครั้งนี้เธอทำคะแนนได้ดีมากเลยนะ เธอเห็นแล้วใช่ไหมว่าถ้าเธอสนใจ ตั้งใจ ก็ไม่ใช่เรื่องยากเลย ครูชื่นชมในความพยายามของเธอจริงๆ

สุนิดา : (ยิ้มรับอย่างสุขใจ)

ครู : ครูและเพื่อนๆ ลงความเห็น ว่าสมควรมอบตำแหน่งนักเรียนดีเด่นประจำสัปดาห์ ของชั้น ม. 2 ให้กับ สุนิดา เพราะสุนิดายืนยันเรียน มีน้ำใจ มีความประพฤติดี

(ครูมอบรางวัลให้กับสุนิดา เพื่อนๆ ปรบมือแสดงความยินดี สุนิดารู้สึกมีความสุขมาก)

ครั้งที่ 11

กิจกรรม	ตั้งเป้าหมายชีวิตและบันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกสร้างแนวทางในการพัฒนาตนเองตามความสามารถที่แต่ละคนมี 2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตั้งเป้าหมายและมีความหวังในชีวิต 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
อุปกรณ์	1. กระดาษและดินสอ จำนวน 12 ชุด 2. สีดินสอ
เวลา	50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการพุดนำถึงสัญญากับตนเองที่ได้ทำจากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกแต่ละคนได้รายงานผลของการทำสัญญากับตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้รับทราบ ถ้าสมาชิกคนใดทำได้สำเร็จก็ให้การชมเชยและให้กำลังใจ ส่วนสมาชิกคนใดที่ไม่สำเร็จ ให้สมาชิกคนอื่นร่วมกันเสนอแนะแนวทางในการทำให้สำเร็จและให้กำลังใจให้ทำต่อไป

1.2 ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไปโดยการพุดถึงเกียรติบัตร สะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงค่านิยมของสังคม

1.2 แจกกระดาษ ดินสอ และสีให้กับสมาชิก ให้สมาชิกวาดเป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ 12 X 10 นิ้ว พร้อมกรอบลงบนกระดาษที่แจกให้ ตกแต่งให้สวยงาม สมมุติว่าเป็นเกียรติบัตรที่จะมอบให้กับตนเอง จากนั้นให้แบ่งเนื้อที่ในเกียรติบัตรนั้นออกเป็น 6 ช่อง แล้วให้สมาชิกวาดรูปหรือสัญลักษณ์ลงในช่อง 1-5 และใช้ข้อความบรรยายในช่องที่ 6 โดยแต่ละช่องจะตอบคำถามต่อไปนี้

ช่องที่ 1 ความสำเร็จส่วนตัวที่นับว่ายิ่งใหญ่ที่สุดที่ผ่านมาในชีวิตคืออะไร

ช่องที่ 2 ความสามารถของตัวเองที่ท่านภูมิใจมีอะไรบ้าง (บอกมา 3 อย่าง)

ช่องที่ 3 สิ่งที่คุณอื่นสามารถช่วยให้ท่านสุขใจได้คืออะไร

ช่องที่ 4 อะไรคือสิ่งที่ท่านพยายามอย่างยิ่งที่จะได้รับ

ช่องที่ 5 ถ้าท่านรู้แน่ว่าท่านจะต้องเสียชีวิตภายในปีหน้า ท่านจะทำอะไร และสิ่งที่ท่านเลือกทำนั้นมีผู้ให้คำมั่นสัญญาว่าท่านจะได้รับความสำเร็จสมดังปรารถนาแน่นอน

ช่องที่ 6 สิ่งที่ท่านอยากให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงตัวท่านมากที่สุดมีอะไรบ้าง

(ตอบมา 3 อย่าง)

1.4 เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้วให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเกียรติบัตรกันดูภายในกลุ่มและให้ร่วมกันเสนอความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติสิ่งที่เขียนไว้ในเกียรติบัตรของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกเข้ามารวมในกลุ่มใหญ่แล้วร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ประสบการณ์ ความรู้สึกของแต่ละคนเกิดขึ้นเมื่อทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายผลที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ พร้อมทั้งสรุปเป็นแนวทางเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดต่างๆกับผลสรุปของสมาชิกให้ชัดเจนอีกครั้ง โดยเน้นให้สมาชิกเห็นว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราทราบว่าในขณะนี้เราได้ทำอะไรที่จะเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายชีวิตของเรา หากมีวแต่ผลลัพท์ประจำวันประกันพรงก็ไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ทุกคนมีความสามารถ เคยได้รับความสำเร็จ ความสุขด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่เราอาจลืมที่จะคิดถึง ให้เราย้อนลงไปมองและนำสิ่งที่ เป็นความสามารถ ความสำเร็จของตนมาเป็นพลัง เป็นกำลังใจให้กับตนเองในการทำสิ่งต่างๆในปัจจุบันให้ประสบผลสำเร็จ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและการซักถามของสมาชิก

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรม อภิปรายกลุ่มและสรุปความภาคภูมิใจในตนเอง

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อทบทวนความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้เรียนรู้และฝึกมาตั้งแต่ต้น
 2. เพื่อสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
 4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

อุปกรณ์ กระดานไวท์บอร์ด

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

ผู้ดำเนินการกล่าวนำถึงความภาคภูมิใจในตนเองแล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ได้เรียนรู้มาจากการทำกิจกรรมมาตั้งแต่ต้น ว่ามีกิจกรรมอะไรบ้าง ข้อคิดที่ได้จากแต่ละกิจกรรม โดยให้สมาชิกผลัดกันตอบให้ครบทุกคนและผู้ดำเนินการเขียนคำตอบนั้นลงบนกระดานพร้อมทั้งอภิปรายเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันพิจารณาและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีหรือประโยชน์ของการมีความภาคภูมิใจในตนเองและผลเสียของการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งประโยชน์และแนวทางในการที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรจริง

3.2 ผู้ดำเนินการซักถามสมาชิกถึงความรู้สึกต่างๆที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม สิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง
4.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความรู้สึกของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม

4.3 ให้สมาชิกตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ตารางวัน เวลาการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
วันที่ 5-9 ธันวาคม 2540
ณ ศูนย์ฝึกอบรมบางปะกง การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

