

๕๗๕
พ. ๑๗๑
๖-๕

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

นภาพร พุ่มพฤษ

20 เม.ย. 2535

ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2529

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177373

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

..... นิตยสาร นิตยสาร

ประกาศคุณูปการ

ความสำเร็จที่เกิดขึ้นในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณของ อาจารย์พรณพิศ วาณิชการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์สุภาพร ลอยด์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงษ์ประยูร และคณาจารย์ในภาควิชา การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่สนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ และเป็นพี่ปรึกษา แก่ข้าพเจ้าด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณ คุณทัศนมา ระเบียงดี และเพื่อนทุกคนที่ช่วยเป็นธุระประสานงาน ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ในขณะที่ข้าพเจ้ากลับเข้ารับราชการต่อ

ขอขอบคุณ คุณพิธาน พันทอง เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการทางการศึกษา และเจ้าหน้าที่ ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน ที่ช่วยเหลือในการสร้างสไลด์ ประกอบการวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ และอาจารย์แนะแนวของ โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดชลบุรี ที่สนับสนุนให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสศึกษาต่อ ทั้งยังให้ความช่วยเหลือในการทดลองเพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ บุพการี ผู้เป็นกำลังใจผลักดันให้ข้าพเจ้าทุ่มเทเวลา และความรู้สึกถึงงานทั้งหลาย เพื่อให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงลงได้

และสุดท้ายขอขอบคุณ เพื่อน และลูกศิษย์ทุกคนของข้าพเจ้า ที่สร้างประสบการณ์ ที่มีคุณค่า มีความหมาย บลุกสำนึกให้ข้าพเจ้ารู้จักรักและเห็นคุณค่าของการอุทิศตนเพื่องาน

นภาพร พุ่มพฤษ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง	8
	- ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง	8
	- ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง	11
	- ความสำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง	14
	- พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล	15
	- องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง	18
	- กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง	19
	- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง	27
2.2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	29
	- ความหมายของกลุ่ม	30
	- ขนาดของกลุ่ม	31
	- ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องกลุ่ม	32
	- จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม	33
	- คุณประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม	35
	- กิจกรรมของกลุ่ม	37

บทที่	หน้า
- ลำดับขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม	39
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม	41
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	47
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	48
ประชากร	48
กลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	49
วิธีดำเนินการทดลอง	59
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	72
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	74
การอภิปราย	74
ข้อเสนอแนะ	80
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	91

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 คำสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง	64
2 คำสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง	65
3 การเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างการสอบก่อนและการสอบหลังการทดลอง	66
4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย การสอบก่อนและการสอบหลังของกลุ่ม ตัวอย่างทั้งสอง	67
5 การเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับ การฝึกกิจกรรมกลุ่ม กับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ	68
6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสอบก่อนและการสอบหลัง ระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	69
7 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้จากการสอบก่อนและ การสอบหลังการทดลอง กับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และการให้ข้อเสนอแนะ	70

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- 1 แสดงคะแนนเฉลี่ยการสอบก่อนและการสอบหลังการทดลองของกลุ่ม
ตัวอย่างทั้งสอง 71

ภูมิหลัง

"เยาวชนเธอคือความหวัง
เธอคือพลังของชาติไทย
บ้านเมืองจะศิวิไลซ์
เพราะชนรุ่นใหม่ อุทิศใจพัฒนา"

แม้ว่าผู้คนในสังคมปัจจุบันนี้ จะเริ่มรู้สึกสับสนวุ่นวายกับปัญหาต่าง ๆ ที่ประดังกันเข้ามาไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และครอบครัว ซึ่งปัญหาเหล่านี้ดูเหมือนจะทวีความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้นเนื่องจากผลของวิทยาการความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงของสังคมในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ความบีบคั้นของปัญหาต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อนมากขึ้นทุกทีนี้ ย่อมมีผลกระทบให้คนในสังคมเริ่มขาดประสิทธิภาพทางด้านจิตใจมากขึ้นเป็นเงาตามตัวด้วย แต่ข้อความจากบทกลอนข้างต้น จะทำให้เรามองเห็นว่า คนในสังคมก็ยังคงมีความหวังว่า ถ้าผู้ใหญ่ในบ้านเมืองเรามีความสามารถพัฒนาคนรุ่นใหม่หรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพแล้ว สังคมก็จะมีทางออกในทางสร้างสรรค์ และได้รับการพัฒนาในยุคสมัยต่อมาได้

การแก้ปัญหาดังกล่าว ของสังคมที่จะสร้างผลระยะยาวหรือมองการณ์ไกล จึงน่าจะเป็นการเตรียมเด็กหรือเยาวชนในสังคมให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความเข้มแข็งด้านจิตใจด้วยเหตุนี้ โรงเรียนซึ่งถือเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมที่มีหน้าที่ ปูราก่อ อบรม พัฒนาเยาวชนโดยตรงจึงเป็นสถาบันที่มีความสำคัญ เป็นฐานที่จะสร้างประสิทธิภาพของเยาวชน อันจะเป็นพลังสร้างสรรค์ของสังคมในอนาคตข้างหน้าได้

ในสถาบันโรงเรียน ครูแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นหนึ่งที่มีโอกาสใกล้ชิดกับนักเรียนหรือเยาวชนเป็นอย่างมาก และหน้าที่ความรับผิดชอบอันมีความสำคัญยิ่งของครูแนะแนวคือการค้นหา เสริมสร้างคุณลักษณะ ที่จะพัฒนาคุณภาพของนักเรียนให้สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะหนึ่งที่ครูแนะแนวควรให้ความสำคัญอย่างมากในการสร้างเสริมพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง เนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ (Mcneil. 1974 : 105 citing Coopersmith. 1968) ทั้งยังเป็นความต้องการของมนุษย์และเป็นสิ่งปรารถนาของทุกคนในสังคมด้วย (สวนา พรพัฒน์กุล 2522 : 133 - 134) เพราะเหตุนี้ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจึงเป็นผู้ที่กระตือรือร้น มักได้รับความสำเร็จทั้งด้านวิชาการและด้านสังคม มีลักษณะผู้นำ ค้นคว้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่หลีกเลี่ยงความไม่สอดคล้องและไม่วันไหวกับการวิพากษ์วิจารณ์จนเกินไป (Mcneil. 1974 : 105 citing Coopersmith. 1968) ในขณะที่บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำมักจะประสบปัญหาสุขภาพจิต (Neal. 1981 : 598) เพราะการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเหตุที่จะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า (Mendels. 1970 : 50 - 51 citing Bibring. 1953) มีโอกาสสูงที่จะมีความผิดปกติด้านร่างกายอันเนื่องมาจากสาเหตุด้านจิตใจ (Psychosomatic) และอาการวิตกกังวลต่าง ๆ (Mendels. 1970 : 50 - 51)

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวและการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่เหมาะสมเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นในฐานะครูแนะแนวผู้ซึ่งมีบทบาทในการแก้ไขปัญหาล้างเสริมพัฒนาคุณภาพเด็ก จึงน่าจะให้ความสำคัญกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง สร้างเสริมคุณลักษณะนี้ให้แก่เด็กของตน เพื่อเขาจะได้เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

ในด้านพัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองนั้น บุส (Mcneil. 1975 : 106 - 107 citing Buss. 1973 : 49) กล่าวว่า รากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองนั้นก่อร่างมาจากความรักที่ปราศจากเงื่อนไขของพ่อแม่ เกิดจากความรักที่มีต่อเด็กในฐานะที่เขาเป็นตัวเขาเองโดยไม่เอาความรักความผูกพันมาเป็นเงื่อนไขในการเรียกร้องสิ่งต่าง ๆ จากเด็ก ดังนั้นเด็กจะเรียนรู้ว่าภาพเด่นชัดในชีวิตที่สำคัญที่สุดคือ คิดว่าเขามีค่าเพียงเพราะว่ามีเขาอยู่ ความรักที่ปราศจากข้อจำกัดหรือการวางเงื่อนไขต่าง ๆ จะก่อร่างเป็นส่วนหลักของรากฐานความภาคภูมิใจในตนเอง สิ่งนี้จะสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของความรักตนเอง และความคาดหวังที่จะให้บุคคลอื่นรักตน ความภาคภูมิใจในตนเองที่อยู่รอบนอกออกไปจะประกอบด้วย

1. ความรักความเอาใจใส่ที่ต่อเนื่องของพ่อแม่ (ซึ่งตอนนี้จะเริ่มวางเงื่อนไขบ้าง โดยจะรักมากขึ้นเมื่อเด็กทำดี และรักน้อยลงเมื่อเด็กทำไม่ดี) และ

2. ความรักจากบุคคลอื่นในครอบครัว และขยายกว้างออกไปสู่เพื่อน ในส่วนที่สองนี้ ความภาคภูมิใจในตนเองจะขึ้นอยู่กับ การได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแรกสุดเด็กจะปฏิบัติตน เพื่อให้พ่อแม่พอใจ ต่อมาเป้าหมายของเขาจะค่อย ๆ ขยายมาอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ช่วยวัยเด็กตอนกลางจึงเป็นวัยที่รากฐานความภาคภูมิใจในตนเองส่วนที่สอง ได้รับการพัฒนาขึ้น ถ้ารากฐานนี้มีประสิทธิภาพบุคคลนั้นจะสามารถรักตนเองได้ แต่ถ้าไร้ประสิทธิภาพ บุคคลนั้นจะผลักดันตนเองให้เสาะแสวงหาความรักความเอาใจใส่หรือต้องการความยอมรับนับถือ ด้านสัมฤทธิ์ผลอย่างมาก เพื่อชดเชยการขาดความภาคภูมิใจในตนเองของเขา และความต้องการ นี้จะเป็นไปอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้มาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า คนเรานั้นพัฒนาได้ อันเป็นความเชื่อที่สำคัญมากในหลัก พุทธศาสนา คือ เชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ (พระราชมุนี 2528 : 7) ประกอบกับ ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ดังนั้นจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Neal. 1981 : 598) ดังที่แมเรคซอร์ กล่าวว่า ความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลหนึ่งจะ เปลี่ยนแปลงได้และเป็นพลวัต และแหล่งสำคัญที่จะได้มาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองตาม แนวคิดของเขา ก็คือ

1. การได้รับผลสำเร็จที่ประจักษ์ชัดตามความคาดหวัง
2. การได้รับประสบการณ์ที่ทำให้อำนาจส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น
3. การที่บุคคลนั้นได้รับความสนใจ ความเอาใจใส่ การมองเห็นคุณค่า การได้รับการยอมรับจากบุคคล ที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น และ

4. การที่บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญต่อตนเอง (Bradshaw. 1981 : 6)

จากที่กล่าวมาแม้ว่ารากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองจะเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ก็จริง แต่เนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลง ได้ก็ควรจะพัฒนาได้ด้วย ฉะนั้นในสภาพที่ครูแนะแนว เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อเด็กจะสามารถ จัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมเด็กให้มีความภาคภูมิใจในตนเองได้โดยการยอมรับ เด็ก

สนับสนุนให้เด็กได้รับผลสำเร็จในด้านต่าง ๆ ตามแนวทางของเขา รวมทั้งให้โอกาสเด็กได้ฝึกฝนตนเอง พัฒนาความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ส่งเสริมให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่า มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ที่มีอยู่ในตัวเขาและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยปฏิบัติงานแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาทำให้ได้ข้อสังเกตว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีปัญหาต่าง ๆ กัน เช่น ล้มเหลวด้านการเรียน ขาดทักษะในด้านการปรับตัวและการแก้ปัญหา มีปัญหาครอบครัว มักมีความรู้สึกว่าคุณค่าไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่น และมักจะชดเชยความรู้สึกเหล่านี้ด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ขัดต่อระเบียบของโรงเรียน หรือไม่เช่นนั้นก็จะแยกตัว เจยเมย ขาดความกระตือรือร้น หดหู่และทอดถ้อยง่าย ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งผลเหล่านี้กระทบต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็กอย่างเห็นได้ชัด และเมื่อพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นจะเห็นว่ากลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกันเมื่ออิทธิพลต่อเขามาก วัยรุ่นมักได้รับอิทธิพลจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าจากผู้ใหญ่ เขาเต็มใจที่จะพยายามเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็น และการเสนอแนะจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่า และมักจะนำแนวคิดมาปฏิบัติด้วย (วัชร ทรัพย์มี 2522 : 178 - 179)

ฉะนั้นการเข้ากลุ่มเพื่อนร่วมวัยจึงเป็นขั้นตอนการพัฒนาบุคคลที่จำเป็น เป็นกระบวนการที่สำคัญที่สุดสำหรับเยาวชนในการเรียนรู้และสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคง เพื่อนมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเยาวชนเพราะเขาไม่เพียงแต่จะมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองโดยเป็นผลสะท้อนความเห็นของเพื่อนเท่านั้น ความกดดันทางสังคมจากเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อการพัฒนาด้านแบบแผนบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนอีกด้วย (สำนักงานกฤษฎีกา 2525 บทที่ 7, 2 - 15)

ผู้วิจัยจึงเห็นว่ากิจกรรมกลุ่มน่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย และความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะ ความสนใจ ความเจริญงอกงามในด้านความรู้ และทักษะอีกด้วย เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาในด้านดังกล่าวโดยสมบูรณ์แล้ว จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง (Strang. 1958 : 13 - 14)

แต่ในการจัดกิจกรรมกลุ่มจำเป็นจะต้องมีการกำหนดขั้นตอน วิธีการ และนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เหมาะสมมาใช้ จึงจะทำให้การจัดกิจกรรมกลุ่มสนองวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ การใช้สื่อประเภทสไลด์เทปจะเป็นเทคนิคหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการทดลองจัดกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ ทั้งนี้เนื่องจากสไลด์เทปเป็นสื่อที่มีคุณค่าในการช่วยสร้างความสนใจของผู้เรียน ช่วยสร้างความรู้สึกระทึกใจลึกซึ้งกินเวลานาน (อำนาจ ขำปรารักษ์ 2520 : 10 - 11) ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดเมื่อได้เห็นภาพอย่างชัดเจน (เอกการ เดล 1969 : 248) ทั้งยังส่งเสริมการเรียนรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์อื่น ๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (สมพงษ์ สิริเจริญ และคณะ 2506 : 179 - 181) นอกจากเทคนิคการใช้สไลด์เทปแล้ว ผู้วิจัยจะนำกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองแก่เด็กมากำหนดเป็นโครงสร้างกิจกรรมกลุ่มด้วย

งานวิจัยนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษากิจกรรมกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองแก่เด็กช่วงวัยรุ่น เพื่อเขาจะได้เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเองอันจะเป็นพลังในการพัฒนาสังคมต่อไป

จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) โดย

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ความสำคัญของการศึกษา

1. เป็นแนวทางให้ครูแนะแนวและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชนได้แนวทางในการนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2. เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมกลุ่มโดยนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ มาใช้ ซึ่งกระบวนการของกลุ่มสามารถดัดแปลงไปใช้ในการสอนกิจกรรมแนะแนว หรือกิจกรรมในรูปแบบอื่นที่จะส่งเสริมงานพัฒนาคุณภาพเยาวชนได้

ขอบเขตในการศึกษาครั้งนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คัดจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) จำนวน 976 คน โรงเรียนพระนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2528 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง มีนักเรียนที่ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 244 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) โรงเรียนพระนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2528 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งเลือกมาโดยวิธี Simple Random Sampling จำนวน 28 คน แล้วจับคู่แยกตามลำดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ออกเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และการให้ข้อเสนอแนะ
2. ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่อง การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิบัติตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ครูอาจารย์ และเพื่อน

2. วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างและส่งเสริมให้นักเรียนสามารถตัดสินใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เกิดการเรียนรู้และยอมรับตนเอง จัดประสบการณ์ที่ให้นักเรียนเห็นความสามารถ คุณประโยชน์ที่มีอยู่ในตนเอง อันจะทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น โดยกำหนดเป็นกิจกรรมให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน มีเป้าหมายในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองร่วมกัน ตามโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การให้ข้อเสนอแนะ คือ การให้เอกสารข้อเสนอแนะ ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมถึงความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง การเรียนรู้และยอมรับตนเอง และการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นเนื้อหาที่สอดคล้องกับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

4. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยวิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะโดยมีเนื้อหาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

6. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ อำเภอมะนัง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2528 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

การเสนอเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองจะเรียงลำดับตามหัวข้อต่อไปนี้คือ

1. ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
2. ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ความสำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
4. พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล
5. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง
6. กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1. ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ในปี ค.ศ. 1980 วิลเลียม เจมส์ ได้เสนอแนวคิดในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองไว้เป็นสูตรดังนี้คือ

$$\text{ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Success)}}{\text{ความคาดหวัง (Pretention)}}$$

ตามสูตรนี้ ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงของบุคคล ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคาดหวังว่าจะเป็นเช่นนี้บุคคลตั้งไว้ เพราะฉะนั้นความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลคือสิ่งที่แท้จริงกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้น สูตรขอความภาคภูมิใจในตนเองนั้นเป็นเรื่องอัตวิสัย (subjective) ส่วนตัวหรือส่วนบุคคล (Bruno. 1983 : 359) ที่ (1979) ได้แปลอัตราส่วนนี้ให้อยู่ในรูปศัพท์

$$\text{ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)} = \frac{\text{คุณค่าที่บุคคลมีอยู่ (Material goods possessed)}}{\text{คุณค่าที่บุคคลต้องการ (Material goods needed)}}$$

นั่นคือความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลคืออัตราส่วนระหว่างคุณค่าที่บุคคลมีอยู่กับคุณค่าที่บุคคลนั้นต้องการ

ความคิดรวบยอดในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในจิตวิทยาตามแนวมนุษยนิยม เพราะนักมนุษยนิยมถือว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นลักษณะสำคัญที่จะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่บรรลุถึงการแห่งตน (self - actualizing person) โดยถ้านักถึงลำดับขั้นแรงจูงใจตามทฤษฎีของมาสโลว์แล้ว จะเห็นว่าความต้องการภาคภูมิใจเป็นขั้นหนึ่งที่อยู่ใต้การบรรลุถึงการแห่งตน (Bruno. 1983 : 359) มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 90) ถือว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์ เป็นสิ่งปรารถนาของมนุษย์ทุกคนในสังคม (Maslow. 1970 : 90, สานา พรพันธุ์กุล 2522 : 133 - 134) เป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง เราต้องการความรู้สึกได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือ โดยการได้รับความสนับสนุนหรือการยอมรับนับถือจากผู้อื่นเพื่อที่เราจะได้รู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง (Sasse. 1978 : 48)

และนอกจากงานของมาสโลว์ (Maslow) และเจมส์ (James) แล้ว ความคิดรวบยอดในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองยังปรากฏอยู่ในงานของนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ เช่น ฟรอยด์ (Freud) ที่พูดถึง ego ideal ซึ่งตรงกับ "Pretentions" ที่แทนความคาดหวังของแต่ละคน ถ้าบุคคลใดไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ตามความคาดหวังของตนเองได้ ก็จะได้รับความรู้สึกอันเกิดจากการมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อันมีความสัมพันธ์กับที่ คาเรน ฮอร์นาย ได้กล่าวถึง คนในอุดมคติและภาพสมบูรณ์แบบ ซึ่งแต่ละคนคิดว่าตนควรจะเป็นอย่างนั้น และถ้าไม่สามารถเป็นไปตามนั้นได้ จะนำไปสู่การมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เช่นเดียวกับที่ เอลลิส (Ellis) กล่าวว่า "ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ" เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีชีวิตอยู่โดยยึดหลักการของการเป็นบุคคลสมบูรณ์แบบ และ I amn't O.K., You're O.K. ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ก็เป็นประโยชน์ ๆ ที่อธิบายถึงการมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ นอกจากนี้เรื่อง "ปมด้อย"

(Inferiority Complex) ของ แอดเลอร์ (Adler) ก็เป็นตัวอย่างในเรื่องนี้ด้วยเช่นกัน (Bruno. 1985 : 362)

มียาโมโตะ และ คอรน์บัสช์ (Lindgren and Harvey. 1981 : 268 citing Miyamoto and Dornbusch) กล่าวไว้ในแบบทดสอบที่เขาได้สร้างขึ้นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองคือ ปริมาณคุณค่าที่เราให้กับตนเอง ซึ่งได้จากการเรียนรู้จากผู้อื่น และกลายมาเป็นส่วนสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลอื่นยอมรับเราอย่างไร หรือความคิดที่เรามองเห็นจากการที่ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตัวเราโดย ลินเกรน และ ฮาร์วี (Lindgren & Harvey. 1981 : 268 - 269) ได้กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า ในการประเมินคุณค่าตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นโดยสมบูรณ์ แต่จะต้องผ่านความรู้สึกเข้าใจกันอย่างลึกซึ้งจากบุคคลนั้นด้วย ซึ่งสัมพันธ์กับที่ เคลลี (Kelly) กล่าวว่า โครงสร้างส่วนบุคคลของเราจะเป็นไปตามกระบวนของพฤติกรรมและความเชื่อถือไว้วางใจในบุคคลที่มีความหมายต่อเรา กล่าวคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง คือคุณค่าของบุคคลที่ได้รับจากบุคคลที่มีความหมายต่อเรา แต่ที่สำคัญคือ คุณค่าที่บุคคลนั้นพิจารณาตัดสินตนเอง (White. 1972 : 395)

ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว จึงเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง เหมือนกับที่ แบรดชอว์ (Bradshaw. 1981 : 4) ได้กล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองนั้นคล้ายกับ การจัดงบประมาณเป็นส่วนรายรับ รายจ่าย ความสมดุลย์ของผลลัพธ์ที่ได้จะขึ้นกับว่า เราได้อะไรจากประสบการณ์ที่ผ่านมา อะไรเป็นความรู้สึกที่ได้ของเรา ถ้าวันนี้เป็นวันที่ว่างเปล่า และพรุ่งนี้ของเราก็เต็มไปด้วยสิ่งที่น่าหวาดกลัว ความสมดุลย์ที่ได้ก็จะเป็นลบ แต่ถ้าวันนี้เป็นวันที่เขียวชะอุ่ม และพรุ่งนี้ก็มีแต่สิ่งที่น่ารื่นรมย์ เมื่อนั้นความสมดุลย์ของผลลัพธ์ที่ได้ก็จะเป็นบวก ความภาคภูมิใจในตนเองก็เป็นเหมือนผลลัพธ์ที่ได้จากประสบการณ์ของเราที่อาจจะส่งผลให้เรามีอัตมโนทัศน์ในทางบวกหรือลบมากขึ้นได้

ความภาคภูมิใจในตนเอง จึงเป็นแนวทางที่เรารู้สึกต่อตนเองที่สัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ของบุคคลนั้น (Atwater. 1979 : 128, Bruno. 1983 : 362, Sasse. 1978 : 48) ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ผลลัพธ์ได้จากอิทธิพลด้านต่าง ๆ เช่น ความสำเร็จด้านวิชาการ สิ่งที่คุณมองเรา และรูปร่างของเรา รวมทั้งการพิจารณาตัดสินตนเองเกี่ยวกับตนในอุดมคติด้วย (Atwater. 1979 : 128)

นอกจากนั้น ความภาคภูมิใจในตนเองยังเป็นเรื่องหนึ่งของทัศนคติ เป็นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องศักยภาพต่าง ๆ และการประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (Poduska. 1980 : 380) เป็นการพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่อง การประสบผลสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคม จากพ่อแม่ จากผู้อาวุโส หรือจากผู้มีอำนาจเหนือกว่า (นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม 2519 : 6 - 7)

อีกนัยหนึ่งเป็นความรู้สึกประทับใจที่เราที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Shaver. 1979 : 340) มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่นได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2526 : ไม่มีเลขหน้า) เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการมองเห็นความแตกต่างของบุคคล มีความภูมิใจในเอกลักษณ์ของตน ซึ่งความรู้สึกนี้จะแตกต่างไปจากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถเหนือกว่าคนอื่น (ego) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เต็มไปด้วยการเปรียบเทียบว่าตัวเราเหนือกว่าคนอื่น เราเก่งกว่าใคร เราเป็นยอดเหนือใคร ฯลฯ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2527 : 14 - 15) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะของบุคคลที่ยึดตนเองเป็นหลัก (egotism) ไม่ใช่คุณลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างแท้จริง (Bruno. 1983 : 362 - 363)

สรุปแล้ว/ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่อง การประสบผลสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบิดา มารดา ครูอาจารย์ และเพื่อน /

2. ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

2.1 บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีวิจรรย์ญาณ ไม่กลัวการเสี่ยงสร้างสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็น

ทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี (Hamacheck. 1978 : 180) และมักได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ (Mussen and others. 1969 : 492) นอกจากนี้ นีพธน์ แจ็งเอี่ยม (นีพธน์ แจ็งเอี่ยม 2519 : 32 - 33) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองไว้ดังนี้คือ

2.1.1 ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล

- ความสำเร็จ
- ความเป็นผู้นำ
- การพึ่งตนเอง
- การเป็นนักเรียนที่ดี
- ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ความรับผิดชอบในผลงาน
- ความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน
- การทำตามความปรารถนาของพ่อแม่
- ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่
- ความมานะพยายามและอดทน
- การหยิ่งในศักดิ์ศรีและรักเกียรติ
- การยอมรับจากบิดามารดา
- ความสามารถในการเรียน

2.1.2 ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์

- ความวิตกกังวลต่ำ
- การมองโลกในแง่ดี
- ความร่าเริงแจ่มใส
- การแสดงออก
- การมีอารมณ์ขัน

- ความสุขในครอบครัว
- ความเชื่อมั่นในตนเอง
- ความเอาจริงเอจัง
- ความมั่นคงทางอารมณ์
- ความสามารถในการตัดสินใจ

2.1.3 ด้านการปรับตัวทางสังคม

- ความยุติธรรม
- การเอื้อเฟื้อคนอื่น
- การยอมรับจากสังคม
- การอยากให้เป็นเพื่อน ๆ ชม
- การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
- ความรับผิดชอบในงานส่วนรวม
- ความสามารถทำให้คนอื่นรัก
- การอยากให้อื่นยอมรับตน

2.2 ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีลักษณะที่ต่างออกไปคือ จะไม่เห็นว่าคุณมีความสำคัญ หรือสามารถทำให้ใครชอบได้ เขาไม่คิดว่าตนเองจะสามารถทำอะไรที่ตนเองต้องการจะทำจริง ๆ ได้ ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้ดีถึงแม้จะได้พยายามทำแล้วก็ตาม ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคย และให้ความปลอดภัยแก่เขาพอ ๆ กับที่เขาไม่เชื่อว่าเขาจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ (Hamacheck. 1978 : 180) นอกจากนี้มักจะมีควมลำบากในด้านการเรียนรู้ หรือด้านวิชาการ (Mussen and others. 1969 : 492) มีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตสรีรแปรปรวนต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล อาการประสาท โรคนอนไม่หลับ ปวดหัว กัดเล็บ หัวใจสั่น (Atwater. 1979 : 130 citing Haward and kibbis. 1964) รวมถึงภาวะซึมเศร้าด้วย (Mendels. 1970 : 50 - 51 citing Bibring. 1953)

ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งถือเป็นภาวะวิกฤติของความภาคภูมิใจในตนเอง (Crisis of Self - Esteem) คือ ความภาคภูมิใจในตนเองเทียม (Pseudo Self - Esteem)

ความภาคภูมิใจในตนเองเทียม เป็นการที่บุคคลบ่งบอกตนเองให้ยังคงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองอย่างไม่สมเหตุผล เพื่อลดความวิตกกังวล หลีกเลี่ยงคนให้มีความรู้สึกมั่นคง เพื่อระงับความต้องการความภาคภูมิใจที่แท้จริง เป็นการหลบเลี่ยงการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความไม่สมดุลทางจิตใจ

ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองเทียม จะมีสองนัยสำคัญคือ อย่างแรก จะหลบเลี่ยงถดถอย หาเหตุผลเข้าข้างตนเองเพื่อปฏิเสธความคิด ความรู้สึกซึ่งมีผลต่อคุณค่าในตนเอง อย่างที่สอง จะแสวงหาสิ่งที่จะสร้างความรู้สึกถึงความเป็นประสิทธิภาพ และคุณค่าจากสิ่งอื่น ๆ ทดแทน

ในด้านจิตวิทยานั้น บุคคลที่เห็นคุณค่าตนเองที่จริงแท้ จะไม่มีการแตกแยกระหว่างความตระหนักรู้ในความเป็นจริง และการรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยจะมีพื้นฐานความภาคภูมิใจในตนเอง จากการมีวิจารณ์ตนเองที่ประกอบด้วยความเข้าใจ และปฏิบัติตามสภาพที่เป็นจริงด้วยความเข้าใจในสิ่งนั้น แต่บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองเทียมจะรู้สึกถูกคุกคามเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริง (Brandon. 1981 : 144 - 145)

3. ความสำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ทุกคนต่างก็ยอมรับกันแล้วว่า โรงเรียนเป็นสถานการศึกษาที่เป็นความหวังของสังคม ทุกสังคมในการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ทิศทางการกำหนดเป้าหมายของโรงเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เป้าหมายของโรงเรียนมิใช่เพียงแต่สร้างความสำเร็จทางด้านวิชาการเท่านั้น แต่จะต้องคำนึงถึงการพัฒนาบุคลิกภาพด้วย และไม่เพียงแต่ให้เด็กมีความสามารถ แต่ต้องให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งภายในจิตใจ ไม่ใช่เพียงแต่สร้างพลังทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ต้องเสริมความเข้าใจและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดวิธีการหนึ่งที่ครูจะสร้างเสริมสุขภาพจิตให้แก่เด็กนั้นวางรากฐานอยู่ที่ความเข้าใจในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง การที่บุคคล

มองตนเองอย่างไร จะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ความล้มเหลว ด้านสังคมและการศึกษา การผิดปกติทางจิต อัมพาต และอาชญากรรม ล้วนเกี่ยวข้องกับ การขาดความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสิ้น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับนักการศึกษาที่จะต้องตระหนัก ถึงธรรมชาติและการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นมโนทัศน์ ที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และครูเป็นผู้ที่รับผิดชอบสำคัญในการช่วยพัฒนาความ ภาคภูมิใจในตนเองให้แก่เด็กได้ (Neil. 1981 : 598 - 599) ครูทุกคนรวมทั้ง ครูแนะแนวย่อมมีเป้าหมายร่วมกันในการที่จะเสริมสร้างความสุขในชีวิตให้กับเด็กและสิ่งที่ สร้างเสริมความสุขให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Mussen and others. 1969 : 489) เพราะความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่หนึ่ง ที่จำเป็นต่อสภาพทางจิตและอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ (Bernard and Huckings. 1974 : 62) ด้วยเหตุนี้ในการเร่งพัฒนาประเทศของหลายประเทศหลังสงครามสงบแล้ว เช่น ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ จึงให้ความสำคัญกับการปรับปรุงทรัพยากรบุคคลโดยสร้างเสริมค่านิยมพื้นฐานที่สำคัญคือ สร้างความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเขาตระหนักว่าการจะพัฒนาสังคมให้ ก้าวหน้าได้นั้นจำเป็นต้องปลูกฝังลักษณะที่จะสร้างเสริมให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเอง จึงจะทำให้บุคคลสร้างสรรค์งานอันจะนำสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ ครูจึงเป็นบุคคลหนึ่ง ที่ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่เด็ก เพราะสิ่งนี้มีประโยชน์เพียงแต่ สร้างเสริมคุณลักษณะที่ดีแก่เด็กเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาลักษณะอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นใน สังคมด้วย การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองแก่เด็ก จึงเป็นความหวังอย่างหนึ่งของสังคม ในวันนี้ที่จะสนับสนุนให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ให้ต่อไป

4. พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล

ฮามาเช็ก (Hamachek. 1978 : 100) ได้อ้างถึงงานวิจัยของ D. Baumrind (1965), R.R. Sears (1970), B.L. White and J.C. Watts (1973) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าคุณภาพของผู้ใหญ่นั้นมีความสัมพันธ์สูงกับการมีความภาคภูมิใจในวัยเด็ก จากการที่ เด็กได้รับความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ การสนับสนุนให้กำลังใจ การให้เสริมภาพเด็กใน

การสำรวจ ค้นหา ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมถึงการดูแลเรื่องระเบียบวินัยอย่างจริงจัง ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของคุเปอร์สมิทที่พบว่า ที่มาของความภาคภูมิใจในตนเองสูง ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของพ่อแม่ กฎเกณฑ์ในการปกครองเด็ก และการจัดการดูแลให้เด็กปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยการกำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมอย่างคงเส้นคงวา เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับการมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ครอบครัวที่ตั้งกฎเกณฑ์ กำหนดแนวปฏิบัติอย่างชัดเจนจะใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงน้อยกว่า และจะสร้างให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยสนับสนุนให้เด็กมีความต้องการด้านสัมฤทธิ์ผล และความสามารถ เป็นเลิศในด้านต่าง ๆ พ่อแม่ของเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีทัศนคติที่ยอมรับเด็ก จะยอมพิจารณาหย่อนพฤติกรรมเป็นรายการภายในข้อจำกัดที่ตั้งไว้ด้วย

เพราะฉะนั้นทำให้การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่จึงมีความสำคัญต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะปริมาณความเอาใจใส่ของพ่อแม่ และการได้รับการยอมรับ ในขณะที่เด็กเติบโตขึ้น เพราะเหตุว่าความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กนั้นมีผลมาจากความรัก ที่ได้จากลักษณะท่าทีของบุคคลที่เด็กเติบโตขึ้นมาและการที่บุคคลเหล่านั้นเลี้ยงดูให้เขามีชีวิตอยู่อย่างไร มากกว่าปริมาณสถานภาพทางสังคมและปริมาณวัตถุที่เขาได้รับ (Atwater. 1974 : 128 - 129)

รากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองนั้นจึงพัฒนาขึ้นจากความรัก การยอมรับเด็ก อย่างแท้จริงของพ่อแม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะส่งเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กจะขยายจากความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ออกมาสู่บุคคลอื่นในครอบครัว และขยายกว้างออกมาสู่เพื่อน ซึ่งช่วงนี้ความภาคภูมิใจในตนเองจะขึ้นอยู่กับ การได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแรกสุดเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้พ่อแม่พอใจ และต่อมาเป้าหมายจะค่อย ๆ ขยายมาอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ช่วงวัยเด็กตอนกลางจึงเป็นวัยที่รากฐานความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กพัฒนาขึ้นได้จากสังคมภายนอกครอบครัว (Mcneil. 1975 : 106 - 107 citing Buss. 1973 : 43) โครงสร้างทางสังคมของวัยเด็กตอนกลางจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ เช่น กลุ่มเพื่อน สถานะทางสังคม การคล้อยตามกลุ่ม (conformity) อันธพาล (delinquency) และอคติ (prejudice) เด็กจะมีความต้องการภาคภูมิใจในตนเอง

โดยวิถีทางที่เด็กเรียนรู้ตนเองจะวัดได้จากสิ่งที่เพื่อนคิดต่อตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าจุดนี้เหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจาก กลุ่มเพื่อนที่เขานิยมชมชอบ ความภาคภูมิใจในตนเองของเขาก็จะพัฒนาขึ้น ในขณะเดียวกัน เด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่ายิ่งเขาแสดงพฤติกรรมแสบก๊วไว้ได้เพียงใด กลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น นั่นแสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ของเขา และการไม่สามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ก็เป็นแรงเสริมในประสบการณ์กลุ่มด้วย (Craig. 1976 : 360) ความต้องการความภาคภูมิใจจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดง พฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาทั้งทางบวกและทางลบได้ ดังนั้นความเอาใจใส่ของทางโรงเรียน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน สมาชิกในครอบครัวที่ออกมาในรูปของกีฬา กิจกรรมพิเศษอื่น ๆ นอกหลักสูตรและงานที่โรงเรียนจึงมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้ (Burnside and others. 1979 : 134)

ในช่วงวัยรุ่น ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขาปรับตัวได้ดี มีความสุข ตามช่วงวัยของเขาได้ โดยการได้รับประสบการณ์ที่จะสร้างผลสำเร็จในสิ่งที่ทำ ฉะนั้นการเปิด โอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของเด็ก ให้การช่วยเหลือไม่ตั้งระดับความคาดหวังต่อเด็กจนเกินกำลังความสามารถ เพื่อให้เด็กประสบ ผลสำเร็จในสิ่งที่ทำจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ (วัชร ทรัพย์มี 2528 : 67)

นั่นคือพัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองนั้นมีความต่อเนื่องมาจากประสบการณ์ ตั้งแต่วัยเด็ก และบุคคล รวมถึงสภาพแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นได้นั้นจะขยายวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเด็กเติบโตขึ้น ประสบการณ์ที่เด็กได้รับและการตีความ หมายจากประสบการณ์ที่เขาได้รับ จึงมีผลต่อความรู้สึกของตนเอง เป็นสิ่งที่สร้างเสริมหรือ บั่นทอนความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้ ถ้าเป็นไปตามงานวิจัยซึ่ง เบอร์นไชต์ และคนอื่น อ้างถึง (Burnside and others. 1979 : 486) เช่นงานวิจัยของ Lehner and Gunderson. 1953, Veroff and other. 1962 และ Lowenthal and Chiritoga. 1972 แล้ว ระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นได้เรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวัยกลางคนจึงจะมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

5. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

จากงานของเจมส์ที่กล่าวถึงข้างต้น จะเห็นว่าความสำเร็จและความคาดหวังในความรู้สึกของบุคคลแต่ละคน ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองโดยตรง ดังนั้นความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของเด็ก เช่น ด้านวิชาการซึ่งประเมินได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จึงมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กด้วย (Levenberg. 1976 : 7299 = A) และการประสบผลสำเร็จในด้านอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อเด็ก เช่น ด้านกีฬา กิจกรรมนอกหลักสูตร ความสามารถพิเศษ การได้รับตำแหน่งสำคัญในโรงเรียน ก็เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลถึงความภาคภูมิใจในตนเองได้เช่นกัน

นอกจากนี้ เชเวอร์ (Shaver. 1977 : 328 - 330) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองไว้ดังนี้คือ

5.1 ประสบการณ์จากระบวนการสังคมประกิต (Socialization Experience) ประสบการณ์ที่ได้นี้เป็นองค์ประกอบที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการปฏิบัติของพ่อแม่ต่อเด็กต่อเนื่องมาถึงวัยผู้ใหญ่ซึ่งได้รับการตอบสนองจากเพื่อน และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองเป็นกระบวนการสังคมประกิตที่จะส่งผลถึงความภาคภูมิใจของบุคคลได้

5.2 เชื้อชาติและเพศ (Race and Sex) อิทธิพลอีกอย่างหนึ่งที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองคือ ลักษณะทางกายภาพและชีภาพของเรา เช่น เชื้อชาติ เพศ ความมีเสน่ห์ จากงานวิจัยของ Clark and Clark (1947) ที่ทดลองให้เด็กผิวดำเลือกตุ๊กตาปรากฏว่าเด็กเลือกตุ๊กตาสีขาว และปฏิเสธตุ๊กตาสีดำ ทั้งนี้เพราะเด็กจะรู้สึกถึงสีของตุ๊กตาและสีผิวของตนเอง ผลของการวิจัยนี้ทำให้มองเห็นว่า การเลือกของเด็กจะมีความสอดคล้องกับสภาพทางสังคมของคนผิวดำ เป็นการปฏิเสธคุณค่าตนเองและความภาคภูมิใจในเชื้อชาติของคนผิวดำ

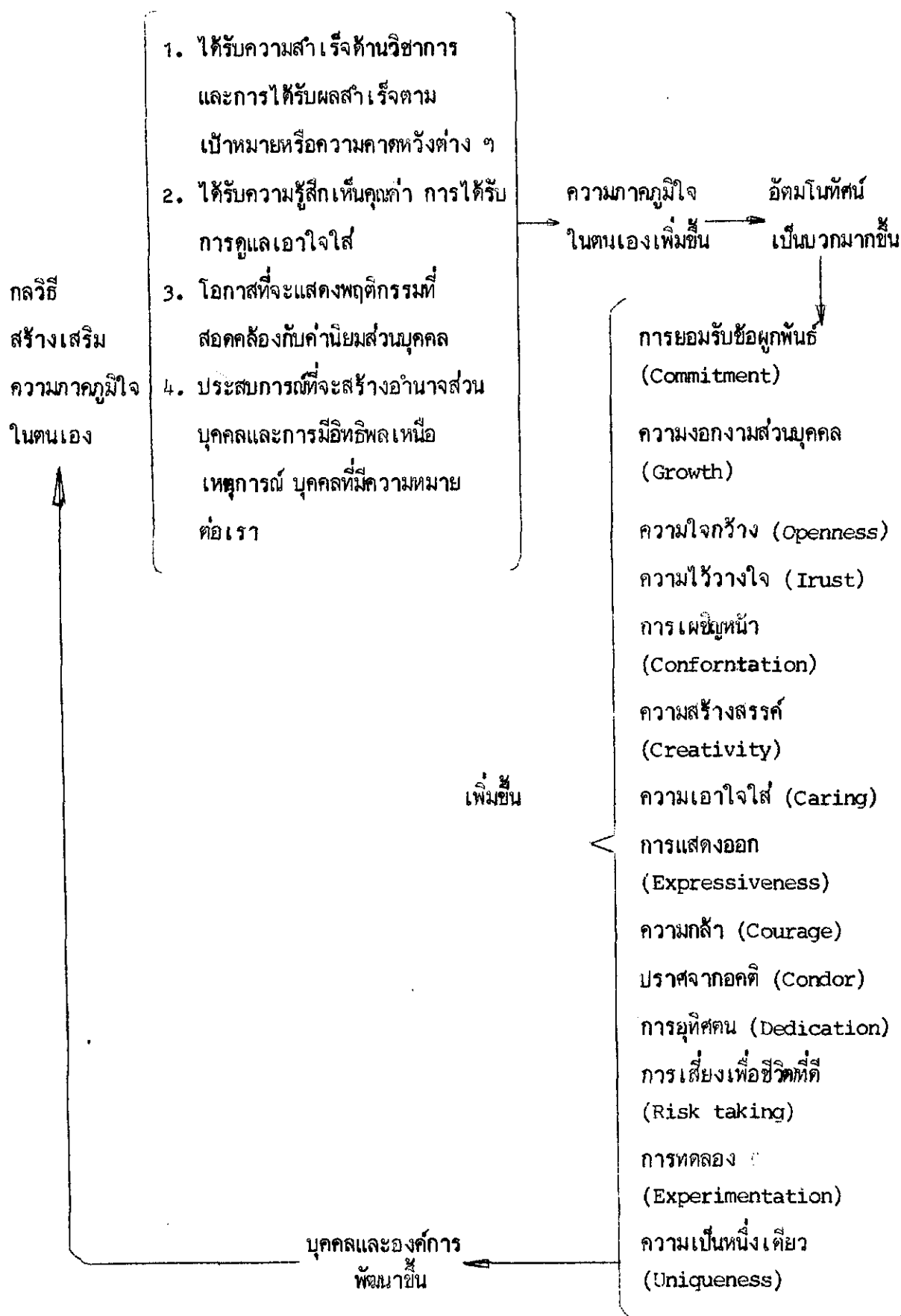
เพศก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองด้วย โดยทั่วไปแล้วมีเงื่อนไขหลายอย่างที่ส่งผลให้ชายมีโอกาสภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าหญิง ทั้งนี้เพราะบทบาททางเพศของหญิงมักจะกำหนดให้ได้รับสิทธิบางอย่างน้อยกว่าชาย

5.3 ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง (Physical Attractiveness) ความประทับใจในตนเองนั้นมีพื้นฐานมาจากความคิดของบุคคลอื่น ผลของความมีเสน่ห์ด้านรูปร่างนั้นเริ่มมีมาตั้งแต่วัยเด็กจากกระบวนการสังคมประภิต และต่อเนื่องมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ จึงทำให้รูปร่างส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองได้

6. กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

เบรดชอว์ (Bradshaw. 1981 : 6 - 11) ได้กล่าวถึง กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองไว้ดังแผนภูมิข้างล่าง

กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง



จากแผนภาพประกอบนี้อธิบายได้ว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นได้ จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน จากแหล่งสำคัญทั้ง 4 คือ

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งแรกเริ่มความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่า และความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

4. ประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา เช่น เสียงของทารกที่ร้องเมื่อต้องการอาหาร หรือความอบอุ่นเป็นอำนาจส่วนบุคคลที่สามารถเรียกร้องความเอาใจใส่จากแม่ได้ ในวัยผู้ใหญ่สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นการได้รับตำแหน่งในกลุ่มองค์กร หรือการมีตำแหน่งทางการเมือง เป็นต้น

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ โดยอาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลคือ การยอมรับข้อผูกพัน (Commitment) ความงอกงามส่วนบุคคล (Growth) ความใจกว้าง (Openness) ความไว้วางใจ (Trust) การเผชิญหน้า (Confrontation) ความสร้างสรรค์ (Creativity) การดูแลเอาใจใส่ (Caring) การแสดงออก (Expressiveness) ความกล้า (Courage) ปราศจากอคติ (Condor) การอุทิศตน (Dedication) การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี (Risk taking) การทดลอง (Experimentation) ความเป็นหนึ่งเดียว (Uniqueness) ซึ่งลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาของบุคคลและองค์การ

และประสบการณ์ในแต่ละวันที่บุคคลได้รับ เป็นสิ่งที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ได้โดยสร้างเสริมบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ดังที่ เพอร์กี

(Neal. 1981 : 598 Citing Purkey W.W. 1970) ได้เสนอองค์ประกอบ 6 อย่างที่ส่งเสริมบรรยากาศในการพัฒนาภาพที่ดีต่อตนเอง ซึ่งครอบคลุมถึงธรรมชาติและ การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไว้ดังนี้

1. มีบรรยากาศที่ท้าทายความสามารถเด็ก
2. มีความเป็นอิสระ
3. มีความเชื่อถือไว้วางใจกัน
4. มีความอบอุ่น
5. มีการควบคุม
6. สามารถสร้างผลสำเร็จได้

กระบวนการเข้าร่วมกลุ่มก็เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่มีบรรยากาศซึ่งส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (Johnson. 1979 : 201) ได้เสนอแบบแผนปฏิสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกลุ่ม ที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองว่าจะต้องมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลนั้นได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. บุคคลนั้นได้รับการสนับสนุน การยอมรับ ทั้งด้านวิชาการ และด้านส่วนตัว โดยกลุ่มเพื่อน บุคลากรในโรงเรียน เช่น ครู และอาจารย์ใหญ่หรือผู้อำนวยการ
3. เข้าใจความรู้สึกของบุคคลนั้น
4. บุคคลนั้นได้รับผลสำเร็จในสถานการณ์ที่ต้องการสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการ
5. บุคคลนั้นได้รับการตอบสนองด้านจิตใจ
6. ความผิดพลาด หรือความล้มเหลวเป็นตัวเราให้เกิดความวิตกกังวลในระดับ

ปานกลาง

7. บุคคลนั้นสามารถสร้างกำลังใจในชีวิตให้กับตนเองได้

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนะวิธีการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกันออกไปดังจะกล่าวถึงคือ

แซสส์ (Sasse. 1978 : 48) เสนอวิธีการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลากี่ครั้งต่อกี่ครั้งหลาย ๆ สัปดาห์ หรือหลายเดือน โดยอาจจะประสบความสำเร็จในโครงการต่าง ๆ การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข งานในโรงเรียน การทำงาน หรือด้านอื่น ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

บรูโน (Bruno. 1983 : 363) กล่าวถึง วิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะโดยผู้อื่น หรือโดยตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล (inputs) ที่จะมีผลกระทบให้เกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วยคือ จะต้องดำเนินการในข้อต่อไปด้วย
2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น
3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้ หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง ซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออก เป็นวิถีทางของชาวพุทธ
4. การยุติการประมาณค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy) ของ Albert Ellis ที่เห็นว่ามนุษย์เรานั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องประมาณค่าของตนเองต่อไปอีก ด้วยความถนัดนี้จึงเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

จอห์นสัน (Johnson. 1979 : 254 - 261) ได้เสนอวิธีการ 4 อย่างในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียน โดยใช้แนวคิดสร้างทัศนคติที่เหมาะสม และ เปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ไม่เหมาะสมเป็นทัศนคติที่สร้างสรรค์ ดังนี้

1. วิธีการพฤติกรรมนิยม (The Behaviorist Approach) ซึ่งประกอบด้วย
 - 1.1 การเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบดั้งเดิม (Classical Conditioning)
 - 1.2 การเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบผลกรรม (Operant Conditioning)
 - 1.3 การชักชวนโน้มน้าว (Persuasiveness)
2. วิธีการด้านความคิดความเข้าใจ (The Cognitive Approach)
3. การใช้อิทธิพลทางสังคม (The Social Influence Approach)
4. วิธีการกำหนดโครงสร้าง (The Structural Approach)

✓ เจอร์ดาโน และ อีเวอร์รี (Girdano and Everly. 1979 : 146 - 149) เสนอกลวิธี 3 อย่าง ที่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอย่างได้ผลคือ

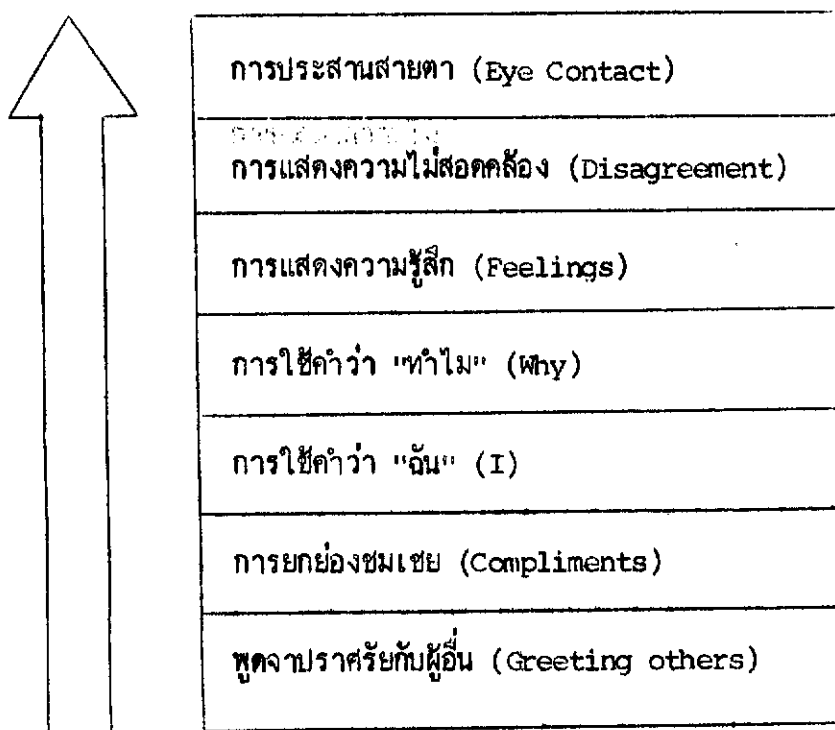
1. การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมภาพเกี่ยวกับตน (Self - Image) โดยใช้ชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนภาคภูมิใจ เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะปิดกระดาษแข็งนี้ไว้ในที่ ๆ มองเห็นได้ชัดเจน ผ่านตามากที่สุด หรือจะทำพกใส่กระเป๋าเสื้อ กระเป๋าสตางค์ ฯลฯ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliments) การเรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองได้ เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตนแต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงความภาคภูมิใจในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม

และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมซึ่งสามารถพัฒนา
ความภาคภูมิใจในตนเองได้นั้นประกอบด้วยกระบวนการ 7 ขั้น ดังภาพประกอบข้างล่าง

พฤติกรรมกล้าแสดงออก



พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

บันไดไปสู่พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Ladder) จะเป็นขั้นเรียงลำดับของกิจกรรมที่ผู้ฝึกจะต้องพยายามนำไปใช้เป็นประจำทุกวันในการพบปะ ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กิจกรรมจะเรียงจากยากน้อยที่สุดไปสู่ยากที่สุด โดยอาจจะใช้เวลา 1 สัปดาห์ หรือ 2 สัปดาห์ ในแต่ละขั้นก่อนที่จะฝึกขั้นต่อไป กิจกรรมทั้ง 7 ขั้นจากภาพที่จะต้องฝึกประกอบด้วย

1. การพูดจาปราศรัยกับผู้อื่น (Greeting others) เพื่อฝึกการรู้จักเริ่มต้น ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และลดลักษณะขี้อายลง

2. ใช้ประโยคยกย่องชมเชย (Complimentary Statements) กิจกรรมนี้เป็นการฝึกพฤติกรรมทางสังคม รู้จักเสริมหรือชมเชยผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล

3. ใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า "ฉัน" (The Use of "I" Statements) เพื่อเป็นการแสดงสิทธิ์และรับผิดชอบต่อคำพูดของตนเอง

4. ใช้คำว่า "ทำไม" ("why") บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมักมีความเข้าใจว่าถ้าพูดคำว่า "ทำไม" แล้วจะเป็นการท้าทาย แต่ในขั้นนี้ไม่ได้หมายความว่าเช่นนั้น เพียงแต่ใช้คำว่า "ทำไม" เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม แต่ถ้าคิดว่าคำว่า "ทำไม" จะเป็นการคุกคามบุคคลอื่นมากเกินไปก็อาจจะใช้คำถามว่าอะไร หรืออย่างไรแทนได้

5. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (Spontaneous Expression of Feelings)

6. การแสดงความไม่สอดคล้องด้วยท่าทีที่เหมาะสม (Disagreement)

7. การประสานสายตา (Eye Contact)

และเนื่องจาก "งาน" เป็นเรื่องที่มนุษย์สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ มนุษย์สามารถประเมินตนเองและเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าภาคภูมิใจในตนเองจากการประเมินความสำเร็จในงานได้ (Donald A Laird and others) ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมให้บุคคลได้รับผลสำเร็จในงาน มีอาชีพที่เหมาะสมจึงเป็นวิธีพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ การพัฒนาอาชีพของบุคคล (Career Development) จึงเป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ (Skovholt and Morgan, 1981 : 232 - 236)

✓ และด้วยเหตุที่ว่าแหล่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ คือ การพัฒนาให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของบุคคลนั้น กระบวนการสร้างเสริมค่านิยมตามทฤษฎีกระจ่างค่านิยม (Value Clarification) จึงน่าจะเป็นวิธีการอีกอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม 2519 : 49 - 51) ศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กันทางเส้นตรง สารภี ธนกรวิทย์ (สารภี ธนกรวิทย์ 2523 : 70 - 73) พบว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมเชิงนิเสธมีความภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนที่มีพฤติกรรมเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเกรงใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า จริยธรรมไม่มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ผลที่ได้ในส่วนนี้ ชัดกับการรายงานของนักวิจัยต่าง ๆ ที่พบว่าผู้มีจริยธรรมสูงเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองและสภาพแวดล้อมสูงกว่า ผู้ที่มีจริยธรรมต่ำ

เบอร์กีย์ (Purkey. 1970 : 25) กล่าวว่า มีนักวิจัยหลายคน เช่น Diller Stotland and Zander, Borislow และ Dyson ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องความสำเร็จ และความล้มเหลวในสถานการณ์ต่าง ๆ มีผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลหรือไม่เพียงใด ผลการศึกษาสรุปความได้ตรงกันว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือนักเรียนที่ประสบความล้มเหลวเกี่ยวกับความคาดหวังทางการเรียนจะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลีเวนเบิร์ก (Levenberg. 1976 : 7299 - A) ที่พบว่า การประเมินตน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กันทางบวก

กาญจนา พงศ์พฤกษ์ (กาญจนา พงศ์พฤกษ์ 2522 : 59, 53) ศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในเพศชายและเพศหญิง และพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โคนาเวย์ (Conaway. 1979 : 3915 - A) นอกจากนี้ งานวิจัยของเวอร์คแมน, แฟรงคลิน (Workman, Franklin. 1982 : 696 - 697 A) ยังปรากฏผลที่สอดคล้องกันอีกว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .01$)

สไตน์ (Stein. 1971 : 448 - 450) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความภาคภูมิใจในตนเอง กับค่านิยมของบุคคล และค่านิยมระหว่างบุคคล ใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 1,592 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง กับค่านิยมของบุคคล และค่านิยมระหว่างบุคคลไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ ยกเว้นค่านิยมด้านสัมฤทธิ์ผล (Value of Achievement) ของนักเรียนชั้นสูงสุด ที่มีค่าสหสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาของ เทสเซอร์ (Tesser. 1980 : 77 - 91) เรื่อง ความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในครอบครัว (Family Dynamics) สรุปได้ว่า ตัวแปรในด้านความใกล้ชิด การปฏิบัติต่อกัน และความสัมพันธ์กันใน ครอบครัวมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และบุคคลสามารถสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง ได้โดยเปรียบเทียบบุคคลในครอบครัวที่มีความใกล้ชิดซึ่งมีผลการกระทำที่ดีกว่า ส่วน สุนารี เทชะโชควัฒน์ (สุนารี เทชะโชควัฒน์ 2527 : 60 - 62) พบว่า การอบรม เลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเองและเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบ ใช้เหตุผล จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์ และพบว่านักเรียนที่มีสถานภาพต่างกันมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน

นอกจากนี้ มิลเลอร์ (Miller. 1975 : 141 - 142) ทำการศึกษาผลของ อายุ การศึกษา และฐานะของแม่ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวลูก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น คนผิวดำที่อาศัยอยู่ในเมืองจำนวน 61 คน และคนผิวขาวที่อาศัยอยู่แถบชานเมือง จำนวน 97 คน ใช้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของกูเปอร์สมีทเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลพบว่า ระดับการศึกษาของแม่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตัวลูก ฐานะของแม่มีผลต่อความ ภาคภูมิใจในตัวลูกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กที่อยู่ในเมืองมีมาก พอ ๆ กับเด็กที่อยู่นอกเมือง เกี่ยวกับอายุของแม่นั้น มีผลต่อความภาคภูมิใจในตัวลูกแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในเรื่องเพศพบว่า เพศชายมีความภาคภูมิใจมากกว่าเพศหญิง ซึ่งผลที่ได้ในส่วนนี้ขัดกับงานวิจัยของ นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม ที่พบว่า (นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม 2529 : 50) นักเรียนหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า นักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ริชมอนด์ (Richmond. 1971 : 425 - 429) ได้ศึกษาเรื่องสังคมมิติ กับ มโนภาพเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 จำนวน 204 คน โดยใช้แบบสอบถาม ความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith's Self Esteem Inventory) วัดมโนภาพเกี่ยวกับตน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าที่ประกอบพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีองค์ประกอบคือ การปฏิเสธหรือไม่ยอมรับตนเอง การยอมรับของบิดามารดา การหลอกตนเอง การไม่ยอมรับของผู้มีอำนาจ หรือผู้มีอำนาจ รวมทั้งการยอมรับจากสังคม และตนเอง

ลีโอนาร์ด และคนอื่น ๆ (Leonard and others. 1973 : 91 - 93) ได้ศึกษา ความภาคภูมิใจในตนเอง การสอดคล้องของตน และการเลือกอาชีพตรงกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอไฮโอ จำนวน 135 คน พบว่านักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับลักษณะบุคลิกภาพของตนมากกว่าเลือกอย่างไม่สอดคล้อง อย่างมีนัยสำคัญ และนักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ในการเลือกอาชีพที่สอดคล้อง และไม่สอดคล้องกับลักษณะบุคลิกภาพของตน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยได้เสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม เรียงตามลำดับหัวข้อ ดังต่อไปนี้คือ

1. ความหมายของกลุ่ม
2. ขนาดของกลุ่ม
3. ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องกลุ่ม
4. จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม
5. คุณประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม
6. กิจกรรมของกลุ่ม
7. ลำดับขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม

1. ความหมายของกลุ่ม

มีผู้ให้ความหมายของกลุ่มไว้หลายท่านดังนี้คือ

เดวิส (Davis. 1962 : 405) ให้ความหมายไว้ว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์กันโดยมีเป้าหมายร่วมกันอย่างเห็นได้ชัด

พนม ลีมอารีย์ (พนม ลีมอารีย์ ม.ป.ป. : 11) ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกันว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปทำงานร่วมกันด้วยจุดประสงค์อย่างเดียวกัน และช่วยกันสร้างสรรค์บูรณาการแห่งบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน และมีการควบคุมตนเอง

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ ให้ความหมายของกลุ่มว่า (จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ 2521 : 4 - 6)

1. กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุดสองคนมาประกอบกัน
2. กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน หมายความว่า ทั้งกลุ่มและบุคคลจะแยกจากกันไม่ได้ จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิริยาตอบโต้กัน ทั้งทางด้านความคิด กริยาท่าทาง การกระทำ หรือคำพูด

3. มีความสนใจร่วมกัน เพื่อสมาชิกจะได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน

4. มีแบบแผนต่อกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมาย จึงต้องมีการกำหนดหน้าที่ แบ่งความรับผิดชอบ และระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

นอกจากนี้ ลอเซอร์ (Laeser. 1957 : 5 - 19 อ้างอิงจาก นิติยา เชียงทอง 2526 : 8) ได้กล่าวถึงลักษณะของกลุ่มไว้คล้ายคลึงกันดังนี้คือ

1. มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกของกลุ่ม
2. มีความมุ่งหมายร่วมกัน
3. มีความสัมพันธ์กันในเชิงหน้าที่
4. มีอำนาจที่จะกระทำสิ่งใดด้วยความสมัครใจ
5. มีความสามารถที่จะกำหนดทิศทางของกลุ่มได้

สรุปแล้วถ้าพิจารณาจากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าสิ่งที่เป็ประโยชน์สำคัญของ
"กลุ่ม" คือ การที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกันโดยที่

1. มีปฏิสัมพันธ์กัน (interaction) และ
2. มีจุดมุ่งหมายที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันนั่นเอง

2. ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระ
โดยทั่วถึงกันโดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนักทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินอย่างทั่วถึง กลุ่มควรมี
ขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน (Ottaway. 1976 :
7, คมเพชร ~~ผู้แต่ง~~ 2522 : 23, Miller อ้างอิงมาจาก Deighton. 1971 :
225) หรือ ~~ประมาณ~~ ประมาณ 5 - 15 คน (เขาวพา เศษคุปต์ 2517 : 34) ขนาด
ของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีสมาชิก 9 - 10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด
(Ottaway. 1966 : 7) ถ้ากลุ่มมีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ แม้ว่า
กลุ่มจะมีสมาชิก 30 คน ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้จำนวนสมาชิกอาจจะไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ
แต่องค์ประกอบอื่นซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก
จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า (Shaw. 1971 : 4) อย่างไรก็ตาม
ส่วนใหญ่ในจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5 - 9 คน เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลง
และขบวนการของกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่ายกว่าศึกษาจากกลุ่มใหญ่ นอกจากนั้นกลุ่มเล็ก
ยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคน
ในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไป สมาชิก
ทุกคนไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคล ก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย
สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจและอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด (จำเนียร ช่างโปก และคณะ
2521 : 38) การที่กลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป จะทำให้โอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมลดน้อยลง
อาจมีผลให้กลุ่มแตกแยกกันง่ายขึ้นด้วย (Deighton. 1971 : 225)

3. ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องกลุ่ม

ทฤษฎีและวิธีการในการศึกษาพลังกลุ่มนั้น เกิดจากแนวความคิดของ เลวิน (Lewin) นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาสังคมชาวเยอรมัน ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคนในแง่ของ พฤติกรรมมนุษย์ และในปี ค.ศ. 1930 - 1934 เลวิน และคนอื่น ๆ ได้ศึกษาทดลอง เกี่ยวกับกลุ่มในสังคมการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในกลุ่ม และความเป็นผู้นำในแบบต่าง ๆ และในที่สุด เลวินก็ได้สร้างทฤษฎีขึ้นมาขึ้น โดยได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีทางจิตวิทยาของกลุ่ม เกสทอลท์ และเริ่มใช้คำว่า พลังกลุ่ม (Group Dynamics) ตั้งแต่นั้นมาในช่วงปี ค.ศ. 1946 - 1947 โรเจอร์และคณะ (Rogers and others) ได้ศึกษาถึงประสบการณ์ ภายใต้อิทธิพลของพลังกลุ่มมาพัฒนาในการฝึกกลุ่มแบบเข้ม (Intensive Group Experience) ซึ่งเน้นพัฒนาการส่วนบุคคลและการปรับปรุงความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่าง บุคคล ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำบัดจิตวิทยาทางจิตและการทดลองมากกว่าวิธีของเลวิน นอกจากนี้ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของฟรอยด์ (Freud) ก็มีอิทธิพลต่อการสร้าง หลักการของพลังกลุ่มเป็นอย่างมาก

นับจากปี ค.ศ. 1974 เป็นต้นมา ได้มีผู้นำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้ในการฝึก ฝึคนิสัยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ เพื่อการแก้ปัญหาและสร้างความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มรวมถึง เพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพและบำบัดผู้ป่วยทางจิต และเพื่อจุดประสงค์อื่น ๆ ในวงการต่าง ๆ ซึ่งรวมทั้งในวงการศึกษาด้วย (ทิศนา แชนมณี และคณะ 2522 : 1 - 4)

— ในปัจจุบันเรื่องของกลุ่มได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ได้มีผู้นำเอาพลังกลุ่มไปเป็นเครื่องมือในการทำงาน และการดำเนินงานต่าง ๆ ในรูปแบบที่ แตกต่างกันไป เช่น นำไปใช้ในการศึกษา การพัฒนาบุคคล การพัฒนาองค์กร การพัฒนา- ชุมชน การพัฒนากลุ่มทางธุรกิจ และกลุ่มทางการเมือง เป็นต้น โดยมีองค์ประกอบและขั้นตอนการ แตกต่างกันไป และเรียกชื่อต่าง ๆ กัน เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มอบรม (Training Group) และกลุ่มฝึกความรู้สึก (Sensitivity Group) เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนวุ่นวาย ในเรื่องความหมายของชื่อกลุ่มที่แตกต่างออกไปนี้ แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler and North) จึงได้เสนอให้มีการใช้คำว่า "กิจกรรมกลุ่ม" (Group work) ขึ้นเพื่อให้มีความหมายครอบคลุมกลุ่มต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนว

การศึกษาถึงกลุ่มคนในด้านพลังกลุ่มจึงเป็นจุดเริ่มต้นของกลุ่มสัมพันธ์ "กลุ่มสัมพันธ์" เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ทิสนา แชมมณี และคณะ 2522 : 1) เป็นการศึกษาธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้นขณะที่มนุษย์ทำงานร่วมกัน มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน ตลอดจนความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มโดยใช้การอภิปราย การเตรียมการ และการประเมินผลงานร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะให้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Ragon and Shepherd. 1971 : 197) หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดร่วมกันโดยการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผู้เรียนจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนซึ่งเกิดขึ้นขณะนั้นเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้ (รัตนา รัตประสพโชค 2524 : 18 อ้างอิงมาจาก :

A Comprehensive Dictionary of Psychology and Psychoanalytical Terms)

4. จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนท์ (Bennett. 1963 : 5 - 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มในการแนะแนวไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น
 - 1.1 การประณนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้ประโยชน์จากทางโรงเรียนมากที่สุด
 - 1.2 การให้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม และช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเขา อันจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มเป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ
 - 1.3 การศึกษากลุ่มในเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักกับรับตนให้สมกับวัยอย่างมีเหตุผล

- 1.4 การศึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจ
ความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะเด่นของตนเอง และการปรับตนทางสังคม และส่วนตัว
 - 1.5 การศึกษากลุ่ม เพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะส่งเสริมการเรียนรู้
 - 1.6 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่อ
อาชีพ ความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ
 - 1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างโครงการและวางแผนอาชีพใน
ระยะยาวที่เหมาะสม
 - 1.8 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างโครงการและวางแผนการศึกษาใน
ระยะยาวที่เหมาะสม
 - 1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐาน ค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยให้เขาสามารถเลือก
ประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และพัฒนาปรัชญาของตนเองได้
2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อย
ความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น
ทั้งศึกษาปัญหาของคนเราที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนโยน ผ่อนคลาย และนำมาแก้ไข
ปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เราได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้บุคคลถึงจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพ
มากกว่าวิธีการเป็นรายบุคคล
 4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วย
ให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ
- ส่วนแทรกซ์เลอร์และนอร์ท (Traeeler and North อ้างอิงมาจาก ทองเรียน
อมรชกุล 2521 : 5 - 6) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มไว้ดังนี้คือ
1. เพื่อให้การศึกษอบรรณแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการประณมนักเรียนใหม่ หรือนำไป
จัดในรูปของการแนะนำได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่าง ๆ หรือเรื่องส่วนตัวที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานในการที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษาและความเจริญงอกงามของบุคคลและของกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการแก้ไข เรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาที่เหมาะสมกับด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรศุภกุล (คมเพชร จัตรศุภกุล 2522 : 96 - 98) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปพัฒนาบุคคลและกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น และ
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันของสมาชิก

5. คุณประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลแต่ละคนทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย (Button. 1974 : 1 - 2) ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่มจึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นในหลาย ๆ ด้าน ดังนี้คือ

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ฯลฯ

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน
3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล
4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (วิไลวรรณ สันตะวาณิช 2522 : 20)

นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังมีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง เพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า (พัชนี วรกวิน 2522 : 149 - 150) ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของจอห์นสัน และ อาร์ จอห์นสัน (P. Johnson. 1979 : 153 citing Johnson & R. Johnson. 1978) ที่พบว่าประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มจะสามารถสร้างเสริมระดับความภาคภูมิใจให้สูงขึ้นได้ ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติต่อผู้อื่น จะทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (Rogers. 1970 : 121 - 122)

กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้อำลัใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองขึ้น (พนม ลัมอารีย์ ม.ป.ป. : 56 - 57)

การเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนที่ยังมีลมหายใจอยู่ ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะทำงานร่วมกับคนอื่น เพื่อเป้าหมาย หรือสัมฤทธิ์ผลร่วมกัน เป็นกุญแจสำคัญที่จะสร้างเสริมครอบครัวที่เป็นปึกแผ่น สร้างความสำเร็จในอาชีพ การเป็นเพื่อนบ้าน สมาชิกของชุมชน รวมทั้งปลูกฝังความเชื่อและค่านิยมต่าง ๆ ที่สำคัญด้วย (P. Johnson. 1979 : 153)

6. กิจกรรมของกลุ่ม

มีการนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ มากมายมากำหนดเป็นกิจกรรมในการจัดกลุ่มสัมพันธ์ ทัศนศึกษา แคมป์ (ทัศนศึกษา แคมป์ 2522 : 202 - 204) ได้เสนอการจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยวิธีการบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับหลักสูตรไว้หลายวิธีดังนี้ คือ

1. เกม (Games) ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอะไรบางอย่างหนึ่ง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role - playing) วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น แสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และให้ผู้รู้สึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและให้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ไขปัญหานั้น การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน

5. ตัวละคร (Acting or Dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน และการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) คือแบ่งกลุ่มแยกเป็นกลุ่มขนาดเล็กลง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก

ในเรื่องของเทคนิควิธีการ และสื่อต่างที่นำมาใช้ในกลุ่มนั้น มีการพัฒนาสื่อใหม่ ๆ คือ การนำมัลติมีเดียคอมพิวเตอร์มาใช้ในแง่ของเครื่องช่วยการเรียนรู้ในกลุ่ม ช่วยในการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ในเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ที่เื่องการทํานายพฤติกรรมในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้ (Webb. 1984 : 1087) มีการวิจัยโดยนำภาพยนตร์มาใช้เป็นชั้นนำเสนอก่อนที่จะให้ประสบการณ์การอบรมเป็นกลุ่ม (Muller and Scott. 1984 : 122 - 126)

มีการนำสไลด์มาใช้ในกลุ่มแบบต่าง ๆ เนื่องจากสไลด์ช่วยเราและสามารถรวบรวมจุดสนใจได้ดี (Hass and Packer. 1964 : 47) เป็นสื่อที่มีคุณภาพสูงในการสอน (Wittich and Schuller. 1962 : 331 - 332) ชไนเดอร์ และ แบรด (Schneider & Baird. 1980 : 88 - 91) ได้เสนอวิธีการนำสไลด์เทป หนังสือภาพยนตร์ หุ่นเชิดหรือ การวาดภาพ การสะท้อนบทบาท (role rehearsal) มาใช้ในการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มเด็กชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพราะถือว่าเทคนิควิธีการเหล่านี้มีคุณค่าช่วยสร้างความเข้าใจความคิดรวบยอดที่เป็นรูปธรรมขึ้น

มีการพัฒนาสื่อใหม่ ๆ โดยการให้ประสบการณ์ทางกายมาใช้เป็นแบบแผนของกลุ่ม เช่นการนวดโดยเฉพาะนิ้วมือ หรือแขนขา เพื่อช่วยในการผ่อนคลายสร้างเสริมพลังงาน หรือใช้โดยตรงในกรณีที่เกิดการบาดเจ็บ การเดินรำ และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก็ใช้เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการแสดงออก เป็นสัญลักษณ์ของการระบายอารมณ์ซึ่งสามารถแสดงออกได้อย่างสร้างสรรค์ และสื่อท้องถิ่น ก็เป็นสิ่งที่นำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มด้วย ศิลปะ ดนตรี บทกวี

งานเขียนในเชิงสร้างสรรค์ และการบำบัดด้วยหนังสือเป็นสิ่งที่นำมาใช้เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นจุดสำคัญสำหรับหัวข้อที่จะนำมาอภิปรายในกลุ่ม เป็นสิ่งเร้าที่จะช่วยผ่อนคลาย ประสพการณ์กลุ่มในช่วยเริ่มแรกได้ (Zimpfer. 1984 : 207)

นอกจากนี้ยังมีนวัตกรรมความคิดใหม่ ๆ เช่น กลุ่มวงกลม (The Circle Group Approach) โดยพัฒนากระบวนการให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) แก่ทุกคนในกลุ่มด้วยความจริงใจ โดยใช้การเวียนการให้ข้อมูลย้อนกลับไปทางซ้ายมือ จนกระทั่งครบวงกลม รูปแบบของกลุ่มจะจัดให้สมาชิกอยู่ใกล้ชิดกันเป็นวงกลม อาจจะให้ปลายขาชิดกัน หรือนั่งล้อมวงโดยหัวเข้าด้วยกัน มีการนำระบบอยู่ร่วมกันด้วยความรัก (Living Love System) มาใช้เพื่อพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Goodwin. 1983 : 93 - 100)

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า มีการพัฒนาเทคนิค สื่อ วิทยาการความก้าวหน้าทางจิตวิทยา และกิจกรรมแปลกใหม่เข้ามาใช้ในกลุ่มมากขึ้น อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมกลุ่มให้สามารถกำหนดโครงสร้างกิจกรรมให้บรรลุจุดประสงค์ของการฝึกกิจกรรมกลุ่มได้

7. ลำดับขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้ (เขามา เดชะคุปต์ 2517 : 163 - 166)

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านคือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำการกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองรวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมองคือ การที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้ขึ้น ซึ่งจะ เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมในทางสังคมคือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะวิเคราะห์ เป็นระยะที่อยู่เรียนจะร่วมกับวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ค้นพบแนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุป เป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการของตนเองนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะกระทำได้ 2 ลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการตัดสินใจ และตัดสินใจสิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะประเมินผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

8. งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

จากงานเขียนวิทยานิพนธ์ ปริญญาเอกของมหาวิทยาลัยอาร์โซนา สหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2515 เรื่อง "แบบตัวอย่างการฝึกอบรมก้านมนุษย์สัมพันธ์แก่นักเรียนฝึกหัดครู แห่งประเทศไทย" (A Model for Pre - Service Teacher Training in Human Relations for Thailand) ของทีศนา เทียนเสน ทำให้มีผู้สนใจในเรื่องกระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในประเทศไทย (ฉันทนา ภาตบงกช 2518 : 28 อ้างอิงมาจาก ทีศนา เทียนเสน)

ในปี พ.ศ. 2516 เยาวพา เตชะคุปต์ (เยาวพา เตชะคุปต์ 2517 : 125) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา" โดยได้สร้างบทเรียนไปทดลองสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ผลปรากฏว่า สามารถประยุกต์ใช้กับผู้เรียนที่มีอายุและความสามารถที่แตกต่างกันได้จริง และพบว่าการเรียน การสอนตามทฤษฎีนี้ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ได้รับการฝึกทักษะ และ เป็นการปลูกฝัง ทัศนคติ และค่านิยมตลอดจนส่งเสริมด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

ผลการทดลองดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สามารถเพิ่ม ประสิทธิภาพในการเรียนการสอน ทั้งในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียนใน วิชาต่าง ๆ และมนุษยสัมพันธ์

นอกจากนี้ยังมีการทำวิจัยกันอย่างแพร่หลายในสถาบันการศึกษาและหน่วยงานราชการ อื่น ๆ เช่น การวิจัยเรื่องการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ และการรับรู้สำหรับครู จากสถาบันฝึกหัดครูระดับ ประถมศึกษา ในปี พ.ศ. 2517 ของทีศนา แคมมณี ผลการวิจัยพบว่า ตัวอย่างประชากรมี การพัฒนาที่เด่นชัดในด้านการเปิดเผยตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับพิจารณาตนเองรับฟัง คำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ในปี 2520 ทีศนา แคมมณี ได้จัดโครงการฝึกอบรม กลุ่มสัมพันธ์สำหรับผู้นำชุมชนอันประกอบด้วยตำรวจตระเวนชายแดน ผู้นำชุมชนในท้องถิ่น และ ผู้บริหารจากราชการส่วนต่าง ๆ ประธานลูกเสือชาวบ้านรุ่นต่าง ๆ และบุคคลอื่น ๆ เช่น

พ่อค้า นักธุรกิจ แพทย์ ครู พ่อบ้าน แม่บ้าน เป็นต้น ผลจากการอบรมครั้งนี้พบว่า จากการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะ และทัศนคติส่วนบุคคลระหว่างก่อนและหลังอบรม มีคะแนนพัฒนาการทางทักษะ และทัศนคติส่วนบุคคลหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนอบรม และในปีเดียวกันนี้ การเคหะแห่งชาติได้จัดการฝึกอบรม Sensitivity Training แก่พนักงานของฝ่ายจัดการทรัพย์สินหารุ่น ผลจากการอบรมพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น และดีขึ้นมากจำนวน ร้อยละ 47.83 นอกจากด้านการพัฒนาตนเองแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมยังมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะซึ่งสนับสนุนให้เห็นถึงความสำเร็จของโครงการฝึกอบรม เช่น จะทำให้หน่วยงานดีขึ้น เนื่องจากทุกคนรู้ข้อบกพร่องของตนเอง และพยายามที่จะแก้ไขปรับปรุงตัว เพื่อให้เข้ากันได้ดีในการทำงาน ก่อให้เกิดความเข้าใจกันดีในการทำงานมากขึ้น อันจะช่วยให้เกิดความสะดวกในการติดต่อประสานงานกันภายในองค์กร (รัตนา รัตนประสพโชค 2524 : 23 - 24)

- ๑) มัทนา อังตระกูล (มัทนา อังตระกูล 2524 : 45) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนานิภาพแห่งตน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ แปรกิจกรรม กับกลุ่มควบคุม ซึ่งเรียนรู้จากการสอนตามปกติ โดยไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการทดลองปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงนิภาพแห่งตนของนักเรียน โดยคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 /

รัตนา รัตนประสพโชค (รัตนา รัตนประสพโชค 2524 : 41 - 42) ได้ศึกษาการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 10 ครั้ง กับกลุ่มทดลอง ผลการทดลองปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนและการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 /

ลักษณะ ธรรมไฟโรจน์ (ลักษณะ ธรรมไฟโรจน์ 2524 : 85) ได้ทำการทดลองใช้วิธีการกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก โดยศึกษาแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 30 ชั่วโมง ผลวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น

๑) สัตตาวรรณ ณ ระนอง (สัตตาวรรณ ณ ระนอง 2525 : 52) ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2524 โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 15 กิจกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า หลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีการพัฒนาความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ✓

๒) เมตตา จินดารักษ์ (เมตตา จินดารักษ์ 2525 : 41) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ ผลการทดลองปรากฏว่า ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ✓

นอกจากนี้ยังมีการทดลองนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้เพื่อการพัฒนาตัวแปรด้านอื่น ๆ อีกมากมายซึ่งผู้วิจัยจะขอล่าวถึงเพียงเท่านี้ จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าการนำกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มรูปแบบต่าง ๆ มาใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ปรับปรุงบุคลิกภาพในองค์การ พัฒนาการเรียนการสอน สร้างเสริมคุณลักษณะต่าง ๆ แก่นักเรียนอย่างได้ผล ยิ่งประโยชน์แก่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และสังคมเป็นอย่างยิ่ง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟร์ดี (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) ศึกษาผลของกลุ่มมาราธอนกับกลุ่มทดลอง 11 คน โดยกลุ่มควบคุม 11 คน ไม่ได้รับการฝึกเลย ผลของการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงในด้านความสามารถควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (ideal self)

มีการพัฒนารูปแบบของกลุ่มสำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาวของศูนย์เยาวยุทธชาลอม (The House of Shalom Youth Centre) โดยการใช้กระบวนการกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตแก่เยาวชน การจัดตั้งศูนย์ขึ้นนั้นคำนึงถึงความต้องการของชุมชน และวิเคราะห์ถึงความต้องการของวัยรุ่นด้วย เป้าหมายของโปรแกรมกลุ่มที่จัดขึ้นคือ

1. ช่วยให้แต่ละคนพัฒนาความรู้สึกตัว (self - awareness) และอัตมโนทัศน์ทางบวก
2. พัฒนาความรู้สึก และความไว้วางใจความรู้สึกต่อบุคคลอื่น
3. เพื่อเพิ่มทักษะในการสื่อสาร
4. ช่วยเลือกและพัฒนาค่านิยม

กลุ่มที่จัดขึ้นจะพบกันตอนเย็นครั้งละ 3 ชั่วโมง เริ่มกระบวนการด้วยการใช้เทียนเป็นสัญลักษณ์สร้างแสงสว่างให้แต่ละบุคคล เป็นการสร้างพลังกลุ่มผู้นำจะแนะนำหัวข้อโดยใช้นดนตรีร่วมสมัย โดยมอนตาญ (1978) ชี้ให้เห็นว่าสำหรับวัยรุ่นแล้วดนตรีเป็นสิ่งที่วัยรุ่นในสังคมเรานิยมสื่อสารกันเป็นส่วนใหญ่ การใช้ดนตรีจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ช่วยให้บุคคลสัมผัสกับความรู้สึกต่าง ๆ ด้วย นอกจากนี้มีการใช้ภาพยนตร์ บทบาทสมมุติ และประสบการณ์แบบเกสโตลล์ร่วมด้วย ฟูนิย์ซ์ ถือว่าการใช้สื่อกับวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัยรุ่นจะผ่านกระบวนการสังคมประกิดนอกกรอบรั้วโดยผ่านสื่อและกลุ่มเพื่อนของเขา (Sherter. 1975) ภาษาที่ใช้กับวัยรุ่นก็ถือเป็นสื่ออย่างหนึ่งที่จะต้องคำนึงถึงด้วย (McLuhan & Quentin. 1967)

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ศูนย์จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนี้ให้มีความรู้ผลของโปรแกรมโดยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี (The Tennessee Self Concept Scale) ดำเนินการทดสอบก่อน หลังจากนั้น 6 เดือนให้ทำการทดสอบหลังในกลุ่มที่ทดลอง ผลปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านอัตมโนทัศน์ภายในกลุ่มเกิดขึ้น (Carty. 1983 : 205 - 210)

เคย์ (Kay. 1984 : 2048 - A) ให้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกผู้ให้คำปรึกษาโดยใช้กลุ่มเพื่อน (Peer Counselor Training) และความภาคภูมิใจในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะต่อโรงเรียนของผู้ที่ได้รับการฝึกด้วยตนเอง โดยใช้นักเรียน 248 คน จากโรงเรียนมัธยมทางตะวันตกกลาง 8 โรงเรียน ผลปรากฏว่าการฝึกครั้งนี้ไม่มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และทัศนคติต่อโรงเรียนของผู้ฝึก แต่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญโดยการเปลี่ยนแปลงขึ้นขึ้นอยู่กับเพศของผู้ฝึกด้วยคือ ผู้ที่ได้รับการฝึกที่เป็นชายจะเปลี่ยนแปลงมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกที่เป็นหญิง