วัน / เวลา	กิจกรรม
ศุกร์ที่ 5 ธันวาคม	
09.00 - 12.00 น.	-ออกเดินทางจากบ้านอุปถัมภ์ถึงศูนย์ฝึกอบรมบางปะกง
12.00 - 13.00 น.	-รับประทานอาหาร
13.00 - 17.00 น.	-ปฐมนิเทศ -เกมทายใจ
17.00 - 19.00 น.	-รับประทานอาหารและทำกิจวัตรส่วนตัว
19.00 - 21.00 น.	-ภาพ 3 ภาพ
เสาร์ที่ 6 ธันวาคม	
05.30 - 07.00 น.	-ออกกำลังกาย
07.00 - 09.00 น.	-รับประทานอาหารและทำกิจวัตรส่วนตัว
09.00 - 12.00 น.	-การมองคน
12.00 - 13.00 น.	-รับประทานอาหาร
13.00 - 17.00 น.	-ภาพประทับใจ
17.00 - 19.00 น.	-รับประทานอาหารและทำกิจวัตรส่วนตัว
19.00 - 21.00 น.	-ทำสัญญากับตนเอง
อาทิตย์ที่ 7 ธันวาคม	
05.30 - 07.00 น.	-ออกกำลังกาย
07.00 - 09.00 น.	-รับประทานอาหารและทำกิจวัตรส่วนตัว
09.00 - 12.00 น.	-ของความคิด
12.00 - 13.00 น.	-รับประทานอาหาร
13.00 - 17.00 น.	-สถานการณ์จำลอง “ข้อคิดจากข้างถนน”
17.00 - 19.00 น.	-รับประทานอาหารและทำกิจวัตรส่วนตัว
19.00 - 21.00 น.	-โจรปล้นธนาคาร

วัน / เวลา	กิจกรรม
จันทร์ที่ 8 ธันวาคม	
05.30 - 07.00 น.	-ออกกำลังกาย
07.00 - 09.00 น.	-รับประทานอาหารเช้าและทำกิจวัตรส่วนตัว
09.00 - 12.00 น.	-ยอมรับ ไม่ยอมรับ
12.00 - 13.00 น.	-รับประทานอาหารเช้า
13.00 - 17.00 น.	-สถานการณ์จำลอง “ครูขา...หนูเหงา”
17.00 - 19.00 น.	-รับประทานอาหารเช้าและทำกิจวัตรส่วนตัว
19.00 - 21.00 น.	-บันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
อังคารที่ 9 ธันวาคม	
05.30 - 07.00 น.	-ออกกำลังกาย
07.00 - 09.00 น.	-รับประทานอาหารเช้าและทำกิจวัตรส่วนตัว
09.00 - 12.00 น.	-ปัจฉิมนิเทศ
12.00 - 13.00 น.	-รับประทานอาหารเช้า
13.00 น.	-เดินทางกลับบ้านอุปถัมภ์

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 2

วัน	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
วันศุกร์ที่ 5 ธันวาคม	-ปฐมนิเทศ -สร้างความ คุ้นเคย	-ปฐมนิเทศ -เกมทายใจ	1.เพื่อให้เข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายและวัน เวลาในการเข้ากลุ่ม สัมพันธ์แบบมาราธอน 2.เพื่อสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศที่เป็น กันเองในกลุ่ม	1. ผู้วิจัยและสมาชิก แนะนำตัว ทำความรู้จัก กัน แล้วผู้วิจัยชี้แจง ระเบียบ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายในการ เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมา ราธอน พร้อมทั้งแจก เอกสารและตารางเวลา แก่สมาชิก
	-การสร้าง ความสัมพันธ์ และการอยู่ ร่วมกับผู้อื่น	-ภาพ 3 ภาพ	1.เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงความแตก ต่างระหว่างบุคคล 2.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น 3.เพื่อให้สมาชิกรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น	2. เปิดโอกาสให้สมาชิก ซักถามปัญหาต่างๆจน เป็นที่เข้าใจ จึงเริ่มเข้าสู่ กิจกรรม 3.หลังจากปฐมนิเทศ แล้วผู้วิจัยดำเนินการทำ กิจกรรมตามขั้นตอน 4 ขั้นตอนทุกกิจกรรม ดังนี้
วันเสาร์ที่ 6 ธันวาคม	-ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านการยอมรับ ตนเอง	-การมองคน -ภาพประทับใจ -ทำสัญญากับ ตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกเกิด ความภาคภูมิใจในตน เองด้านการยอมรับ ตน เอง 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดแรง จูงใจในการพัฒนา ความภาคภูมิใจใน ตนเอง	ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม เป็นระยะที่สมาชิกลง มือปฏิบัติกิจกรรม มี ส่วนร่วมในการกระทำ การแสดงความคิดเห็น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ร่วมกัน

วัน	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
อาทิตย์ที่ 7 ธันวาคม	-ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน	-ของความคิด -สถานการณ์จำลอง “ข้อคิดจากข้างถนน” -โจรปล้นธนาคาร	1.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การมองผู้อื่นในด้านดี 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและครอบครัว 3.เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่สมาชิกจะร่วมกันวิเคราะห์ ประสพการณ์การเรียนรู้หลังจากปฏิบัติกิจกรรมแล้ว ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่สมาชิกจะรวบรวมความรู้และแนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยน ประสพการณ์ไปประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น
จันทร์ที่ 8 ธันวาคม	-ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์	-ยอมรับ ไม่ยอมรับ - สถานการณ์จำลอง “ครูขา...หนูเหงา” -บันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่	1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและยอมรับผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากครูอาจารย์ 3.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิต	ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล เป็นระยะที่สมาชิกประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะร่วมกันกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม
วันอังคารที่ 9 ธันวาคม	-ความภาคภูมิใจในตนเอง -ปัจจัยนิเทศ	-อภิปรายสรุปผล -ปัจจัยนิเทศ	1.เพื่อให้สมาชิกสร้างแนวทางในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน

วันศุกร์ที่ 5 ถึงวันอังคารที่ 9 ธันวาคม 2540

วันศุกร์ที่ 5 ธันวาคม 2540

ปฐมนิเทศ

กิจกรรม เกมทายใจ

จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายและวัน
เวลา	ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
	2. เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น
	3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
อุปกรณ์	1. เอกสารชี้แจงความมุ่งหมาย ข้อควรปฏิบัติ และตารางเวลาในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน จำนวน 12 ชุด
	2. ปากกาและกระดาษ
	3. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
เวลา	120 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ผู้ดำเนินการและสมาชิกแนะนำตัวทำความรู้จักกัน ต่อจากนั้นผู้ดำเนินการชี้แจงระเบียบ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน พร้อมทั้งแจกเอกสารและ ตารางเวลาแก่สมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาต่างๆ จนเป็นที่เข้าใจ จากนั้นให้สมาชิก ทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วจึงเริ่มเข้าสู่กิจกรรมเกมทายใจ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกจัดเก้าอี้เป็น 2 แถว แล้วจับคู่กับเพื่อน นั่งหันเข้าหาตัวของตนเอง ห่างกันประมาณ 1 เมตร

1.2 ผู้ดำเนินการแจกกระดาษและปากกาให้กับสมาชิกทุกคน แล้วอธิบายวิธีทายใจกัน โดยผลัดกันทายทีละแถว เริ่มจากแถวที่ 1 เป็นผู้ทาย แถวที่ 2 เป็นผู้ตอบ ทั้งผู้ทายและผู้ตอบ จะเขียนคำทายหรือคำตอบลงในกระดาษของตน ห้ามถามหรือบอกคำตอบกัน

1.3 เมื่อสมาชิกเข้าใจดีแล้ว ผู้ดำเนินการบอกให้สมาชิกแถวที่ 1 เป็นผู้ทายสมาชิกแถวที่ 2 ก่อน โดยให้ทายว่า คู่ของตนนั้น

1. ชอบรับประทานกับข้าวอะไรมากที่สุด
2. ชอบรับประทานผลไม้อะไรมากที่สุด
3. ชอบคาราพยนตร์คนใดมากที่สุด
4. ชอบเพลงอะไรมากที่สุด
5. ชอบสีอะไรมากที่สุด

ซึ่งผู้นั่งในแถวที่ 1 จะเขียนคำตอบที่คิดว่าคู่ของตนชอบในแต่ละข้อนั้นไว้และผู้นั่งในแถวที่ 2 จะเขียนคำตอบที่ตนเองชอบในแต่ละข้อลงในกระดาษของตนเองด้วย

1.4 เมื่อสมาชิกทุกคนทายครบทุกข้อแล้ว ผู้ดำเนินการให้ผู้ทาย (แถวที่ 1) บอกสิ่งที่ตนทายและให้ผู้ถูกทาย (แถวที่ 2) ตอบว่าถูกหรือไม่ ถ้าไม่ถูกให้บอกคำตอบของตนเองด้วย โดยให้ยืนทายและบอกทีละคู่

1.5 ให้แถวที่ 2 เป็นผู้ทาย แถวที่ 1 เป็นผู้ตอบ ในหัวข้อคำถามเดียวกันและเฉลยคำตอบเช่นเดียวกันกับรอบแรก

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

เมื่อทั้งสองกลุ่มผลัดกันทายใจเรียบร้อยแล้ว ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายและเสนอความคิดเห็นในหัวข้อ

2.1 สาเหตุที่บางครั้งเราทายใจเพื่อนถูก บางครั้งทายไม่ถูก

2.2 สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรสำหรับคู่ที่ทายไม่ถูกเลยหรือทายผิดเป็นส่วนมาก จะกล่าวได้หรือไม่ว่ารู้จักเพื่อนของตนจริงๆ

2.3 วิธีการที่จะทำให้ผู้อื่นรู้จักเราในด้านต่างๆ จะทำได้อย่างไร

2.4 ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุป จากการเสนอความคิดเห็น

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ก. คนที่เป็นเพื่อนกันส่วนใหญ่เป็นเพราะนิสัยบางอย่างคล้ายคลึงกัน การใกล้ชิดติดการอยู่ร่วมกันหรือทำงานร่วมกันบ่อยๆ ก็มีส่วนที่ทำให้เป็นเพื่อนกันได้ แต่เราก็ไม่สามารถจะรู้จักเพื่อนได้ทุกอย่าง ทุกเรื่อง

ข. บางเรื่องที่เป็นเรื่องภายนอก เช่น ชอบรับประทานอะไร เรายังทายใจเพื่อนไม่ถูก ดังนั้นเรื่องในจิตใจย่อมยากที่จะรู้ได้ นอกจากจะเปิดเผยต่อกัน ซึ่งต้องสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันก่อน

ค. เราควรให้ความจริงใจ ไว้วางใจเพื่อน ถ้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจเรามากยิ่งขึ้น จะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการซักถามปัญหา การอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมภาพ 3 ภาพ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
 3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

- อุปกรณ์**
1. ภาพผู้หญิง 3 ภาพ
 2. ดอกไม้ 1 ช่อ
 3. กรณียตัวอย่างผู้อำนวยการโรงพยาบาล
 4. กระดานไวท์บอร์ด

เวลา 120 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มที่ 2 ออกไปนอกห้องก่อน แล้วผู้ดำเนินการนำภาพที่ 1 ให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 ดู ให้ทายว่าเป็นภาพอะไร แล้วเฉลยว่าเป็นภาพหญิงสาว ดูเสร็จแล้วให้กลุ่มที่ 1 ออกจากห้อง

1.2 ให้กลุ่มที่ 2 เข้ามาในห้อง นำภาพที่ 2 ให้ดู ให้ทายว่าเป็นภาพอะไร แล้วเฉลยว่าเป็นภาพหญิงชรา

1.3 ให้กลุ่มที่ 1 เข้ามาในห้อง แล้วให้ทั้ง 2 กลุ่มดูภาพที่ 3 ให้ทายว่าเป็นภาพอะไร (ซึ่งการทายครั้งนี้ ทั้งสองกลุ่มจะเห็นแตกต่างกัน)

1.4 ผู้ดำเนินการถามคำถามกับสมาชิก "การดูครั้งแรกมีผลต่อการดูครั้งที่ 2 อย่างไร"

1.5 ผู้ดำเนินการสรุปว่า "คนเรารูปเดียวกัน แต่เห็นไม่เหมือนกันเพราะการรับรู้ของเราแตกต่างกันและประสบการณ์ที่ได้รับก็แตกต่างกันด้วย "

1.6 ให้ผู้ดำเนินการถือช่อดอกไม้ 1 ช่อ (ให้ผู้ดำเนินการชายถือ 1 นาที แล้วให้ผู้ดำเนินการหญิงถือ 1 นาที) บอกสมาชิกว่า "ให้ดูช่อดอกไม้นี้สักครู"

1.7 ผู้ดำเนินการบอกให้สมาชิกเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ว่า เห็นช่อดอกไม้นี้แล้วนึกถึงอะไรบ้าง หรือเกิดความคิดอะไรขึ้นมาบ้าง ให้เวลาเขียน 3 นาที

1.8 ขออาสาสมัครจากสมาชิกตอบและบอกเหตุผลด้วยว่าเพราะอะไรจึงคิดถึงสิ่งนั้น

1.9 ผู้ดำเนินการสรุปเชื่อมโยงจากคำตอบของสมาชิกว่า " คนเราเห็นสิ่งเดียวกัน แต่คิดไม่เหมือนกันเพราะคนเรามีประสบการณ์ต่างกัน มีความรู้ต่างกัน ชอบต่างกัน แสดงให้เห็นว่าคนเรานั้นมีความแตกต่างกันทั้งในด้านการรับรู้ และความรู้สึกนึกคิด

1.10 ผู้ดำเนินการเล่าเรื่อง " ผู้อำนวยการโรงพยาบาล" ให้สมาชิกฟัง

1.11 ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเรียงลำดับตัวเลขในเรื่องนี้ว่า ใครเวลาน้อยที่สุดให้อันดับ 1 เรียงตามลำดับมาจนถึงเลขมากที่สุดให้อันดับ 5 ใช้เวลาในการทำ 3 นาที แล้วให้ส่งตัวแทนออกมารายงาน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ให้สมาชิกเข้ามารวมในกลุ่มใหญ่แล้วให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงาน

2.2 ผู้ดำเนินการถามคำถาม และเตรียมจดบันทึกคำตอบลงบนกระดาน

ก. คำตอบของกลุ่มใดถูกต้องที่สุด

ข. ฝ่ายใดมีเหตุผลมากที่สุด

ค. เพราะอะไรเราจึงตัดสินใจไม่ได้

ง. มีคนในกลุ่มกี่คนที่ได้คำตอบไม่เหมือนกับตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน

จ. มีกี่คนที่เปลี่ยนใจในคำตอบ หลังจากที่ฟังคนอื่นพูด เพราะอะไรจึง เปลี่ยนใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาเหตุที่ทำให้ทั้งสองกลุ่มมองเห็นภาพที่ 3 แตกต่างกันและในกลุ่มเดียวกันมองเห็นภาพที่ 3 เหมือนกัน สรุปข้อคิดจากกิจกรรมช่อดอกไม้ และเรื่องผู้อำนวยการโรงพยาบาล ผู้ดำเนินการจดคำตอบลงบนกระดาน

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

คนเราเห็นสิ่งเดียวกันและได้ยินเรื่องเรื่องเดียวกัน แต่มีความคิดเห็นต่าง ๆ กัน สิ่งที่ทำให้ความคิดเห็นของแต่ละคนแตกต่างกันมีหลายประการ เช่น

ก. การรับรู้ที่ต่างกัน คนเรามองเห็นภาพเดียวกันไม่เหมือนกัน เช่น มองเห็นภาพผู้หญิง บางคนเห็นเป็นหญิงสาว บางคนเห็นเป็นหญิงชรา

ข. ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น กิจกรรมช่อดอกไม้ บางคนเคยปลูกดอกไม้ เห็นดอกไม้ก็คิดว่าจะปลูกอย่างไร บางคนเคยช่อดอกไม้ พอเห็นช่อดอกไม้ก็คิดว่า ราคาเท่าไร เป็นต้น

ค. ค่านิยมที่ต่างกัน หมายถึง หลักเกณฑ์บางอย่างที่คนเชื่อถือ ยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น บางคนยึดถือวัฒนธรรมประเพณีเป็นหลัก บางคนยึดถือความกตัญญูเป็นหลัก บางคนยึดถือความมีศีลธรรม จึงทำให้การตัดสินใจของแต่ละคนต่างกัน

จากความแตกต่างของแต่ละบุคคลนี้ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง ไม่ยึดแต่ความคิดของตนเองเป็นหลักและไม่คาดหวังหรือ บังคับให้คนอื่นเป็นไปแบบที่ตัวเราเองต้องการ เพราะจะก่อให้เกิดปัญหาทั้ง 2 ฝ่าย

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรม การมองคน

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและคุณค่าของสมาชิกแต่ละคน
 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น มองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี
 3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น
- อุปกรณ์**
1. สิ่งของต่าง ๆ จำนวน 12 ชิ้น
 2. เทปเพลง
- เวลา** 150 นาที
- ขั้นตอนการดำเนินการ**
- ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม
- 1.1 ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม
 - 1.2 นำตะกร้าที่ใส่สิ่งของต่าง ๆ จำนวนชิ้นเท่ากับจำนวนสมาชิกวางไว้กลางวง
 - 1.3 ผู้ดำเนินการอธิบายว่าเมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้สมาชิกแต่ละคนออกไปหยิบสิ่งของที่ตนเองต้องการหรือพอใจมาคนละ 1 ชิ้น เมื่อได้ของแล้วให้กลับมานั่งที่เดิม
 - 1.4 ผู้ดำเนินการบอกให้สมาชิกทุกคนพิจารณาสิ่งของที่อยู่ในมือของตน แล้วให้พิจารณาว่าสิ่งของชิ้นนั้นสามารถเข้ากับสิ่งของของเพื่อนสมาชิกคนใด จากนั้นพอได้ยินเสียงนกหวีดให้รีบไปจับคู่กับเพื่อนให้เร็วที่สุด แล้วจับคู่กันอยู่ด้วยกัน
 - 1.5 ผู้ดำเนินการซักถามสมาชิกแต่ละคู่ว่าเพราะอะไรจึงมาจับคู่กัน
 - 1.6 ลำดับต่อไปผู้ดำเนินการให้สมาชิกพิจารณาสิ่งของที่อยู่ในมืออีกครั้งและพยายามจับกลุ่มสิ่งของกับเพื่อนเป็นกลุ่มละ 6 คน เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้รีบไปจับกลุ่มอย่างรวดเร็ว เสร็จแล้วให้หนึ่งเป็นกลุ่ม
 - 1.7 ผู้ดำเนินการซักถามตัวแทนของสมาชิกแต่ละกลุ่ม ว่าเพราะอะไรจึงมาจับกลุ่มกัน
 - 1.8 ในครั้งสุดท้าย ผู้ดำเนินการให้ทุกคนพิจารณาสิ่งของของตนเองอีกครั้งหนึ่งและบอกว่าสิ่งของเหล่านี้สามารถจับกลุ่มรวมกันได้ทั้ง ใครเห็นด้วย ให้เข้ามาจับกลุ่มรวมกันที่กลางวง
- ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์
- 2.1 ในช่วงที่ให้สมาชิกจับคู่สิ่งของ ผู้ดำเนินการจะซักถามแต่ละคู่ และให้อธิบายว่าจับคู่กันด้วยเหตุผลอะไร
 - 2.2 ในช่วงที่สมาชิกจับกลุ่มกันในข้อ 1.6 ผู้ดำเนินการซักถามตัวแทนกลุ่มว่าเพราะอะไรจึงมารวมกลุ่มกัน