โมเบลย์ (Mobley. 1983 : 2394 - A) ทำการศึกษาผลของประสบการณ์กลุ่มมนุษย์สัมพันธ์ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะทางการสื่อสารของนักเรียนที่เรียนระดับ 4 จำนวน 120 คน โรงเรียนประถมศึกษาในอลาแบร์ ฟลอริดา แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ทดลองโดยผู้วิจัยที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะแนวในโรงเรียนกลุ่มทดลอง ทดลอง 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ใช้กิจกรรมที่มีโครงสร้างด้านมนุษยสัมพันธ์ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นจะช่วยปรับปรุงทักษะทางการสื่อสาร กิจกรรมทั้งหมดมี 16 กิจกรรม ดำเนินการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะการสื่อสารระหว่างกลุ่มทดลอง-และกลุ่มควบคุมในมิติด้านความเข้าใจ ลักษณะเฉพาะ และการสำรวจค้นหา แต่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในมิติด้านอารมณ์ของทักษะการสื่อสารและในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t - test ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะการสื่อสารในด้านอารมณ์ ความเข้าใจ ลักษณะเฉพาะและการสำรวจค้นหามีอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับแต่ละมิติของทักษะทางการสื่อสารอย่างมีนัยสำคัญ สรุปแล้วจากผลการศึกษาชี้ให้เห็น

เห็นว่าความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะทางการสื่อสารสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์
กลุ่มมนุษยสัมพันธ์ และสามารถนำประสบการณ์กลุ่มนี้ไปพัฒนาความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเอง
และผู้อื่นได้ ✓

มาตีเนซ, แมนูเอล (Martinez, Manuel. 1982 : 3515) ทำการศึกษา
เปรียบเทียบผลของกลุ่มฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Group Assertives Training
หรือ AT) และการบำบัดทางจิตเป็นกลุ่มเพื่อ เพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตนเอง (Self -
esteem enhancement Group Therapy หรือ SET)

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมและวิธี multiple
comparisons แบบ Tukey ผลปรากฏว่าทั้ง AT และ SET สามารถเพิ่มพฤติกรรม
ที่เหมาะสมได้อย่างมีนัยสำคัญ แต่ AT ได้ผลมากกว่า SET /ทั้ง AT และ SET
มีผลต่อการลดระดับความวิตกกังวล การซึมเศร้า และความก้าวร้าว อย่างมีนัยสำคัญเท่า
เทียมกัน มีพลังในการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่า AT ระดับ α ที่ใช้ในการ
การศึกษาค้นคว้าคือ .01

จากผลการวิจัย และการศึกษาทฤษฎีเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทำให้มองเห็นว่าความ
ภาคภูมิใจในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมทางบวกหลายอย่าง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้
จะช่วยสร้างเสริมให้มนุษย์เติบโต เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งในแง่ของการสร้าง
ความสำเร็จในชีวิต ประสิทธิภาพด้านอารมณ์ และสังคม อันจะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น
อย่างมีความสุข และยังประโยชน์อันมหาศาลแก่สังคมได้ จึงนับได้ว่าการพัฒนาความภาคภูมิใจ
ในตนเองเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนอย่างยิ่ง และจากการกล่าวอ้างถึงเอกสารงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มในข้างต้นแล้วจะมองเห็นว่า กระบวนการของกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสม
จะสนับสนุนให้บุคคลมีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ ผู้วิจัยจึงมีความคิดที่จะนำกิจกรรม
กลุ่มมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน อันจะเป็นฐานสร้างพลังความ
เข้มแข็งทางจิตใจแก่นักเรียนหรือเยาวชนของชาติให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อย่างมี
ประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถพัฒนาตนเองในแนวทางที่เหมาะสมต่อไป

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะภายหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว
2. ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) ของโรงเรียนพระนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 976 คน ซึ่งมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทั้งหมดจำนวน 244 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ได้จากประชากรดังกล่าว จำนวน 28 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนพระนารายณ์ทั้งหมด 976 คน ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. คัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งมีอยู่ 244 คน แล้วสุ่มนักเรียนเหล่านี้เพื่อแยกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 28 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
3. แบ่งกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 28 คนนี้ออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ด้วยการคัดแยกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยจัดเรียงลำดับจากคะแนนเฉลี่ยสะสมสูงที่สุดไปหาลำดับที่ต่ำสุด แยกนักเรียนที่ได้ลำดับที่เป็นเลขคู่เป็นกลุ่มตัวอย่างหนึ่งกลุ่ม นักเรียนที่ได้ลำดับที่เป็นเลขคี่เป็นกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มหนึ่ง จากนั้นจับฉลากให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มที่เหลือเป็นกลุ่มควบคุม ให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เพื่อดำเนินการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดย

- 1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความ

ตนเอง เช่น งานของ เปเต เบรดชอว์ (Pete Bradshaw. 1981) น. แบนเดล (Natancil Branden. 1981) มาสโลว์ (Maslow. 1970) (Coopersmith อ้างอิงจาก Elton B. Mcneil. 1974) บุส (Buse Elton B. Mcneil. 1975) เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2526, 2527)

- 1.2 สร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยอาศัยข้อมูล

1.1 และแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติมจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของ นิพนธ์ สารภี ธนกรวิทย์ และสุนารี เตชะโชควิวัฒน์ ซึ่งสร้างขึ้นตามแนวของคูเปอร์สมิท (Coopersmith Self Esteem Inventory)

ลักษณะและวิธีตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตรา ส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งในแบบสอบถามจะมีข้อความที่แทนพฤติกรรมของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ตามลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามา คือ

1. ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล
2. ด้านการปรับตัวทางอารมณ์

3. ด้านการปรับตัวทางสังคมครอบครัว

4. ด้านการปรับตัวทางสังคมโรงเรียนและเพื่อน

วิธีตอบแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถามทีละข้อ แล้วพิจารณาตนเองว่าเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาได้แล้วก็ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องนั้น ในกระดาษคำตอบที่ให้ไว้ ดังตัวอย่าง

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	มีส่วนจริงครึ่งหนึ่ง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
<u>ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล</u>					
1. ฉันมักยอมแพ้อะไรง่าย ๆ	✓				
2. ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง			✓		
<u>ด้านการปรับตัวทางอารมณ์</u>					
3. ฉันมักวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ				✓	
4. ฉันชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เป็นเวลานาน ๆ	✓				
<u>ด้านการปรับตัวทางสังคมครอบครัว</u>					
5. พ่อแม่ และฉัน มักมีเรื่องพูดคุยและสนุกสนานร่วมกันเสมอ					✓
6. พี่น้องของฉันปรองดองกันดี				✓	
<u>ด้านการปรับตัวทางสังคมโรงเรียนและเพื่อน</u>					
7. ฉันได้รับคำชมเชยจากครูเสมอ		✓			
8. ฉันมักได้รับการยกย่องจากเพื่อน	✓				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่สร้างขึ้นมี 2 ลักษณะคือ ข้อความที่แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมด้านความภาคภูมิใจในตนเองสูงซึ่งเป็นข้อความทางบวก และข้อความที่แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมด้านความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งเป็นข้อความทางลบ เกณฑ์การตรวจให้คะแนนเป็นดังต่อไปนี้

เมื่อเป็นข้อความทางบวก ให้คะแนน 4, 3, 2, 1, 0 เมื่อตอบข้อจริงที่สุด, จริงมาก, มีส่วนจริงครึ่งหนึ่ง, จริงน้อย, ไม่จริงเลย ตามลำดับ

เมื่อเป็นข้อความทางลบ ให้คะแนน 0, 1, 2, 3, 4 เมื่อตอบข้อจริงมากที่สุด, จริงมาก, มีส่วนจริงครึ่งหนึ่ง, จริงน้อย, ไม่จริงเลย ตามลำดับ

หลังจากตรวจให้คะแนนแล้ว นำคะแนนทุกข้อมารวมกัน แล้วนำคะแนนของแต่ละคนมาเรียงจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด ตัดเอา 25% จากคะแนนสูงสุดและต่ำสุดมาเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยให้กลุ่มสูงเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และกลุ่มต่ำเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

การหาค่าความเที่ยงตรง

ใช้วิธีนำข้อคำถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา และทางการวิจัยพิจารณาว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ก่อนที่จะนำแบบสอบถามไปใช้

การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

นำแบบสอบถามฉบับนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนค่านารายณ์ศึกษาและโรงเรียนโคกกระเทียมวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมในจังหวัดลพบุรี จำนวน 100 คน นำคะแนนแบบสอบถามที่ได้ไปวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้

t - test ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละข้อของกลุ่มที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถาม 52 ข้อ ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงไว้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ 44 ข้อ

การหาค่าความเชื่อมั่น

นำแบบสอบถามที่คัดเลือกคำถามจำนวน 44 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ทั้งฉบับ เท่ากับ .8859

2. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

วิธีการสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง เนื้อหาและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม รวมถึงเทคนิควิธีการใหม่ ๆ ที่จะสร้างประสิทธิผลต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
2. สร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางกระบวนการกลุ่ม ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องของกิจกรรมกับจุดมุ่งหมาย
3. นำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ซึ่งไม่ได้ให้นักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 14 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านการดำเนินการ อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปใช้ดำเนินการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมแบบกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
ครั้งที่ 1 1.30-2 ช.ม.	-- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบวิธีการและความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม -- เพื่อให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยกัน	- ปฐมนิเทศ (45 นาที) - ฉันทาคิร (45 นาที)	-- โปรแกรมการฝึก -- กระดาษขนาด $8\frac{1}{2} \times 11\frac{1}{2}$ ปากกา, ดินสอ เข็มกลัด
ครั้งที่ 2 1.30 ช.ม.	-- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง, ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง -- เพื่อให้สมาชิกทราบกระบวนการกว้าง ๆ หรือภาพรวมของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง	- การอภิปราย (1.30 ช.ม.)	- สไลด์เรื่อง "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" (ความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น - ภาพเด็กยิ้ม 1 ภาพ ภาพเด็กหน้าบึ้ง 1 ภาพ เพื่อเป็นขั้นตอนนำเสนอสไลด์

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
ครั้งที่ 3 2 ช.ม.	- เพื่อให้สมาชิกมีทักษะทางการสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างแท้จริง - สร้างความรู้สึกยอมรับตนเอง และผู้อื่นให้สมาชิก	- การฝึกการสนทนา ปราชัยกับผู้อื่น (1 ช.ม.) - การใช้ภาษาทางบวก (1 ช.ม.)	- วัสดุที่มีรูปร่างคล้ายไมโครโฟน หรือใช้ไมโครโฟนจริง - กระดาษ ดินสอ หรือปากกา
ครั้งที่ 4 1.45-2 ช.ม.	- ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก เพื่อช่วยพัฒนาการสื่อสารกับบุคคลอื่น - ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ตนเอง	- เกมสื่อสารความรู้สึก (เกมไพ่) (45 นาที) - จินตนาการ (1 ช.ม.)	- ไพ่ 1 ฉบับ - กระดาษ ดินสอ หรือปากกา
ครั้งที่ 5 1.30-2 ช.ม.	- ให้สมาชิกรู้จักสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยใช้ภาษาท่าทาง (Non - verbal) ที่เหมาะสม - ให้สมาชิกกล้าที่จะประสาบสายตากับบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วย	- หันหลังชนกัน (45 นาที) - ดวงตาเป็นหน้าต่างของดวงใจ (45 นาที)	- แว่นตาสีอ่อน - แว่นตาสีเข้ม - กระดาษ ดินสอ หรือปากกา

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
ครั้งที่ 6	- ให้สมาชิกรู้จักตนเองและเรียนรู้ผู้อื่น - ให้สมาชิกภูมิใจในเอกลักษณ์ของ	- เพลงครรหาเวลา บ่าย (45 นาที) - อยากรู้เป็นสัตว์อะไร (1 ช.ม.)	- เทปเพลง "ไม่ขอเป็นใคร" และ "ปรารถนา"
ครั้งที่ 7 1.30-2 ช.ม.	- ให้สมาชิกรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน - ฝึกให้สมาชิกพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความละเอียดรอบคอบ รู้จักใช้วิจารณญาณของตนเอง - ให้สมาชิกยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น - ให้สมาชิกเรียนรู้สิ่งที่ดีของตนเอง จากตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่น	- แต่งเรื่องจาก ภาพ (45 นาที) - กระจกเงา มหัศจรรย์ (45 นาที)	- กระดาษสำหรับ เสริมแต่งภาพ 2 ภาพ - กระจกเงา 1 บาน
ครั้งที่ 8 1.30-2 ช.ม.	- ให้สมาชิกค้นหาค่านิยมที่สำคัญของตน - ให้สมาชิกเรียนรู้ค่านิยมของตนเองและผู้อื่น - สร้างกำลังใจให้กับสมาชิก เพื่อสนับสนุนให้สมาชิก ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้	- นีคือตัวข้าพเจ้า (1 ช.ม.) - บทกลอนสร้างสรรค์ไปสู่วางดาว (45 นาที)	- เกียรติบัตรหรือ กรอบภาพ ประกาศนียบัตรต่าง ๆ - บทกวีเชิงสร้างสรรค์สั้น ๆ 1-2 บท - กระดาษ ดินสอ หรือ ปากกา

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
ครั้งที่ 9 1.30-2 ช.ม.	- ให้สมาชิกเรียนรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านส่วนตัว การศึกษา อาชีพ - ให้สมาชิกมีโอกาสได้รับผลสำเร็จจากการสัญญากับตนเอง - สร้างความเชื่อใจให้กับตนเอง	- นึกถึงตัวข้าพเจ้า (45 นาที) - ทำสัญญากับตนเอง	- แบบฟอร์มนี้คือตัวข้าพเจ้า - แบบฟอร์มการทำสัญญากับตนเอง
ครั้งที่ 10 1.30-2 ช.ม.	- สร้างเสริมความสำเร็จให้กับสมาชิก - ให้ความช่วยเหลือสมาชิกเพื่อให้ทำตามสัญญาได้ - เพื่อให้สมาชิกชื่นชมความสำเร็จของตนเอง	- อภิปรายเพื่อติดตามผลจากกิจกรรมการทำสัญญากับตนเอง (45 นาที) - บันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ (45 นาที)	- แบบฟอร์มการทำสัญญากับตัวเอง - สมุดบันทึกเท่าจำนวนสมาชิก
ครั้งที่ 11 1.45-2 ช.ม.	- สร้างแนวทางในการพัฒนาตนเองจากความสามารถที่แต่ละคนมีอยู่ - ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกชื่นชมกับธรรมชาติ - กระตุ้นให้สมาชิกมีความหวังในชีวิต	- ดั้นใจกับความงอกงามของชีวิต (สถานที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ไม่ควรใช้ห้องเรียน แต่ควรใช้สถานที่ตามธรรมชาติทั่วไป (1 ช.ม.)	- ดั้นใจต้นไม้เล็ก ๆ - ดอกไม้และผลไม้ประเภทต่าง ๆ

เวลา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์
ครั้งที่ 12 3.30 ช.ม.	- สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้กับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกผ่อนคลาย - สร้างความประทับใจและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม - เรียนรู้วิธีสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้กับตนเองโดยพัฒนาการออกกำลังกาย - สร้างความประทับใจในกลุ่ม - ให้สมาชิกเห็นความสำคัญของตนและสมาชิกในกลุ่ม - ประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด	- บันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ (45 นาที) - วังเพื่อชัยชนะของตนเอง (2 ช.ม.) - คัดหลัง (10 นาที) - เพลง "อยู่เพื่อวันนี้ของเรา" (15 นาที) - ฉันทาคถาสำคัญ (30 นาที) - คอบแบบประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และอภิปราย (30-45 นาที)	- สมุดบันทึกที่ใช้ในกิจกรรมครั้งที่ 10 - เนื้อเพลง "อยู่เพื่อวันนี้ของเรา" - สมุดบันทึกที่ใช้ในกิจกรรมครั้งที่แล้ว - กระดาษ ดินสอ ปากกา

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง
1, 2	ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2526 ไม่มีเลขหน้า, 2527 : 14 - 15, นิพนธ์ แสงเอี่ยม 2529 : 6 - 7, Sasse 1978 : 48) ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง และบุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง (นิพนธ์ แสงเอี่ยม 2529 : 32 - 33) กระบวนการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (Bradshaw. 1981 : 6 - 11)
3 - 5	ความภาคภูมิใจในตนเองและความรัก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2527 ไม่มีเลขหน้า) การพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยการยิ้มและภาษาท่าทาง (สุโท เจริญสุข 2520 : 191)
6 - 9	การเรียนรู้จักตนเอง (บัญญัติ ศรีประมว 2521 : 17 - 20) การเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (บัญญัติ ศรีประมว 2521 : 72 - 74, เมตตา จินตารักษ์ 2525 : 85 - 87) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (สวณา พรพัฒน์กุล 2522 : 93 - 110, บัญชา ศรีประมว 2521 : 190 - 192)
10 - 12	ความภูมิใจ (สุโท เจริญสุข 2520 : 214 - 215) อย่ามองข้ามความสามารถของตนเอง (กรวลี วรัตน์กร 2525 : 34)

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Randomized Control - Group Pretest - Posttest Design (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 225 - 226)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E _R	T ₁	X	T ₂ ³
C _R	T ₂	-	T ₂ ⁴

ความหมายของสัญลักษณ์

- R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assigned)
- E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)
- C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)
- X แทน การจัดการกระทำ (Treatment)
- แทน ไม่มีการจัดการกระทำ
- T₁ T₂ แทน การสอบก่อนที่จะทำการทดลอง (Pretest)
- T₂³ T₂⁴ แทน การสอบภายหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

- ให้นักเรียนทุกคนที่เรียนอยู่ในระดับชั้น ม.3 ของโรงเรียนพระนารายณ์ ปีการศึกษา 2528 จำนวน 976 คน ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วคัดนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ของนักเรียน จำนวน 244 คน สุ่มนักเรียนเหล่านี้ แยกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 28 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 28 คนนี้ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยวิธีการจับคู่แยกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. ดำเนินการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง ประมาณ 5 สัปดาห์ โดยฝึก 1 วัน เว้น 2 วัน ครั้งละ 1.30 - 2 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 15.00 - 17.00 น. ยกเว้นครั้งสุดท้าย 3.30 ชั่วโมง ตั้งแต่ 13 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม 2528

3. ให้ข้อสังเกตที่มีเนื้อหาเช่นเดียวกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแก่กลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาเดียวกับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ประกอบด้วย ข้อสังเกต 10 ชุด

4. หลังจากฝึกกิจกรรมกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองอีกครั้งหนึ่ง

5. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มมาหาค่าสถิติพื้นฐานเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

5.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกแล้ว

5.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความแปรปรวน (S^2) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)

2. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบเป็นรายข้อ ใช้ค่าสถิติ t - test จากสูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	คือ	ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	$\bar{X}_H, \bar{X}_L$	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
	S_H^2, S_L^2	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
	n_H, n_L	คือ	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้สูตร

Alpha Coefficient (ลิวัน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 171)

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

เมื่อ	α	คือ	ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ
	n	คือ	จำนวนข้อของแบบทดสอบทั้งฉบับ
	S_i^2	คือ	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	คือ	คะแนนความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

4. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
หลังจากได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลัง
การฝึกกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง โดยใช้ F - test แบบ Repeated Measures
on One Factor โดยใช้สูตร

$$F_{FA} = \frac{\text{Var}_{FA}}{\text{Var}_{WSE}}$$

$$F_{FB} = \frac{\text{Var}_{FB}}{\text{Var}_{BSE}}$$

$$F_{AXB} = \frac{\text{Var}_{AXB}}{\text{Var}_{WSE}}$$

(Cohen and Holliday. 1979 : 230)

เมื่อ	F_{FA}	แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - Distribution ขององศ์ประกอบ A
	F_{FB}	แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - distribution ขององศ์ประกอบ B
	F_{AXB}	แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - distribution ของการปฏิสัมพันธ์ ระหว่างองศ์ประกอบ A กับ B
Var_{FA}, Var_{FB}		แทน ความแปรปรวนของคะแนนในองศ์ประกอบ A และ B ตามลำดับ
Var_{WSE}		แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่มสมาชิก
Var_{BSE}		แทน ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มสมาชิก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ เพื่อแทนความหมายต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล ดังนี้

n	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน คะแนนเฉลี่ย
S^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนน
SS	แทน ผลบวกของกำลังสองของคะแนน
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน
F_{FA}	แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - distribution ขององศ์ประกอบ A (องศ์ประกอบ A แทนคะแนนจากการสอบก่อนและหลังการทดลอง)
F_{FB}	แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - distribution ขององศ์ประกอบ B (องศ์ประกอบ B แทนการได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะ)
F_{AXB}	แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - distribution ของการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง องศ์ประกอบ A กับ B
d.f.	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F - distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเสนอตามลำดับขั้นดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง
2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามหัวข้อต่อไปนี้

3.1 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลอง

3.2 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

3.3 ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลองกับวิธีการฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง

พิจารณาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง โดยการนำคะแนนเฉลี่ย และความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบกัน ผลปรากฏดังแสดงในตาราง

ตาราง 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S^2	F
กลุ่มทดลอง	14	102.21	119.26	1.49
กลุ่มควบคุม	14	100.07	80.10	

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบสอบถามเป็น 102.21 และ 100.07 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มมีค่าใกล้เคียงกัน โดยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่าเล็กน้อย ความแปรปรวนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบความแตกต่างของความแปรปรวนโดยใช้ F - test ผลปรากฏว่า ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง

พิจารณาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง โดยการนำคะแนนเฉลี่ย และความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบกัน ผลปรากฏดังแสดงในตาราง

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S^2
กลุ่มทดลอง	14	125.93	213.46
กลุ่มควบคุม	14	104.86	65.82

จากตาราง 3 พบว่า หลังจากการทดลองฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 125.93 และ 104.86 ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างกันมากขึ้น โดยกลุ่มทดลองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงกว่า ความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันมาก โดยจะทำการทดสอบความแตกต่างในข้อที่ 3

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

3.1 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองจากการสอบก่อนและหลังการทดลอง

เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองจากการสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยนำคะแนนระหว่างการสอบก่อนและหลัง การฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะมาเปรียบเทียบโดยใช้ F - test แบบ Repeated Measures on One Factor ทำการทดสอบ ผลปรากฏดังแสดงในตาราง

ตาราง 3 การเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างระหว่าง
การสอบก่อนและการสอบหลังการทดลอง

แหล่งของความแปรปรวน	SS	d.f.	MS	F _{FA}
การสอบ				
ก่อนกับหลังการทดลอง (A)	2842.872	1	2842.872	28.74**
การฝึกกิจกรรมกลุ่มกับการให้ข้อเสนอแนะ (B)	1886.16	1	1886.16	
ปฏิสัมพันธ์ (AXB)	1254.02	1	1254.02	
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	3650.32	26	140.397	
ความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่ม	2571.61	26	98.91	
รวม	12204.982	55	6222.359	

$$F_{.01} (1,26) = 7.72$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางปรากฏว่า คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการสอบก่อนและการสอบหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เพื่อทดสอบว่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองจากการสอบก่อนและการสอบหลังการทดลอง กลุ่มใดแตกต่างกัน จึงนำคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกลุ่มไปทดสอบความแตกต่าง โดยใช้ t - test แบบ dependent ดังแสดงในตาราง

ตาราง 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย การสอบก่อนและการสอบหลังของกลุ่มตัวอย่าง
ทั้งสอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ยการสอบก่อน (Pretest)	คะแนนเฉลี่ยการสอบหลัง (Posttest)	t
กลุ่มทดลอง	102.21	125.93	6.04**
กลุ่มควบคุม	100.07	104.86	1.335

$$t_{.01} (13) = 2.65$$

ผลจากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยการสอบหลังสูงกว่าการสอบก่อน ในกลุ่มทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า หลังการทดลองแล้วกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจ
ในตนเองสูงขึ้น แต่คะแนนเฉลี่ยการสอบหลังไม่สูงกว่าการสอบก่อนในกลุ่มควบคุม

3.2 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึก กิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรม
กลุ่ม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยการนำคะแนนที่ได้จากนักเรียนทั้งสองกลุ่มมา
เปรียบเทียบกันโดยใช้ F - test แบบ Repeated Measures on One Factor
ทำการทดสอบ ผลปรากฏดังแสดงในตาราง

ตาราง 5 การเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม กับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

แหล่งของความแปรปรวน	SS	d.f.	MS	F _{FB}
การสอบ				
ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง (A)	2842.872	1	2842.872	
การฝึกกิจกรรมกลุ่มกับการให้ข้อเสนอแนะ (B)	1886.16	1	1886.16	13.43**
ปฏิสัมพันธ์ (AXB)	1254.02	1	1254.02	
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	3650.32	26	140.397	
ความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่ม	2571.61	26	98.91	
รวม	12204.982	55	6222.359	

$$F_{.01} (1,26) = 7.72$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองกับนักเรียนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{FB} = 13.43$) เพื่อทดสอบว่า คะแนนที่แตกต่างกันของทั้งสองกลุ่มนั้น เป็นความแตกต่างเนื่องจาก คะแนนก่อนการสอบหรือคะแนนหลังการสอบระหว่างสองกลุ่ม จึงนำผลของคะแนนที่ได้ไปทดสอบความแตกต่าง โดยใช้ t - test แบบ independent ดังแสดงในตาราง

ตาราง 6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสอบก่อนและการสอบหลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง
กับกลุ่มควบคุม

$\bar{X}$ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	t
คะแนนเฉลี่ยการสอบก่อนเฉลี่ย (Pretest)	102.21	100.07	0.568
คะแนนเฉลี่ยการสอบหลัง (Posttest)	125.93	104.86	4.718**

$$t_{.01} (26) = 2.479$$

ผลจากราย พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการสอบหลังในกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการสอบหลังในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่คะแนนเฉลี่ยของการสอบก่อนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การที่การฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะให้ผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนต่างกันนั้น เป็นผลหลังจากการทดลองแล้ว

3.3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้จากการสอบก่อนและหลังการทดลองกับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะ

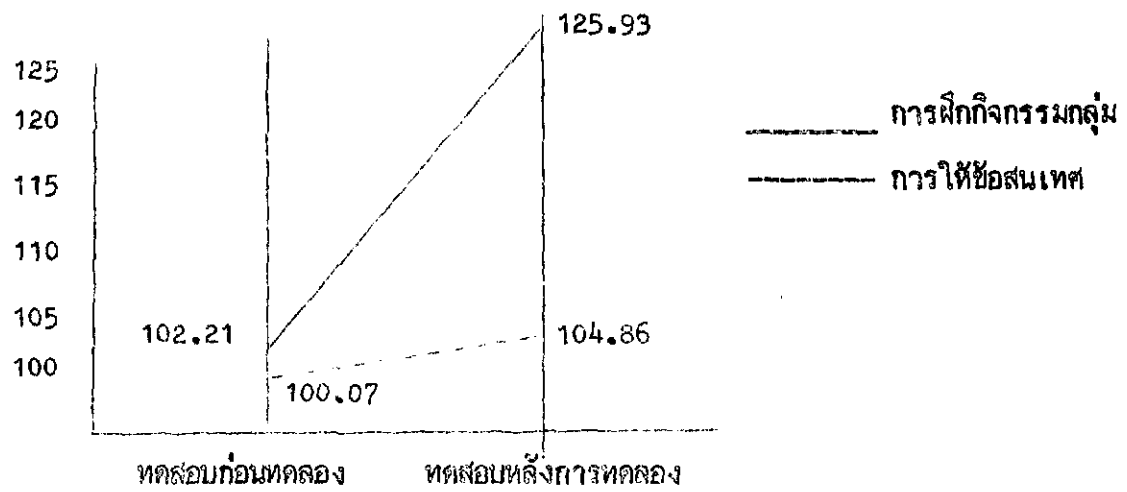
ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้จากการสอบก่อนและหลังการทดลองกับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ F - test แบบ Repeated Measures on One Factor ทำการทดสอบผลปรากฏดังแสดงในตาราง

ตาราง 7 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้จากการสอบก่อนและการสอบ
หลังการทดลอง กับ การฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะ

แหล่งของความแปรปรวน	SS	d.f.	MS	F _{AXB}
การสอบ				
ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง (A)	2842.872	1	2842.872	
การฝึกกิจกรรมกลุ่มกับการให้ข้อเสนอแนะ (B)	1886.16	1	1886.16	
ปฏิสัมพันธ์ (AXB)	1254.02	1	1254.02	12.68**
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	3650.32	26	140.397	
ความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่ม	2571.61	26	98.91	
รวม		55	6222.359	

$$F_{.01} (1,26) = 7.72$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางปรากฏว่า มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความภาคภูมิใจ
ในตนเอง จากการสอบก่อนและการสอบหลังการทดลอง กับ การฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้
ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{AXB} = 12.68$) ดังนั้นรายละเอียด
ในภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 แสดงคะแนนเฉลี่ยการสอบก่อนและการ
ทั้งสอง

และหลังการ

ปรากฏว่า คะแนนความภาค

กับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และการให้

แสดงว่า การสอบก่อน และหลังการทดลองมีผลต่อการ

บทที่ ๕

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนพระนารายณ์ ซึ่งมีลำดับขั้นและผลการศึกษาค้นคว้าดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดย

๑. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
๒. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

๑. นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
๒. นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

๑. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนพระนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน ๒๘ คน โดยคัดมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ซึ่งมีอยู่ทั้งหมดจำนวน ๑๗๖ คน ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ที่ ๒๕ ลงมา จำนวน ๒๔๔ คน หลัง

จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 28 คนนี้ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน โดยวิธีการจับคู่แยกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แล้วจับสลากให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

2. ระยะเวลาในการทดลอง กลุ่มทดลอง ใช้เวลาทดลองตั้งแต่ 13 พฤศจิกายน 2528 ถึง 15 ธันวาคม 2528 โดยทดลอง 1 วัน วันเว้น 2 วัน วันละประมาณ 1.30 ถึง 2 ชั่วโมง ในช่วงเวลาประมาณ 15.00 – 17.00 น. กลุ่มควบคุม ใช้เวลาในการทดลอง ตั้งแต่ 14 พฤศจิกายน ถึง 14 ธันวาคม 2528 ทดลองสัปดาห์ละ 2 วัน วันละประมาณ 1.30 ชั่วโมง ในช่วงเวลาเดียวกับกลุ่มทดลอง

การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองได้กระทำตามลำดับขั้นดังนี้

1. ทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลองของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ของ นิพนธ์ แฉ่งเอี่ยม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาหาความเชื่อมั่นได้ .8859

2. ดำเนินการทดลองโดย

2.1 นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มจนครบ 12 ครั้ง ใช้เวลาตั้งแต่ 13 พฤศจิกายน 2528 ถึง 15 ธันวาคม 2528 โดยฝึก 1 วัน วันเว้น 2 วัน

2.2 นักเรียนในกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะที่มีเนื้อหาเช่นเดียวกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยได้รับข้อเสนอแนะสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ประกอบด้วยข้อเสนอแนะ 10 ชุด

3. ทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองฉบับเดียวกันกับที่ใช้ในการทดสอบก่อนการทดลอง

4. ตรวจคำตอบของนักเรียน นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการดังนี้

1. พิจารณาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง
2. พิจารณาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลอง
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอ
2. ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเมื่อได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้วนักเรียนมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น

อภิปรายผล

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าการฝึกกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอ ทั้งนี้เป็นเพราะการให้ข้อเสนอ นั้นมุ่งสอนให้มีการพัฒนาโดยการเน้นการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว ประสพการณ์ในการเรียนรู้ โดยการให้ข้อเสนอจะมีผลต่อการพัฒนานักเรียนเพียงในระดับความคิดความเข้าใจเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุภากุล ซึ่งเชื่อว่า การฝึกกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอ เพราะบุคคลจะได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งผลจาก

การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มจะทำให้บุคคลซึ่งประทับใจมากกว่าการที่จะมุ่งสอนให้พัฒนาโดยให้ความรู้เพียงอย่างเดียว (วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุณกุล 2522 : 170) การได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มจะมีอิทธิพลด้านอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลได้มากกว่าอันสอดคล้องกับแนวคิดของนีล (Neil. 1981 : 598) และ แบรดชอว์ (Bradshaw. 1981 : 4 - 6) ซึ่งพอสรุปว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้เนื่องจากประสบการณ์ของบุคคล และประสบการณ์การเข้ากลุ่มนั้นเป็นประสบการณ์ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมตามที่ สเตรง (Strang. 1958 : 13 - 14) ให้ความสำคัญของการเข้ากลุ่มว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่นความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย และความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทัศนคติ ความสนใจ ความเจริญงอกงาม ในด้านความรู้ และทักษะอีกด้วย และเมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาในด้านดังกล่าวโดยสมบูรณ์แล้ว จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

จะเห็นได้ว่า ประสบการณ์จากการฝึกกิจกรรมกลุ่มนั้นเป็นประสบการณ์ที่สามารถสนองตอบความต้องการด้านอารมณ์ ความรู้สึก อันเป็นความต้องการสำคัญที่จะสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจได้ ประสบการณ์เหล่านี้เป็นประสบการณ์สำคัญที่จะสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองได้ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนา รัตประสพโชค ซึ่งใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (รัตนา รัตประสพโชค 2524 : 37) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมตตา จินคารักษ์ (เมตตา จินคารักษ์ 2525 : 42) ที่ให้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่

ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีข้อสังเกตบางอย่างคือ สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีความกระตือรือร้น และให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งอย่างดียิ่งตลอดโปรแกรม โดยเฉพาะในครั้งสุดท้าย ส่วนกลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับข้อเสนอแนะพบว่า นักเรียนขาดความกระตือรือร้น ทั้งนี้เพราะโดยทั่วไป นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม เป็นนักเรียนที่ค่อนข้างในด้านการเรียนอยู่แล้ว การให้ข้อเสนอแนะซึ่งพัฒนาความรู้โดยไม่มีการฝึกฝนจนเกินไป จึงทำให้นักเรียนขาดความสนใจ บางครั้งเกิดความเบื่อและไม่ค่อยอยากอ่าน แต่ก็ให้ความร่วมมือในการเข้ารับการให้ข้อเสนอแนะดี สภาพดังที่กล่าวมา อาจส่งผลให้การฝึกกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ

จากเหตุผลที่กล่าวถึงทั้งหมดย่อมสนับสนุนได้ว่า การฝึกกิจกรรมกลุ่มจะให้ผลในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ

2. ผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.01$ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ แต่จากการศึกษาปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างการสอบก่อนและการสอบหลังการทดลอง กับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะ แสดงว่า การสอบก่อนและหลังการทดลองส่งผลถึงการฝึกกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะด้วย เพราะฉะนั้นในการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองครั้งนี้ นอกจากผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว อาจมีผลของการทดสอบก่อนและการสอบหลังการทดลองเข้าร่วมด้วย กล่าวคือ อาจเป็นไปได้ว่า เมื่อนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ได้ทำการสอบก่อน (Pretest) อาจจะมีความตื่นตัว มีความกระตือรือร้นมากขึ้น เพื่อที่จะทำให้การสอบหลังการทดลองได้ผลมากขึ้นตาม

อย่างไรก็ตาม จากผลของการวิจัยครั้งนี้ไม่ว่าจะมีผลมาจากการสอบก่อนและการสอบหลังการทดลองบ้าง แต่ตามหลักการและทฤษฎีของกิจกรรมกลุ่มที่สามารถสนับสนุนได้ว่า ประสิทธิภาพกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ดังที่ วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรสุณกุล กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาพัฒนาบุคคลได้ ถ้าหากผู้จัดกิจกรรมกลุ่มเป็นผู้ที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี (วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2522 : 170 - 172) นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังมีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง เพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า (พัชรี วรกวิน 2522 : 149 - 150) ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จอห์นสัน และ อาร์ จอห์นสัน (W. Johnson. 1979 : 153 citing Johnson & R. Johnson. 1978b) ที่พบว่าประสิทธิภาพการเข้าร่วมกลุ่มช่วยให้บุคคลสามารถสร้างเสริมระดับความภาคภูมิใจให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพการเข้าร่วมกลุ่มช่วยให้บุคคลได้รับการพัฒนาในเรื่องต่าง ๆ ได้ ดังที่ โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 121 - 122) กล่าวว่า ประสิทธิภาพกลุ่มช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในทัศนคติต่อผู้อื่น อันจะทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้นำหลักการของเบรดชอร์ (Bradshaw. 1981 : 6 - 11) ในเรื่องกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง มาเป็นส่วนสำคัญในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง เริ่มต้นกิจกรรมโดยการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อกัน เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้จักกันในกลุ่มเพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ ยอมรับซึ่งกันและกันในกิจกรรมอันคือใคร การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการใช้ภาษาทางบวก จุดนี้จะช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นร่วมแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้สึกกับเพื่อน ๆ กล้าพูด กล้าคิด กล้าแสดงออก เสมือนกลุ่มเป็นครอบครัว ๆ หนึ่ง โดยมีผู้ดำเนินการเป็นผู้ประสานกลุ่มให้มีความเป็นหนึ่งเดียวมากขึ้น บรรยากาศเหล่านี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา เป็นพลังสำคัญที่จะสนองความต้องการด้านอารมณ์ความรู้สึก อันจะช่วยให้บุคคลได้รับการพัฒนา

ความภาคภูมิใจในตนเองได้ เพราะเป็นสภาพการณ์ที่สนับสนุนให้บุคคลได้รับการยอมรับ ให้
รับการดูแลเอาใจใส่ และความรู้สึกเห็นคุณค่า อันเป็นหนึ่งในกลวิธีสร้างเสริมความภาคภูมิใจ
ในตนเองของแมเรคชอร์

ด้วยเหตุที่บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มักจะเป็นบุคคลที่ขาดความเข้าใจ
ตนเอง และไม่สามารที่จะประสานความต้องการตามค่านิยมของตนและผู้อื่นได้ ผู้วิจัยจึง
กำหนดกิจกรรมอีกส่วนหนึ่งเพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ค่านิยมของตนเองและผู้อื่น อันจะช่วยให้
บุคคลเข้าใจตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลได้ เช่น กิจกรรม
โล่สัญลักษณ์ กิจกรรมอยากเป็นสัตว์อะไรและกิจกรรมมีชื่อตัวซ้ำๆ

แมเรคชอร์ถือว่าการได้รับผลสำเร็จจากการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
เป็นจุดสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นว่าตนมีความสามารถ
มีประโยชน์ สามารถสร้างสรรค์ความสำเร็จให้ปรากฏขึ้นได้ เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
ต่ำ มักจะได้รับแต่ประสบการณ์ทางลบในชีวิต และเติบโตมากับรอยแผลแห่งความผิดพลาด
อยู่ท่ามกลางสังคมที่ตอกย้ำ ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ การเน้นถึงความสำเร็จ
เล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตของคนเราจึงเป็นส่วนจำเป็นที่จะเสริมสร้างกำลังใจ เป็นการปลูกฝัง
ความอดทนที่จะสร้างงานเพื่อสร้างคุณค่าให้กับสมาชิกได้ กิจกรรมที่เน้นให้สมาชิกสร้างเป้าหมาย
ในชีวิตของตนเอง ทดสอบตนเองในเรื่องต่าง ๆ เช่น ต้นไม้กับความมั่งคั่งของชีวิต บ้านที่
ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ การทำสัญญากับตนเอง โดยเฉพาะกิจกรรมวิ่งเพื่อชัยชนะของตนเอง
ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยความอดทน ความพยายามในการวิ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง
จึงถูกกำหนดขึ้น บทเรียนจากการทดสอบความอดทน ความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้ความยากลำบาก
ความร่วมมือร่วมใจกันสร้างชัยชนะให้กับกลุ่ม เป็นบรรยากาศที่งดงาม และเป็นพื้นฐานที่จะ
สร้างนิสัยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีที่จะสร้างผลสำเร็จในชีวิตให้กับตนเองได้ สิ่งเหล่านี้เป็น
ประสบการณ์ที่มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งสมาชิกทุกคนในกลุ่มประทับใจ ถือเป็นบทเรียนที่สร้าง
ความสนุกสนาน และเป็นกิจกรรมเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมจริง ๆ อันจะช่วยพัฒนาทักษะทาง
สังคม อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างดียิ่ง

นอกจากนี้การที่สมาชิกเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผ่านเสียงหัวเราะ ผ่าน เหตุการณ์ที่เห็นสถานการณ์อันแสดงถึงความสุขที่เต็มเปี่ยม ผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ ผ่าน ความยากลำบากอันหมายถึงการเรียนรู้ความยากด้วยจิตใจที่เข้มแข็งเปี่ยมไปด้วยพลัง จะ ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเพิ่มพูนความสำคัญให้กับตนเอง การที่กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก บรรยายภาพที่กลุ่มรับฟังกัน เอาใจใส่กัน จะช่วยให้สมาชิกมี อำนาจส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งสนับสนุนให้บุคคลมีทักษะที่จะยอมรับความสำคัญของตนเอง และ มองเห็นว่าตนมีอิทธิพลต่อกลุ่ม อันเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาความ ภาควิไมใจในตนเองได้

สรุปแล้ว กิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ จึงมีจุดมุ่งหมาย สำคัญ 4 ประการ ตามหลักการของแมเรตชอร์คือ

1. มุ่งสร้างความรู้สึกยอมรับซึ่งกันและกัน ให้ความเอาใจใส่และให้ความสำคัญ ต่อกัน

2. สร้างประสบการณ์ที่จะสร้างผลสำเร็จให้กับสมาชิกใน

3. ให้สมาชิกเรียนรู้ค่านิยมของตนเอง และสามารถแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้อง กับค่านิยมของตนเอง

4. การสร้างอำนาจส่วนบุคคลให้กับสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น ผู้วิจัยคิดและสร้างขึ้นสำหรับเด็กในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็น ช่วงวัยที่รักอิสระ ช่างฝัน และมีความละเอียดอ่อน การฝึกกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาควิไมใจ ในตนเอง จะได้รับผลตามจุดมุ่งหมายได้ก็คือเมื่อ ผู้ดำเนินการมีความเข้าใจหลักการของ กระบวนการกลุ่ม สัมกับในเรื่องความภาควิไมใจในตนเอง และที่สำคัญคือ เป็นผู้ที่มีความรัก ความเข้าใจผู้อื่น พร้อมทั้งจะยอมรับ อุทิศตนเป็นสะพานที่ทอดยาวให้สมาชิกก้าวเดินไปสู่จุดหมาย หรือดวงดาวแห่งความสำเร็จด้วยความตั้งใจ สดุดีด้วยความสุขใจ ความอึดเอมใจ และความ ภาควิไมใจจะเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม และผู้ดำเนินการในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ หอจะยืนยันได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้ จึงควรส่งเสริมให้มีการนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพ และช่วยแก้ไขปัญหานักเรียนได้

1.2 ครูแนะแนว หรือผู้ให้คำปรึกษา ควรนำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองไปใช้เป็นเครื่องมือในการทดสอบ เพื่อหาสาเหตุของปัญหาในนักเรียนที่มีปัญหา หรือมีข้อบกพร่องในด้านบุคลิกภาพ หรือด้านอื่น ๆ เพื่อที่ว่า มีสาเหตุมาจากการมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางที่จะหาทางช่วยเหลือแก้ไขปัญหาคือไป

1.3 ในการนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไปใช้ ควรมีการทดลองนำไปใช้ก่อน เพื่อให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพในการพัฒนานักเรียนมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ศึกษากับคนไทย ยังมีน้อยค่อนข้างจำกัด ควรมีการศึกษาค้นคว้าเพื่อความีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้งานวิจัยด้านนี้มีผลสมบูรณ์และให้ประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจอย่างแท้จริง

2.2 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสอบก่อนและหลังการทดลองกับการจัดกระทำ (Treatment) จึงน่าจะมีการทดลองซ้ำ โดยเปลี่ยนแปลงแผนการทดลองที่ไม่ต้องมีการสอบก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองดูว่าจะให้ผลตรงกันหรือไม่

2.3 ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างการจัดกลุ่มโดยแยกเพศ กับไม่แยกเพศว่ามีผลต่างกันหรือไม่ เพราะเพศเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่อาจส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองได้

2.4 ควรทดลองเปรียบเทียบการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกมาตามระดับของความภาคภูมิใจในตนเองคือ สูง กลาง ต่ำ

2.5 ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองกับนักเรียนในระดับประถมศึกษา ยุคต้นศึกษา เพื่อศึกษาดูว่าจะได้ผลเช่นเดียวกับการทดลองนี้หรือไม่

2.6 ควรเปรียบเทียบช่วงเวลาในการเข้ากลุ่มเช่น การเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง กับการเข้ากลุ่มต่อเนื่องกันทุกวัน แบบไหนจะมีประสิทธิภาพมากกว่ากัน

2.7 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะหลังการทดลอง 1, 3, 6 เดือน เพื่อดูประสิทธิภาพของกิจกรรมกลุ่ม

3. ข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้

3.1 เนื่องจากนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพมาก ผู้ดำเนินการกิจกรรมกลุ่มจะต้องเป็นผู้มีความสามารถด้านการให้คำปรึกษา ได้รับการฝึกฝน และมีทักษะด้านกระบวนการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จึงจะสามารถช่วยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 บุคลิกภาพของผู้ดำเนินการ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จและความล้มเหลวของกลุ่มมากจำเป็นอย่างยิ่งผู้ดำเนินการจะต้องมีคุณสมบัติที่บางประการที่จะช่วยให้การฝึกกิจกรรมกลุ่มประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย เช่น มีบุคลิกภาพเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีอารมณ์ขัน ยืดหยุ่น มีความสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี และที่สำคัญควรมีความสามารถในการวิเคราะห์เชื่อมโยงความคิดและสรุปความได้ดี เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมแต่ละครั้งได้อย่างถูกต้องชัดเจน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรวลี วรณกร หลักจิตวิทยา แสงรุ่งการพิมพ์ 2525, 100 หน้า
- กาญจนา พงศ์พุกษ์ ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นค่าในตนเอง วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 98 หน้า อุดรธานี
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดของมาสโลว์ (Maslow)
วารสารเศรษฐศาสตร์ 13 : 2 ตุลาคม - ธันวาคม 2527
- _____ ฉัน ฉัน ฉัน ฉัน ฉัน ฉัน กรุงเทพฯ : ยูนิเคิลโปรดักชั่น 2526
- _____ Self - Esteem & ความรัก กรุงเทพฯ, โปรเฟสชั่นแนล พับลิชชิ่ง 2527
- คมเพชร ฉัตรสุกฤษ กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 118 หน้า
- จำเนียร ช่างโชติ และคณะ ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง 2521, 214 หน้า
- ฉันทนา ภาคบงกช การสอนสังคมศึกษาหน่วยวันสำคัญของชาติ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ด้วยกระบวนการกลุ่ม วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517 : 164 หน้า
อุดรธานี
- ต้นลิ่ว และเจสซี่ วี สโตน เพนเคย์ รายการจุดใจไฟลัมพ์ (AMP) แปลและ
เรียบเรียงโดย เจียรนัย ทรงชัยกุล สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช เอกสารโรเนียว
- ทัศนาศา แชนมณี และคณะ กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1 บุรพาสิทธิ์การพิมพ์
2522, 249 หน้า
- _____ คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม 1 โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2522, 101 หน้า
- _____ คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับผู้ปกครอง บุรพาสิทธิ์การพิมพ์ 2522,
89 หน้า

- ทองเรือน อมรัชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ พินุลโลก 2521, 186 หน้า
- นายกรัฐมนตรีนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม
และประสานงานเยาวชนแห่งชาติ นโยบายและแผนพัฒนาเยาวชนระยะยาว 2524,
หน้าไม่เรียงลำดับ
- นิพนธ์ แสงเอี่ยม การศึกษาศิลปะการแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตัวเอง และความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรธานี ปรินญาณิพนธ์
กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2519, 60 หน้า อัดสำเนา
- นิตยา เชียงทอง ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 80 หน้า อัดสำเนา
- บัญชา ศรีประมณ กิจกรรมสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ อมรินทร์การพิมพ์ 2521, 253 หน้า
- ประทีน คล้ายนาค "การทำสไลด์ประกอบเสียง" วารสารแนะแนว 18 : 93
มิถุนายน - กรกฎาคม 2527
- ประเสริฐ วิเศษกิจ "สารสำคัญของการแนะแนว" วารสารแนะแนว 10 : 41
ตุลาคม - พฤศจิกายน 2518
- เปรมจิต ทศตะ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการประมาณค่าตน ลักษณะความเป็นผู้นำ
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2516, 101 หน้า อัดสำเนา
- พัชรี วรกวิน จิตวิทยาสังคม โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด 2522, 175 หน้า
- พัชรี เอี่ยมศักดิ์ การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาคณิตศาสตร์หน่วย "ร้อยละ" โดยกระบวนการ
กลุ่มสัมพันธ์และวิธีการสอนแบบธรรมชาตินั้นมีประสิทธิภาพที่ 5 วิทยานิพนธ์ ค.ม.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 169 หน้า อัดสำเนา
- พนม ลิ้มอารีย์ กลุ่มสัมพันธ์ จินตนาการการพิมพ์ ม.ป.ป., 122 หน้า
- พระราชวรmani "การพัฒนาตน" วารสารเศรษฐศาสตร์ 13 : 3 มกราคม - มีนาคม 2528

มณฑา ธงอินเนตร การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาเรขาคณิต โดยวิธีกระบวนการกลุ่ม
สัมพันธ์ และวิธีการสอนแบบธรรมชาติในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 วิทยานิพนธ์ ค.ม.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2521, 201 หน้า อุดສຳເນາ

ไม้นพมา อึ้งตระกูล การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 96 หน้า อุดສຳເນາ

เมตตา จินดารักษ์ ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์
กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 113 หน้า อุดສຳເນາ

เยาวพา เตชะคุปต์ ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา
วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 297 หน้า อุดສຳເນາ

รัตนา รัตนประสพโชค การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม วิทยานิพนธ์
กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 87 หน้า อุดສຳເນາ

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 วัฒนาพานิช
2522, 276 หน้า

ลักขณา ธรรมไพโรจน์ การับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 159 หน้า
อุดສຳເນາ

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 114 หน้า
อุดສຳເນາ

วัชรีย์ ทรัพย์มี "การส่งเสริมความสุขในวัยต่าง ๆ" วารสารเนเนแนว 9 : 39

มิถุนายน - กรกฎาคม 2518

"การให้คำปรึกษาหารือแก่วัยรุ่น" วารสารเนเนแนว 9 : 36 ธันวาคม

2517 - มกราคม 2518

วัชรีย์ ทรัพย์มี การแนะแนวในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2520, 137 หน้า

_____ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2522, 354 หน้า

วัชรีย์ ธวัชธรรม "การฝึกอบรมเด็กให้รู้จักรักและเห็นค่าในตัวเองและผู้อื่น" วารสาร
แนะแนว 18 : 92 เมษายน - พฤษภาคม 2527

วิไลวรรณ สันตวโกมล การเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทยเรื่อง "ลิลิตตะเลงพ่าย"
โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตร
วิชาการศึกษา วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 151 หน้า
อัครสำเนา

สมพงษ์ ศิริเจริญ และคณะ คู่มือการใช้สื่อทัศนวัสดุ มงคลการพิมพ์ 2506, 422 หน้า

สวณา พรพัฒน์กุล จิตวิทยาทั่วไป แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 357 หน้า

สารภี ธนกรวิทย์ การศึกษาจริยธรรมความเกรงใจ และความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักเรียนที่มีพฤติกรรมเชิงนิเสธและนิมาน ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2523, 205 หน้า อัครสำเนา

สุนารี เตชะโชควิวัฒน์ ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูวินัยในตนเอง และความ
ภาคภูมิใจในตนเอง ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2527, 118 หน้า อัครสำเนา

สุภาพรรณ พวงจันเพชร การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาศีลธรรมหน่วย "คุณธรรมเสริมสร้าง
ลักษณะนิสัย" โดยวิธีการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และวิธีสอนแบบธรรมทานในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2519, 145 หน้า อัครสำเนา

สุโท เจริญสุข บทศึกษาจิตวิทยาเพื่อการศึกษาการแนะแนวสุขภาพจิตในโรงเรียน
โอเดียนสโตร์ 2520, 339 หน้า

อำนาง ขำปรางค์ การเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ที่เกิดจากการใช้บทเรียนสำเร็จรูปกับ
การใช้สไลด์เทปในการสอนวิชาโลหิตศาสตร์ศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง
ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520, 99 หน้า
อัครสำเนา

- Amerikaner, Martin and others. "Images : The Use of Photographs in Personal Counseling," The Personnel and Guidance Journal. 68 - 73, October, 1980.
- Atwater, Eastwood. Psychology of Adjustment. Prentice - Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1979. 432 p.
- Bennett, Margaret E. Guidance and Counseling in Groups. 2nd.ed., New York, McGraw - Hill Book Company, Inc., 1963. 419 p.
- Bernard, Harold W. and Huckins, Wesley C. Dynamics of Personal Adjustment. Holbrook : Press, Inc. Boston, 1974. 421 p.
- Bower, Sharon Anthony and Bower, Gordon H. Asserting Yourself : A Practical Guide for Positive Change. Addison - Wesley Publishing Company, 1976. 244 p.
- Bradshaw, Pete. The management of Self - Esteem. Prentice - Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1981. 125 p.
- Branden, Nataniel. The Psychology of Self - Esteem 15th.ed., Nash Publishing Corporation. 1981. 260 p.
- Bruno, Frank J. Adjustment and Personal Growth : Seven Patheway. 2nd ed., New York, John Wiley & sons, 1983.
- Burnside, Irene Mortenson and others. Psychosocial Caring the life span. New York, McGraw - Hill Inc., 1979. 655 p.
- Button, Leslic. Developmental Group Work With Adolescent. La University of London Press, Ltd., 1974. 208 p.
- Carty, Laurie. "Innovations and Ideas : Shalom : A Development Group Model for Young Adults," Journal for specialists in G. Work. November, 1983.
- Cohen, Louis and Michael Holliday. Statistics for Education and Physical Education. London, Harper and Row Ltd., 1979.
- Conaway, Roger N. "An Examination of the Relationship Among Assertiveness, Manifest Anxiety and Self - Esteem," Dissertation Abstracts International. 34 - 3915 - A, January, 1979.
- Craig, Grace J. Human Development. Prentice - Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey 1976. 498 p.
- Dale, Edgar. Audiovisual Methods in Teaching. 3rd.ed., New York, Dryden Press, 1969. 719 p.

- Davis, Keith. Human Relations at Work. New York, McGraw - Hill Company, 1962.
- Deighton, Lee C. "Small Group Instruction," The Encyclopodia of Education New York, The Macmillan Company and Free Press, 1971.
- Donald A. Laird and others. Psychology : Human relations and Work Adjustment. 6th ed., Gregg Division McGraw - Hill Book Company. 1983. 399 p.
- Girdano, Danial & Everly, George. Controlling stress & tension : A Holistic. Prentice - Mall, Inc. Englewood Cliffs, 1979. 242 p.
- Hamachek, Don E. Encounters with the Self. 2nd ed., Holt Rinenart and Winston, 1978. 204 p.
- Hass, Kenneth B. and Packer, Harry R. Prepartian and use of India New Delhi. (Prirate) Ltd., 1964. 369 p.
- Johnson, David W. Educational Psychology. Prentice - Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1979. 586 p.
- Leonard, Russell L. and others. "Self - Esteem, Self - Consistency and Second Vocational Choice," Journal of Counseling Psychology. 20 : 91 - 93, 1973.
- Levenberg, Lynda Helen. "Accuracy of Academic Self Assessment and its relation to age, sex, achievement, I.Q., and Self - Esteem" Dissertation Abstracts International 36(11) : 7299, May 1976.
- Lindgren, Henry clay & Harvey, John H. An Introduction to Social Psychology. 3rd ed., The C.V. Mosby Company, 1981. 583 p.
- Loeser, L.H. "Some Aspects of Group Dynamics," International Journal of Group Psychology. 21 : 50 - 51, 1957.
- Luft, Joseph. Group Processes : An Introduction to Group Dynamics. 2nd ed., National Press Books, 1970.
- Martinez, Manuel. "A Comparison of Effectiveness of Group Assertive Training and Self - Esteem Enhancement Group Therapy in Decreasing Anxiety, Depression and Aggression While Concurrently increasing Assertiveness and Self - Esteem," Dissertation Abstracts International 42 : 3515 - A. February 1982.
- Maslow, A.M. Motivation and Personality. 2nd ed., New York : Harper & Row Publishers, 1970. 369 p.

- Mendels, Joseph. Concept of Depression. New York, Willey, 1970. 124 p.
- Meniel, Elton B. The Psychology of Being Human. Brier ed., New York : A Department of Harper & Row, Publishers, Inc., 1974. 715 p.
- _____. The Psychology of Being Haman. New York : A Department of Harper & Row, Publishers, Inc, 1975. 559 p.
- Muller, E. Joy and Secott, Thomas B. "A Comparison of Filen and Written Presentations Used for Progroup Trainign Experiences," Journal for Specialists in Group Work. 122 - 126 September 1984.
- Mussen, Paul Henry and others. Child Development and Personality. 3rd ed., Harper & Row, Publishers, 1969. 795 p.
- Neal, Robert B. "Preparing Health Educators to teach Mental Health," The Journal of School Health. 597 - 600 November 1981.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling Holt Rinchart and Winston. Inc. 1970. 303 p.
- Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London, Routhledge and Kegan Paul, 1966.
- Parker, M. Eligabeth Mobley. "Effects of Human Relations Groups on Forth Grade Children's Self - Esteem and Communication Skills," Dessertation Abstracts International. 43 : 2894 - A, March 1983.
- Pfeiffer, J William and Jones, John E. A Handbook of Structured Experiences for Human Relation Training. Vol. III (revised) University Associates Publishors and Consultants, 1974. 113 p.
- Poduska, Bernard. Understanding and Dimensions of Adjustment. McGraw - Hill Book Company, 1980. 548 p.
- Ragon, William B. and Gem D. Shepherd. Modern Elementary Curriculum. 4th.ed., New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1971.
- Roark, Albert E. and Radl, Myrna C. "Group Process : A Systematic Analysis," Journal for Specialists in Group Work, 192 - 203, November 1984.
- Rogers, Carl R. and Rosalind F. Diamon. Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press,
- Sasse, Connie R. Person to Person. Chas A. Bennett Co., Inc., 1978. 392 p.

- Schneider, Mary Sonmenshein - Baird, Kay L. "Group Counseling Children of Divorce in the Elementary Schools : Understanding Process and Technique," The Personnel and Guidance Journal. 88 - 91 October 1980.
- Shaver, Kelly G. Principle of Social Psychology Winthrop Publishers. Inc., 1977. 636 p.
- Strang, Ruth May. Group Work in Education. New York, Harper & Brothers, 1958. 322 p.
- Tesser, Abraham. "Self - Esteem Maintenance in Family Dynamics," Journal of Personality and Social Psychology. 39 : 77 - 91, 1980.
- Treppa, Jerry A. and Frike, Lawrence. "Effects of Marathon Group Experience," Journal of Counseling Psychology. 19 : 466 - 468 September 1972.
- Webb, Noreen M. - "Microcomputer Learning in Small Groups : Cognitive Requirements and Group Processes," Journal of Educational Psychology 76 : 1076 - 1088, 1984.
- White, Robert W. The Enterprise of Living : Growth and Organization in Personality. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1972.
- Williams, Bonnie Kay. "The Relationship of Peer Counselor Training to the Self - Esteem, Interpersonal Relationship Orientation and Attitudes Toward School of Adolescent Trainees," Dissertation Abstracts International 44 : 2048 - A, January 1984.
- Wittich, Walter Arno and Charles Francis Schuller. Audio Visual Materials : Their Nature and Use. New York : Harper and Brothers, 1957. 570 p.
- Workman and Franklin, John "Changes in Self - Esteem, Locus of Control and Anxiety among Female College Students Related to Assertion Training," Dissertation Abstracts International. 43 : 696 - 697 A, September 1982.
- Zimpfer, David G. "Patterns and Trends in Group Work," Journal for Specialists in Group Work. 204 - 208 November 1984.

การพิจารณา

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 1 ปฐมวัย

จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบวิธีการ และความมุ่งหมายในการฝึกกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศที่เป็นกันเองในกลุ่มสมาชิก
ขนาดของกลุ่ม	: 14 คน
เวลา	: 1.30 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	: ห้องแนะแนว
กิจกรรม (1)	: ปฐมวัย
เวลา	: 45 นาที
อุปกรณ์	: โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จำนวนเท่ากับสมาชิก
กระบวนการ	1. ผู้ดำเนินการและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน แล้วแจกโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกทุกคน 2. บอกจุดประสงค์ในการฝึกกิจกรรมกลุ่ม 3. บอกบทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินการและสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 5. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุป
กิจกรรม (2)	: ฉันทิโก
เวลา	: 45 นาที
อุปกรณ์	: กระดาษขนาด $8\frac{1}{2} \times 11\frac{1}{2}$ " เท่าจำนวนสมาชิก พร้อมเข็มหมุด และคินสอ

กระบวนการ

1. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษ เขียนหุ้ม และคืนสอให้สมาชิก และให้เวลา 10 นาที ในการเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองที่สำคัญห้าข้อ เพื่อให้สมาชิกอื่นรู้จักตนมากขึ้น โดยสมาชิกทุกคนจะต้องเขียนอย่างชัดเจน อ่านง่าย พร้อมทั้งเขียนตัวอักษรใด ๆ ขนาด 1 นิ้ว บนหัวกระดาษว่า "ฉันคือใคร"
2. เมื่อหมดเวลาให้สมาชิกกลั้กระดาษที่เขียนเรียบร้อยแล้วติดไว้กับหน้าอกเสื้อของสมาชิกแต่ละคน
3. เปิดเพลงเบา ๆ เป็นแบคกราวขณะที่สมาชิกเดินไปรอบ ๆ ห้อง แต่ไม่มีการพูดกัน
4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกย้ายที่จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งในทุก ๆ 2 นาที เพื่อการพบปะกับคนอื่น ๆ ประมาณ 5 - 8 คน
5. ให้สมาชิกกลับไปสนทนากับบุคคลที่ตนสนใจ 2 - 3 คน ใช้เวลาสนทนา 3 - 5 นาที
6. หลังจากที่ได้พบปะและพูดคุยกันแล้ว ให้สมาชิกทุกคนนั่งลง และให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้
 - ก. ความรู้สึกเกี่ยวกับการร่วมกิจกรรมนี้
 - ข. บรรยากาศของกลุ่มเป็นอย่างไร
 - ค. ประโยชน์จากกิจกรรมนี้

ครั้งที่ 2 การอภิปรายเรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมาย และลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกทราบกระบวนการกว้าง ๆ ของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง 3. สร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	: 14 คน
เวลา	: 1.30 ชั่วโมง
สถานที่	: ห้องโสตทัศนศึกษา
กิจกรรม	: การอภิปรายประกอบการเฉลยสไลด์เรื่อง "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" (ความภาคภูมิใจในตนเอง)
อุปกรณ์ที่ใช้	1. ภาพเด็กยิ้ม 1 ภาพ ภาพเด็กหน้าบึ้ง 1 ภาพ 2. สไลด์เรื่อง "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" 3. บทสไลด์เรื่องความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวนเท่าสมาชิก
กระบวนการ	1. นำเสนอสไลด์โดยใช้ภาพเด็กยิ้ม และเด็กหน้าบึ้ง 2. ฉายสไลด์ประกอบการบรรยายเรื่อง "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" 3. แจกบทสไลด์ให้สมาชิก 4. ฉายสไลด์โดยไม่มีคำบรรยาย แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 4.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง 4.2 ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง 4.3 วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง 4.4 ถ้าทุกคนมีความภาคภูมิใจในตนเอง สังคมจะเป็นอย่างไร 4.5 ถ้าทุกคนไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง สังคมจะเป็นอย่างไร

- 4.6 พื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นจากอะไรบ้าง
5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลที่ได้จากกิจกรรมนี้

เนื้อหาสไลด์เรื่อง "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง"

โดย

ผศ. ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล
 อาจารย์พรณิศา วาณิชการ
 นางสาวนภาพร หุ่มพุกษ์

ในชีวิตของพวกเรา เรื่องของจิตใจ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่จะสร้างพลังและอำนาจอันยิ่งใหญ่ รวมถึงคุณค่าและสิ่งงดงามได้อย่างมากมายมหาศาล

สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างใหญ่หลวงทางด้านจิตใจคือ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

เริ่มแรก ชีวิตของพวกเรา มักมีการพัฒนาคล้ายคลึงกันดังนี้ เมื่อเราเป็นเด็กเราต้องการความรักความเอาใจใส่ จากพ่อแม่