2.3 ในตอนที่สมาชิกมารวมกันในครั้งสุดท้ายทั้งหมด ผู้ดำเนินการซักถามว่าเพราะอะไรจึงรวมกันได้เป็นกลุ่มเดียวและรวมกันด้วยเหตุผลใด แต่ถ้ามีบางคนหรือบางกลุ่มไม่ยอมรับ ผู้ดำเนินการต้องถามเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงไม่เข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการอภิปรายร่วมกับสมาชิกถึงเหตุผลว่า เพราะอะไรคนในสังคมบางคนหรือบางกลุ่มจึงไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้

3.2 ถ้าจะให้ทุกคนสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สมาชิกคิดว่าควรจะมีปฏิบัติอย่างไร

3.3 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม สิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการรวมสิ่งของหรือการที่คนเราจะอยู่ร่วมกันหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้นั้น เหตุผลก็คือทุกคนพยายามที่จะหาเหตุผล หาข้อดี หาส่วนที่จะสามารถเข้ากันได้ คบกันได้ ของทุกสิ่งหรือคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าเราจะคบกันก็ควรมองข้ามข้อเสียของแต่ละคนไปบ้าง มองในส่วนที่เป็นข้อดีมาคบกันแล้วเราจะมีเพื่อนมาก เราสามารถจะคบกับคนได้ทุกคนแต่เราไม่คบคนในทุกส่วน คบในส่วนที่เขาและเราสามารถจะคบกันได้

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามของสมาชิก

กิจกรรม ภาพประทับใจ

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง

- อุปกรณ์
1. กระดาษวาดเขียน และดินสอสำหรับสมาชิกทุกคน
 2. สีดินสอ
 3. เทปเพลงบรรเลง

เวลา 120 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ระยะห่างแต่ละคนประมาณ 1 เมตร แล้วให้สมาชิกนั่งหันหน้าออกจากวง
- 1.2 ให้สมาชิกนึกถึงชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็กว่ามีสิ่งใดบ้างที่ตนประทับใจในด้านดี มีความสุข ประสบความสำเร็จ หรือเป็นความภาคภูมิใจของตนเองที่ผ่านมาในช่วงวัยต่างๆ จนถึงปัจจุบัน โดยให้นึกถึงบุคคลและสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย
- 1.3 ให้สมาชิกวาดหรือเขียนความประทับใจนั้นลงในกระดาษที่แจกให้ ให้เวลา 30 นาที
- 1.4 เมื่อหมดเวลาแล้ว ให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วให้สมาชิกทุกคนผลัดกันเล่าสิ่งที่ตนเองวาดหรือเขียน ให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง
- 1.5 เมื่อแต่ละคนเล่าจบ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ทำกิจกรรมนี้และร่วมกัน

อภิปราย แสดงความคิดเห็นถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ แล้วผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรม ทำสัญญากับตัวเอง

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกได้รับผลสำเร็จจากการทำสัญญากับตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อถือตนเอง
 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการทำสัญญากับตัวเอง

เวลา 120 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกคิดถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเองและตั้งจุดมุ่งหมายที่สามารถตรวจสอบผลได้ เช่น ตั้งเป้าหมายว่าพรุ่งนี้เช้าจะตื่นเช้าให้ทันกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้า กำหนดว่าต้องตื่นเวลา 05.30 น. โดยในการตั้งเป้าหมายนั้น สมาชิกต้องพิจารณาว่า ตนสามารถสร้างผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

1.2 ให้สมาชิกลงนามสิ่งที่ตนเองจะทำ โดยกรอกแบบฟอร์มทำสัญญากับตนเองและมีพยานรับรองสัญญาอย่างน้อย 2 คน

1.3 เมื่อสมาชิกเขียนสัญญาของตนเสร็จครบทุกคนแล้วให้เข้ามานั่งเป็นวงกลม ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านสัญญาของตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง โดยสมาชิกในกลุ่มจะเป็นผู้สนับสนุนและเสนอแนะแนวทางที่จะช่วยให้เพื่อนสามารถทำตามสัญญาได้

1.4 ให้เวลาสมาชิกในการทำสัญญาโดยจะติดตามผลในการเข้ากลุ่มในวันจันทร์ที่ 8

จำนวน 2540

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการนำการอภิปรายและให้สมาชิกเสนอความคิดเห็น ความรู้สึกจากการทำสัญญากับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหา ข้อคิดจากการร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นในการทำสัญญากับตนเองและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามของสมาชิก

กิจกรรม ยอมรับ-ไม่ยอมรับ

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าคนเราทุกคนต้องการการยอมรับความสนใจ
การได้รับการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์ กระดานไวท์บอร์ด

เวลา 120 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ขออาสาสมัคร 2 คนจากสมาชิก แล้วให้อาสาสมัครนั้นออกไปรอนอกห้อง ผู้ดำเนินการ
ทำการตกลงกับอาสาสมัครทั้ง 2 คนนั้น

"สมมุติให้ท่านเป็นวิทยากรรับเชิญ ที่สมาชิกกลุ่มข้างในเป็นผู้เชิญท่านมาพูด ให้ท่าน
เตรียมเรื่องที่จะพูดหรือเล่าเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ท่านถนัด เรื่องมีความยาวประมาณ 5 นาที
โดยจะให้เข้าไปพูดทีละคน"

1.2 ผู้ดำเนินการเข้ามาทำการตกลงกับสมาชิกที่อยู่ในห้อง

" จะสมมุติให้อาสาสมัครที่อยู่ข้างนอกเป็นวิทยากรรับเชิญ ที่พวกเราเชิญมาพูดในเรื่องที่
เขาดนัด วิทยากรรับเชิญจะเข้ามาพูดให้ฟังคนละ 5 นาที เมื่ออาสาสมัครคนแรกเข้ามา ขอให้
สมาชิกทุกคนแสดงท่าทางยอมรับ อาจแสดงออกโดยการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ชักถามอย่าง
กระตือรือร้น ให้กำลังใจ แสดงความเห็นด้วยกับความคิดของเขา หรือนิยมชมชอบในตัวเขา
เป็นต้น

เมื่ออาสาสมัครคนที่ 2 เข้ามา ให้แสดงบทบาทไม่ยอมรับเขา อาจแสดงออกโดย ไม่สนใจฟัง มองออกไปนอกห้อง พูดคุยกัน ไม่ชักถาม เองงานอื่นขึ้นมาทำ พูดแซกแสดงความคิดเห็น
ด้วย หรือทำท่าทางง่วงนอน เบื่อหน่าย เป็นต้น โดยบทบาทนี้ต้องทำอย่างแนบเนียนที่สุด ไม่เริ่ม
ทำทันทีจนผู้พูดจับได้ ช่วงแรกให้ทำเป็นสนใจก่อน แล้วจึงค่อยๆแสดงบทบาทไม่ยอมรับทีละ
น้อย และให้สมาชิกคอยสังเกตดูสีหน้า ท่าทาง การพูดของอาสาสมัครคนที่ 2 และเมื่ออาสา
สมัครคนที่ 1 พูดเสร็จแล้วให้เขานั่งอยู่ด้วย แต่ไม่บอกเรื่องการแสดงให้ทราบ"

เมื่ออธิบายข้อตกลงจนเป็นที่เข้าใจแล้ว จึงเริ่มกิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ให้สมาชิกเข้ามารวมเป็นกลุ่มใหญ่ ผู้ดำเนินการเริ่มการอภิปราย โดยคอยจดคำ
ตอบลงบนกระดานด้วย ให้อาสาสมัครคนแรกมาเล่าความรู้สึกขณะที่ออกมาพูดและให้สมาชิก
กลุ่มเล่าว่าได้สังเกตเห็นอาสาสมัครคนที่ 1 แสดงสีหน้า ท่าทางอย่างไรบ้าง

2.2 ให้อาสาสมัครคนที่ 2 ออกมาเล่าความรู้สึกของตนเองที่ออกมาพูด แล้วให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันเล่าว่าสังเกตเห็นอาสาสมัครคนที่ 2 แสดงสีหน้า ทำท่าทางอย่างไรบ้าง

จากนั้นผู้ดำเนินการเฉลยความจริงให้อาสาสมัครฟังว่า ทั้งหมดนั้นเป็นการแสดง
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นให้สมาชิกตระหนักว่า คนทุกคนมีความแตกต่างกัน แต่มีต้องการที่เหมือนกันอยู่ คือ ความต้องการความสนใจ การได้รับการยอมรับ ความเอาใจใส่ จะสังเกตได้ว่าบุคคลที่ได้รับ ความสนใจ ได้รับการยอมรับ จะรู้สึกมีความสุข เชื่อมมั่นในตนเอง ต่างกับผู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้รับความสนใจ จะรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง หงุดหงิด วิตกกังวล ไม่มีความสุข ดังนั้นในการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เราจึงควร

3.1 ให้ความสนใจ เอาใจใส่ และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง

3.2 ให้กำลังใจ ส่งเสริมผู้อื่นเมื่อมีโอกาสด แสดงความชื่นชม ชื่นชอบ แสดงการ

ยอมรับตามโอกาสและตามความเหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรม ของความดี

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การมองผู้อื่นในด้านดี
 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น
 3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- อุปกรณ์**
1. ชองจดหมาย จำนวน 12 ชอง
 2. กระดาษและดินสอ จำนวน 12 ชุด

เวลา 150 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้อาสาสมัคร 2 คน ออกมายืนหน้าห้อง ให้เป็นผู้ชาย 1 คน ผู้หญิง 1 คน
- 1.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนหาคำชมเพื่อนคนละ 1 คำชม โดยไม่ซ้ำกับเพื่อนที่ชมมาแล้ว ถ้าสมาชิกคนใดใช้คำชมที่วิเคราะห์แล้วว่าเป็นคำพูดในแง่ลบให้หาคำชมใหม่อีก 2 คำชม

1.3 จากนั้นให้สมาชิกมานั่งล้อมกันเป็นวงกลม ผู้ดำเนินการแจกซองจดหมายให้คนละ 1 ชอง ดินสอคนละ 1 แท่ง กระดาษคนละ 12 แผ่นให้กับสมาชิกทุกคน

1.4 ให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองบนซองจดหมาย เขียนเสร็จแล้วให้ส่งซองจดหมายของตนไปให้เพื่อนทางขวา พร้อมทั้งรับซองจดหมายจากเพื่อนทางซ้ายมือมา เมื่อได้รับซองจดหมายที่มีชื่อของเพื่อนคนใด ให้เขียนคำชม ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อนเจ้าของจดหมายหรือเขียนความดี เขียนคำที่ทำให้กำลังใจเพื่อนลงในกระดาษแล้วใส่ลงในซองจดหมายนั้น โดยไม่ต้องลงชื่อ เมื่อผู้ดำเนินการเป่านกหวีดหมดเวลา ก็ให้ส่งซองจดหมายต่อไปทางด้านขวา ทำเช่นเดียวกันนี้จนครบ เมื่อแต่ละคนได้รับซองจดหมายของตนเองคืนมาแล้ว ให้เขียนความดีของตนหรือความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่อจากนั้นให้เปิดจดหมายขึ้นมาอ่าน ให้เวลาในการอ่าน 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทุกคนบอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อได้อ่านจดหมายที่เพื่อนๆ เขียนมาให้
- 2.2 ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองในขณะที่เขียนความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน
- 2.3 ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตน ในขณะที่เขียนความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง
- 2.4 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญของการใช้ภาษาทางบวก การชม การบอกถึงความรู้สึกที่ดีหรือการให้กำลังใจผู้อื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกสำรวจตนเองว่าในชีวิตประจำวัน ตนเองได้ใช้ภาษาทางบวกหรือการชมการแสดงถึงความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.2 ให้อาสาสมัครมาเล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบกับความสำเร็จจากการใช้ภาษาทางบวกกับผู้อื่นหรือกับตนเองก็ได้

3.3 ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ และผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก

กิจกรรม โจรปล้นธนาคาร

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการให้ความสนใจกัน รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานและการให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์ เนื้อเรื่อง "โจรปล้นธนาคาร" กลุ่มละ 1 ชุด

เวลา 120 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จากนั้นผู้ดำเนินการอธิบายกติกา ดังนี้ กิจกรรมที่จะทำต่อไปนี้มีชื่อว่า "โจรปล้นธนาคาร" สมาชิกในกลุ่มจะได้รับชิ้นส่วนของข้อความของเรื่องคนละ 4-5 ชิ้นทุกคน เมื่อได้รับชิ้นส่วนแล้ว สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามกติกา 2 ข้อ คือ

ก. ห้ามส่งชิ้นส่วนของตนให้ผู้อื่นดู

ข. ตอบคำถามให้ได้ภายในเวลา 30 นาที

งานที่กลุ่มจะต้องช่วยกันทำ คือ การช่วยกันสืบหาคำตอบให้ได้ว่า " ใครคือโจรปล้นธนาคาร"

1.2 เมื่อสมาชิกเข้าใจดีแล้ว จึงแจกชิ้นส่วนให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม แล้วให้เริ่มลงมือทำงานได้ โดยให้ทุกคนอ่านชิ้นส่วนที่ตนได้รับให้สมาชิกทุกคนฟัง ในขณะที่ทำงานกลุ่มให้ผู้ดำเนินการสังเกตการทำงานของแต่ละกลุ่ม

1.3 เมื่อสมาชิกทำงานครบ 30 นาทีแล้ว ให้เข้ามารวมกลุ่มใหญ่เพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการนำการอภิปราย โดย

ก. ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอคำตอบที่สมาชิกกลุ่มตกลงกัน

ข. ให้สมาชิกอภิปรายถึงความร่วมมือกัน ในการทำงาน of สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

ค. ชักถามความรู้สึกของสมาชิกที่ไม่พูด ไม่แสดงออกหรือแสดงออกมากเป็นพิเศษ

ง. ชักถามว่าถ้าให้สมาชิกทำงานเดิมนี้อีกครั้ง สมาชิกคิดว่าจะทำเหมือนเดิมหรือแตกต่างจากในครั้งแรก เพราะเหตุใด

จ. ให้สมาชิกช่วยกันเสนอข้อคิดต่างๆ ในเรื่องวิธีการทำงาน ขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา บทบาทของสมาชิกกลุ่มที่จำเป็นต่อการทำงานและอื่นๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันเขียนถึงขั้นตอนการทำงานอย่างละเอียด เพื่อเป็นแนวทางในการทำงานครั้งต่อไป

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกและสรุปเพิ่มเติมในเรื่องการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามของสมาชิก

กิจกรรม สถานการณ์จำลอง "ข้อคิดจากข้างถนน"

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความรู้สึกได้รับการยอมรับจากครอบครัว
- อุปกรณ์**
1. เอกสารการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน"
 2. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น โต๊ะ เก้าอี้
- เวลา** 240 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

- 1.1 ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่เรื่องความสำคัญของครอบครัว การช่วยเหลือครอบครัว
- 1.2 ผู้ดำเนินการเล่าสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน"
- 1.3 ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครจากสมาชิก ที่จะร่วมแสดงเท่ากับตัวละครในเรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" ส่วนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ดำเนินการแจกเอกสารสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" และบทบาทให้กับผู้แสดงเพื่อทำการศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง
- 2.2 ผู้ดำเนินการให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่แสดง
- 2.3 ผู้ดำเนินการจัดฉากให้เหมือนสถานการณ์จริง ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" ตามลำดับเหตุการณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

- 3.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน แล้วให้สมาชิกช่วยกันทบทวนและวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ หลังจากการแสดงจบลง โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่แสดงและบทบาทที่แสดง จนสามารถเข้าใจและนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง

- 3.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปราย

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

- ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทั้งหมดร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ข้อคิดจากข้างถนน" เพื่อการนำไปใช้ในชีวิตจริง จากนั้นผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและความสนใจของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถามและการสรุปของสมาชิก

กิจกรรม สถานการณ์จำลอง “ครูขา...หนูเหงา”

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกได้มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์การได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์

- อุปกรณ์**
1. เอกสารสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ครูขา...หนูเหงา”
 2. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น โต๊ะ เก้าอี้

เวลา 240 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

- 1.1 ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่กิจกรรมโดยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่อง
- 1.2 ผู้ดำเนินการเล่าสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ครูขา...หนูเหงา”
- 1.3 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกอาสาสมัครจำนวนเท่ากับตัวละครที่ต้องแสดงในเรื่อง

“ครูขา...หนูเหงา” ส่วนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ดำเนินการแจกเอกสารสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ครูขา...หนูเหงา” และบทบาทให้กับผู้แสดง เพื่อทำการศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง
- 2.2 ผู้ดำเนินการให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ได้รับ
- 2.3 ผู้ดำเนินการจัดฉากให้เหมือนสถานการณ์จริง ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ครูขา...หนูเหงา” ตามลำดับเหตุการณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

- 3.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วให้สมาชิกช่วยกันทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่างๆหลังจากการแสดงจบลง โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อ เรื่อง “ครูขา...หนูเหงา” และบทบาทที่แสดงจนสามารถเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้
- 3.2 ผู้ดำเนินการให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปราย แสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ครูขา...หนูเหงา” ตามที่แสดง

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ครูขา...หนูเหงา” ส่วนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาท และความสนใจของสมาชิก
2. สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และการสรุปของสมาชิก

กิจกรรม บันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

- จุดประสงค์**
1. เพื่อสร้างเสริมความสำเร็จให้กับสมาชิก
 2. เพื่อให้สมาชิกเชื่อถือและยอมรับตนเอง
- อุปกรณ์**
1. แบบฟอร์มการทำสัญญากับตนเองที่เขียนสัญญาไว้
 2. กระดาษ ดินสอ ไม้บรรทัดและดินสอสี จำนวน 12 ชุด
- เวลา** 120 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการพุดนำถึงสัญญากับตนเองที่ทำไว้จากกิจกรรมทำสัญญากับตนเอง แล้วให้สมาชิกแต่ละคนรายงานผลของการทำสัญญากับตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้ทราบ ถ้าสมาชิกคนใดทำได้สำเร็จก็ให้การชมเชยและให้กำลังใจ ส่วนสมาชิกคนใดที่ไม่สำเร็จ ให้สมาชิกคนอื่นๆ ร่วมกันเสนอแนะแนวทางในการทำให้สำเร็จและให้กำลังใจให้พยายามทำต่อไป

1.2 ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป โดยการพุดถึงเกียรติบัติ สะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงค่านิยมของสังคม

1.3 แจกกระดาษ ดินสอ ไม้บรรทัดและสีดินสอให้กับสมาชิกทุกคน ให้สมาชิกวาดรูปสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ 12 X 10 นิ้ว พร้อมกรอกรอบบนกระดาษที่แจกให้ ตกแต่งให้สวยงามตามต้องการ สมมุติว่าเป็นเกียรติบัติที่มอบให้กับตนเอง จากนั้นให้แบ่งเนื้อที่ในเกียรติบัตินั้นออกเป็น 6 ช่อง แล้วให้สมาชิกวาดรูปหรือสัญลักษณ์ลงในช่อง 1-5 และใช้ข้อความบรรยายในช่องที่ 6 โดยแต่ละช่องจะตอบคำถามต่อไปนี้

ช่องที่ 1 ความสำเร็จส่วนตัวที่นับว่ายิ่งใหญ่ที่สุดที่ผ่านมาในชีวิตคืออะไร

ช่องที่ 2 ความสามารถของตัวท่านที่ท่านภูมิใจมีอะไรบ้าง (บอกมา 3 อย่าง)

ช่องที่ 3 สิ่งที่คุณอื่นสามารถช่วยให้ท่านสุขใจได้คืออะไร

ช่องที่ 4 อะไรคือสิ่งที่ท่านพยายามอย่างยิ่งที่จะได้รับ

ช่องที่ 5 ถ้าท่านรู้แน่ว่าท่านต้องเสียชีวิตภายในปีนี้ ท่านจะทำอะไรและถ้าสิ่งที่ท่านเลือกทำนั้นมีผู้ให้คำมั่นสัญญาว่าท่านจะได้รับความสำเร็จสมดังปรารถนาแน่นอน

ช่องที่ 6 สิ่งที่ท่านอยากให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงท่านมากที่สุดมีอะไรบ้าง(ตอบมา 3 อย่าง)

1.4 เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้วให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเกียรติบัติกันดูภายในกลุ่มและร่วมกันเสนอความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติสิ่งที่ได้เขียนไว้ในเกียรติบัติของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกเข้ามารวมในกลุ่มใหญ่แล้วร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึที่เกิดขึ้นเมื่อทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ปัจจัยมโนเทศ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อทบทวนความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้เรียนรู้และฝึกมาตั้งแต่ต้น
 2. เพื่อสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
 4. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไปใช้ในชีวิต

อุปกรณ์ กระดานไวท์บอร์ดหรือกระดานดำ

เวลา 150 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

ผู้ดำเนินการกล่าวถึงความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ได้เรียนรู้มาจากการทำกิจกรรม มาตั้งแต่ต้นว่ามีกิจกรรมอะไรบ้าง ข้อคิดที่ได้จากแต่ละกิจกรรม โดยให้สมาชิกผลัดกันตอบให้ครบทุกคนและผู้ดำเนินการเขียนคำตอบนั้นลงบนกระดาน พร้อมทั้งอภิปรายเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันพิจารณาและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีหรือประโยชน์ของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง และผลเสียของการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งประโยชน์และแนวทางในการที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้ดำเนินการซักถามสมาชิกถึงความรู้สึกต่างๆ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง

4.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความรู้สึกของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.3 ให้สมาชิกตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวจินดาพร แสงแก้ว
วันเดือนปีเกิด	19 กันยายน พ.ศ. 2513
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 4 หมู่ 6 ตำบลหนองยาง อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี รหัส 61110
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 3
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านหนองชุมเห็ด ตำบลพลวงสองนาง อำเภอสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองขุนชาติ (อุทิศพิทยาคาร) อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี
พ.ศ. 2531	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองฉางวิทยา อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี
พ.ศ. 2535	ปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกการประถมศึกษา สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
พ.ศ. 2541	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์
มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
จินดาพร แสงแก้ว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มีนาคม 2541

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2540 ในกลุ่มเด็กลูกกรรมการก่อสร้าง ช่วงอายุ 12-18 ปี จำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้กลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ Randomized Two-Group Pretest-Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์และโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน มีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP DYNAMICS AND MARATHON
GROUP DYNAMICS FOR DEVELOPING SELF ESTEEM OF
CHILDREN OF AUPPATHUMDEK HOME FOUNDATION
FOR THE BETTER LIFE OF CHILDREN
IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
JINDAPORN SAENGKAEW

Presented in partial fulfillment of the requirement for the Master of
Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
March 1998

The purpose of this experimental research was to Compare the effects of group dynamics and marathon group dynamics for developing self esteem of children of Auppathumdek Home Foundation for the Better life of Children in Bangkok in the year 1997.

The 24 samples were the labours' child with 12-18 years old. They were purposived sampling from population ; then they were simple random sampling into experimental group I and II. Each group was consisted of 12 children. An experimental group I was exposed to group dynamics while an experimental group II was exposed to marathon group dynamics. The experimental design was randomized two-group pretest-posttest design. The instruments were self esteem questionnaire, group dynamics program and marathon group dynamics program. The data was analysed by t-test.

The results were as follows:

1. Self esteem of the children who were exposed to group dynamics increased significantly before the experiment at.01 level.
2. Self esteem of the children who were exposed to marathon group dynamics increased significantly before the experiment at.01 level.
3. There was significantly difference of self esteem between the children who were exposed to group dynamics and the others children who were exposed to marathon group dynamics at.01 level.