ครูอาจารย์

และคนรอบข้าง

จากการที่เราพยายามทำตัวเป็นเด็กดี ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์

จากการที่เราพยายามสอบให้ได้คะแนนดีที่สุดในชั้น

หรือ จากการฝึกฝนตนเองในทางใดทางหนึ่งเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของบุคคลที่มีความหมายต่อเรา

เมื่อความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่องชื่นชมมีมากขึ้น จะเป็นส่วนผลักดันให้เรา
มีความต้องการจะแข่งขันกับคนทุกคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้นทุกที จนกลายเป็นแรงกดดันที่ทำให้
เราเริ่มรู้สึกเหนื่อย และพบความจริงที่ว่า ไม่มีใครสามารถทำให้คนอื่นมายกย่องชื่นชมหรือ
ให้ความรักแก่เราตลอดไปได้

เมื่อเราศึกษา ความรู้สึก ความคิด จิตใจ รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ของตัวเอง
มากขึ้น เราจะพบว่า เรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เหมือนใคร ร่างกาย รูปร่างหน้าตา
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้กระทำลงไป

ความรู้สึกไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร ค้นได้สนุกสนาน

ผิดหวัง เสียใจ

รัก ก็เป็นความรู้สึกของตัวเรา

การกระทำของเราไม่ว่าต่อผู้อื่น หรือตัวตัวของเราเอง สิ่งที่ใคร ๆ เห็น
สิ่งที่ใคร ๆ รู้สึกต่อเรา สิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราทำ

สิ่งที่เราคิด

สิ่งที่เรารู้จัก

สิ่งที่เรารัก

ชอบ

สนใจ

สิ่งที่เราถนัด

สิ่งที่เราเลือกหรือตัดสินใจในขณะนี้ เกิดจากตัวเราเองทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่เรา
พร้อมจะรับผิดชอบ เพราะสิ่งนี้เป็นตัวแทนของเราอย่างแท้จริง เราไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร

เปรียบเทียบกับใคร แข่งขันกับใคร เราเริ่มเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเราที่แตกต่างไปจากคนอื่น โดยไม่ต้องรอคอยให้ใครมายกย่อง ขึ้นชมต่อไปอีก

ฉะนั้นเมื่อเราศึกษาตัวเองมากขึ้น เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น เราจะรอคอยความรักความยอมรับจากคนอื่นน้อยลง จะเริ่มรู้สึกเห็นคุณค่าเคารพและรักตนเองมากขึ้นด้วย เมื่อเรารักตนเองเห็นคุณค่าความสามารถของตนเองมากขึ้นเท่าใด ความรู้สึกเคารพและเข้าใจในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่นก็มีมากขึ้นเท่านั้น

เราเคารพความรู้สึก ความถนัดเห็น การกระทำของผู้อื่นมากขึ้น นับตั้งแต่เพื่อน เราฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์แปลกใหม่ต่อกันอย่างสร้างสรรค์ กับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เราได้แนวทางในการปฏิบัติตนในทางที่ดีงามมากขึ้น

สรุปแล้ว ผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แท้ จะเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ ในตนเอง เข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เป็นเจ้าของ ยอมรับความแตกต่างของบุคคล เห็นคุณค่ายอมรับผู้อื่น สามารถพัฒนาตนเองทั้งในด้านส่วนตัวและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย เป็นความจริงที่ว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตนั้น เกิดจากความรู้สึกเห็นคุณค่า ยอมรับยกย่องศรัทธาในตัวเองและผู้อื่น

เมื่อความสุขของมนุษย์เราเกิดจากความรู้สึกเหล่านี้ เราก็ควรจะแผ่ขยายความสุขเหล่านี้ไปให้คนรอบข้างด้วย

เริ่มต้นจากการให้กำลังใจคนที่อยู่รอบข้างเรา ใช้สายตามองความดีงาม ความมั่งคั่งที่มีอยู่ในคนใกล้ชิดของเราไม่ว่าจะเป็น เพื่อน พี่น้อง พ่อแม่ หรือแม้แต่คนโดยทั่วไป บอกให้เขารู้ถึงคุณค่า ประโยชน์ที่มีอยู่ในตนเอง ให้โอกาสเขาได้ใช้ความสามารถ สร้างความสำเร็จตามแนวทางของเรา

เปิดโอกาสให้เขาได้สร้างสรรค์ชีวิตของเขาจากสิ่งดีงามในตัวเขา ให้ความสมบูรณ์ของชีวิต ด้วยการเคารพในความแตกต่างของมนุษย์ว่าไม่มีใครต่ำต้อยกว่าใคร เพียงแต่ว่าคนเราแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ที่ความรู้สึกนึกคิด และวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน

เต็มใจที่จะเพื่อแผ่ความรัก ความเข้าใจ ความปรารถนาดีต่อกัน ยอมรับ ยกย่อง
เคารพเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน เพื่อว่า ภาพของคนที่มีความสุข รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะได้
เด่นชัดขึ้นในความรู้สึกของมวลมนุษย์ทั้งหลาย ดังบทกลอนที่ว่า

แม่มีได้เป็นภพพนาสูร
แม่มีได้จำเริญเป็นวาริ
อันมนุษย์เกิดมายุ่อมแตกต่าง
ทั้งพื้นฐานอันแวดล้อมตั้งเดิมมา
ถึงคงอยู่เป็นใครในแหล่งหล้า
รู้สร้างคุณ รู้สร้างสุข รู้แบ่งปัน

ใช่อาชुरคำด้อยน้อยศักดิ์ศรี -
ก็ขอเป็นผู้น่ามีราคา
ทั้งรูปร่าง เผ่าพันธุ์ การศึกษา
แต่ไม่อาจกำหนดว่า ค่าต่างกัน
ไม่นำพาขอภูมิใจในตัวตน
รู้สร้างสรรค์ เห็นคุณค่าสรีรธาตนเอง

ครั้งที่ 3 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะทางการสื่อสาร เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. สร้างความรู้สึกละอายใจกับตนเองและผู้อื่น
ขนาดของกลุ่ม	: 14 คน
เวลา	: 2 ชั่วโมง
สถานที่	: ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	: ไมโครโฟน
กระบวนการ	1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่จะต้องให้ทักษะของการสื่อสาร เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น 4 สถานการณ์ดังนี้ 2.1 ติดต่อกับเจ้าหน้าที่เพื่อทำบัตรประจำตัวประชาชน ในขณะที่เจ้าหน้าที่แสดงสีหน้าเคร่งเครียด 2.2 จะขอยืมหนังสือในห้องสมุดแต่ลืมเอาบัตรมา ต้องพยายามสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเพื่อให้เขาขอยืมหนังสือได้ 2.3 ห้องการจองบัตรชมภาพยนตร์ของทางโรงเรียนซึ่งมีที่นั่งติดกัน 3 ที่ แต่ได้ติดกันเพียง 2 ที่ ต้องแลกบัตรกับคนที่ซื้อบัตรก่อนหน้าตนเอง (ซึ่งไม่เคยรู้จักมาก่อน) จึงจะได้ที่นั่งตามที่ตนต้องการ 2.4 ในงานวันเกิดของโรงเรียน ทางโรงเรียนได้เชิญวิทยากรมาบรรยาย นักเรียนมีความประทับใจวิทยากรท่านนี้มาก ต้องการทำความรู้จัก และสอบถามความรู้เพิ่มเติมเป็นการส่วนตัว หลังการบรรยายสิ้นสุดลง นักเรียนจะทำอย่างไร

ในสถานการณ์เหล่านี้ให้กลุ่ม 1 แสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์
ที่ 1 และ 2 กลุ่ม 2 แสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่ 3
และ 4 โดยการแสดงแต่ละสถานการณ์ต้องแสดงทั้งในแบบ
ที่จะสามารถสร้างความสำเร็จ และความล้มเหลวด้วย

3. เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จแล้ว ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับ
ว่า... ทำที่ การใช้คำพูด บุคลิกภาพของผู้แสดงนั้นเหมาะสมใน
การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นในสถานการณ์เหล่านั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด
4. สมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรม (2) : การใช้ภาษาทางบวก
เวลา : 1 ชั่วโมง
อุปกรณ์ : กระดาษ ดินสอ หรือปากกา

กระบวนการ

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 7 คน
2. แจกกระดาษให้คนละ 1 แผ่น
3. ให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองไว้ที่หัวกระดาษ
4. ส่งกระดาษที่เขียนชื่อตนเองแล้วไปให้เพื่อนทางขวามือ เมื่อสมาชิก
ได้รับกระดาษให้แต่ละคนเขียนถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อน (ซึ่งมี
ชื่ออยู่บนหัวกระดาษ)
5. ส่งผ่านกระดาษต่อไปยังเพื่อนที่อยู่ทางขวามือ และรับกระดาษจาก
ทางซ้ายมือต่อไป เขียนความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อนซึ่งมีชื่อบนหัวกระดาษ
และส่งต่อไปทางขวามือตนเอง
6. ทำแบบนี้เรื่อย ๆ ไปจนครบวง
7. เมื่อแต่ละคนได้รับกระดาษของตนเองคืนแล้ว ให้ตนเองเขียนถึง
ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง ให้เวลาอ่านสิ่งที่เพื่อนเขียน 5 นาที
8. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับ
9. ให้สมาชิกสำรวจตนเองดูว่า ในชีวิตประจำวันตนเองได้ใช้ภาษา
ทางบวก หรือบอกความรู้สึกที่ดีที่มีต่อบุคคลในครอบครัว ครู-อาจารย์

เพื่อน ญาติพี่น้อง และคนที่เราต้องการพบด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

10. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองพบความสำเร็จจากการใช้ภาษาทางบวก
11. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ครั้งที่ 4 การสื่อสารความรู้สึกและเรียนรู้ตนเอง

- จุดมุ่งหมาย
1. ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อช่วยพัฒนาการสื่อสารกับบุคคลอื่น
 2. ช่วยให้ผู้สมาชิกเรียนรู้ตนเอง
- ขนาดของกลุ่ม : 14 คน
- เวลา : 1.45 - 2 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องประชุม
- กิจกรรม (1) : เกมสื่อสารความรู้สึก (เกมไพ่)
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการเขียนอารมณ์ความรู้สึก 13 อย่างไว้บนกระดานคำดังนี้

A ไม่แยแส	2. เกลียด	3. อาย	4. สนุกดีใจ
5. กลัว	6. เสียใจ	7. โกรธ	8. พอใจ
9. กลุ้มใจ	10. มีความหวัง	11. รัก	12. นิยมยกย่อง
K เสงอ	และให้		

 สัญลักษณ์ของไพ่ แทนวิธีการแสดงท่าทางดังต่อไปนี้
 โพธิ์แดง แสดงท่าโดยใช้ศีรษะ
 โพธิ์ดำ แสดงท่าโดยใช้แขนและมือทั้งสองข้าง
 ดอกจิก แสดงท่าโดยใช้แขนและมือ
 ข้าวหลามตัด แสดงท่าโดยการแสดงร่วมกับคนอื่น
 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกหยิบไพ่จากสำรับคนละ 1 ใบ และต้องออกมาแสดงอารมณ์ความรู้สึกตามไพ่ที่ได้ไว้ในขณะที่สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องหาว่าไพ่ที่เพื่อนออกมาแสดงท่าทางว่าเป็นไพ่อะไร
 3. เมื่อสมาชิกทุกคนแสดงครบแล้ว ให้นับคะแนนดูว่าใครได้มากที่สุด
 4. สมาชิกช่วยกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

- กิจกรรม (2) : ภาพประทับใจ
- เวลา : 1 ชั่วโมง
- อุปกรณ์ที่ใช้ : เพลงบรรเลง กระดาษ ดินสอ
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการ แจกกระดาษ และดินสอให้สมาชิก สมาชิกนั่งล้อมวงกัน
 2. ผู้ดำเนินการเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้สมาชิกหันหลังออกจากวง และนึกถึงชีวิตในวัยเด็กว่ามีสิ่งใดบ้างที่ตนมีความประทับใจ โดยนึกถึงบุคคล สถานที่ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย นึกถึงความภาคภูมิใจที่ผ่านมาของตนเองในช่วงวัยต่าง ๆ จนถึงปัจจุบัน
 3. เขียนสิ่งที่ตนจินตนาการลงในกระดาษที่ได้รับ
 4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 7 คน
 5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มผลัดกันเล่าสิ่งที่ตนเองเขียน
 6. เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าเสร็จ ผู้ดำเนินการจะเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นแสดงความคิดเห็นและซักถามเพิ่มเติมได้
 7. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทั้งสองกลุ่มมาร่วมกัน แล้วให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

ครั้งที่ 5 การพัฒนาการสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทางและการฝึกประสานสายตา

- จุดมุ่งหมาย
1. ให้สมาชิกรู้จักสื่อสารกับบุคคลอื่นโดยใช้ภาษาท่าทาง (Non - Verbal) ที่เหมาะสม
 2. ให้สมาชิกกล้าที่จะประสานสายตากับบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วย
- ขนาดของกลุ่ม : 14 คน
- เวลา : 1.30 - 2 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรม (1) : หันหลังชนกัน
- เวลา : 1 ชั่วโมง
- กระบวนการ
1. ให้สมาชิกจับคู่กัน แล้วฝึกประสบการณ์การสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทาง ดังนี้
 - 1.1 การสัมผัสโดยเชื่อว่ามีคนช่วย คู่ปฏิบัติยืนขึ้น โดยคนหนึ่งหันหลังให้อีกคนหนึ่งและเหยียดแขนไปข้าง ๆ ตัว แล้วสัมผัสทางด้านหลัง ให้คู่ปฏิบัติสองคนช่วยจับไว้ เปลี่ยนกันทำ และทำซ้ำกัน
 - 1.2 การเดินโดยเชื่อว่ามีคนช่วย คู่ปฏิบัติคนหนึ่งหลับตา และถูกพาไปรอบ ๆ ห้อง ผ่าน และข้ามสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนกันทำ ทำซ้ำ อีก
 - 1.3 การวิ่งโดยเชื่อว่ามีคนช่วย ทำในที่โล่ง คนหนึ่งปิดตา และถูกอีกคนพาให้วิ่งโดยเร็วเปลี่ยนกันทำ และทำซ้ำอีก
 - 1.4 คลำหน้าตา โดยปิดตาให้สนิท คู่ปฏิบัติปิดตา และยื่นประจันหน้ากัน และใช้มือคลำหน้าตาของอีกคนอย่างเบา ๆ
 - 1.5 ขึ้นต่อไป คู่ปฏิบัตินั่งหันหน้าเข้าหากัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกของแต่ละคน โดยใช้ภาษาพูดหลังจาก 2 - 3 นาที นั่งหันหน้าเข้าหากัน และติดต่อกันโดยไม่ใช้คำพูด

1.6 การส่องกระจก คู่ปฏิบัติยืนหันหน้าเข้าหากัน คนหนึ่งเป็นภาพในกระจก ของการเคลื่อนไหวร่างกายของอีกคนหนึ่ง (เลียนแบบท่าทางของอีกคนหนึ่ง) ทั้ง 2 คน ยืนมือออกมา ช้างหน้าฝ่ามือติดกัน และแสดงการเคลื่อนไหว คนหนึ่งหลับตา และพยายามเลียนแบบการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ของมือของอีกคนหนึ่ง (มือเดกกันเบา ๆ) เปลี่ยนกันทำ และทำซ้ำกัน

2. ฝึกประสบการณ์การพัฒนากล้ามเนื้อสรีรวิทยาโดยใช้ภาษาท่าทางของกลุ่ม

2.1 การเพิ่มโยนเบด กลุ่มยกเพื่อนคนหนึ่งซึ่งนอนหงายอยู่บนพื้น เขาถูกยกให้สูงขึ้นในอากาศ และโยนขึ้นลงแล้วก็ถูกหย่อนลงบนพื้น และถอนมือที่พุงเขาออกพร้อม ๆ กัน

2.2 เข้าแถว ผู้เข้าร่วมเข้าแถวตามความสำคัญของเขาในกลุ่ม แถวที่เกิดขึ้นควรจะเป็นที่พอใจของทุก ๆ คน

กิจกรรม (2) : ดวงตาเป็นหน้าต่างของดวงใจ

เวลา : 45 นาที

อุปกรณ์ : แว่นตาสีเข้ม 7 อัน แว่นตาเลนส์สีใส 7 อัน

กระบวนการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งจะได้แว่นตาเลนส์สีเข้มคนละ 1 อัน อีกกลุ่มหนึ่งจะได้แว่นตาเลนส์สีใสคนละ 1 อัน
2. ให้แต่ละกลุ่มตั้งแถว 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างประมาณ 1 หลา และจับมือกัน และคนที่อยู่ปลายทั้ง 2 ก็จับมือกัน ทำให้เกิดเป็นโซ่คล้ายโซ่จักรยาน โดยไม่พูดกันเลย มองตาของคนที่อยู่ตรงข้ามกับคุณ เมื่อทำได้ทั้งกลุ่มแล้ว ทุกคนก้าวไปทางขวามือ 1 ก้าว และมองหาของคนถัดไป ก้าวไปทางขวาอีก 1 ก้าว ทำแบบนี้ต่อไปจนกระทั่งกลุ่มกลับมากู้ในตำแหน่งเริ่มแรกอีกครั้ง
3. ทำเช่นนี้อีกครั้ง แต่ให้กลุ่ม 1 เปลี่ยนจากแว่นตาเลนส์สีเข้ม เป็นแว่นตาเลนส์สีใสและกลุ่มที่ได้แว่นตาเลนส์สีใสเป็นแว่นตาเลนส์สีเข้ม

4. ให้สมาชิกเปรียบเทียบความรู้สึกจากกิจกรรมที่ได้เมื่อใช้แว่นตาเลนส์สีเขียว และเลนส์ใส
5. ให้นักเรียนจับคู่กันและนั่งหันหน้าเข้าหากัน โดยเว้นระยะห่างประมาณ 6 ฟุต ผู้ดำเนินการบอกให้นักเรียนมองดูของตัวเองตามตำแหน่งที่บอก ซึ่งจะเว้นระยะการบอกตำแหน่งละ 8 วินาที เริ่มจากจมูก คาง คอ ลูกกระเดือก หน้าผาก นัยน์ตา และบอกให้ส่องตากันประมาณ 1 นาที พร้อมกับให้นักเรียนสำรวจดูตัวเองว่ามีความรู้สึกอย่างไรจากการมองตากัน ให้นักเรียนประมาณค่าระดับความรู้สึกเป็นตัวเลขในกระดาษที่แจกให้ ซึ่งกำหนดตัวเลข 0 - 100 เลขศูนย์ หมายความว่า เมื่อสบตากันของตัวเองแล้ว นักเรียนรู้สึกสบาย ไม่อึดอัดหรือหัวไหน เลข 100 หมายความว่า เมื่อสบตากันของตัวเอง นักเรียนรู้สึกอึดอัดหัวไหนไม่สบายตาอีกเลย ถ้านักเรียนรู้สึกค่อนข้างสบายใจให้เลือกตัวเลขในกระดาษ

ตัวอย่าง

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

จากตัวอย่าง ถ้านักเรียนวงเลข 80 แสดงว่าเมื่อนักเรียนสบตากันของตัวเอง นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ ค่อนข้างจะอึดอัดใจ

6. สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

ครั้งที่ 6 การรู้จักตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย	1. ให้สมาชิกรู้จักตนเองและเรียนรู้ผู้อื่น 2. ให้สมาชิกภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	: 14 คน
เวลา	: 1.45 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	: ห้องแนะแนว
กิจกรรม (1)	: เพลงสรรเสริญเวทาบ่าย
เวลา	: 45 นาที
อุปกรณ์ที่ใช้	: เทปเพลง "ไม่ขอเป็นใคร" ร้องโดยเกสรฯ สักประเสริฐ และ เพลง "ปรารถนา" ร้องโดย จันทิพย์ อนุภาณุ
กระบวนการ	1. ผู้ดำเนินการเปิดเทปเพลง "ไม่ขอเป็นใคร" และ "ปรารถนา" แจกกระดาษ คินสอ ให้สมาชิกแต่ละคนด้วย 2. ในระหว่างที่ฟังเพลงให้สมาชิกเขียนถึงความคิดและความรู้สึกที่ตน ได้รับ 3. สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้
กิจกรรม (2)	: อยากเป็นสัตว์อะไร
เวลา	: 1 ชั่วโมง
อุปกรณ์ที่ใช้	: กระดาษ คินสอ
กระบวนการ	1. แจกกระดาษ และคินสอ ให้สมาชิก 2. ให้สมาชิกตอบคำถามว่า ถ้าเขาต้องเลือกเป็นสัตว์ประเภทใด ประเภทหนึ่ง เขาอยากเป็นสัตว์อะไร การตอบคำถามใช้เวลา เขียนตอบ พร้อมบอกเหตุผล 3 ข้อ 3. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดถึงสิ่งที่ตนเลือก 4. รวมสมาชิกเป็นกลุ่มเดียว แล้วช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ไม่ขอเป็นใคร

เนื้อร้อง นิสา เทพอักษรพงศ์

ขับร้องโดย เกษรา สุตะประเสริฐ

แอบมองลูกแมวคู่หนึ่งโตได้เคียงกัน หากฉันโตขึ้นเมื่อใดจะเป็นสิ่งโต อีกตัวนอก
เจ้าอย่างมัวนั่งดูไผ่ แม้ฉันโตขึ้นมาจะเป็นเสือดาว

(สิ่งโต สิ่งโต สิ่งโต เสือดาว เสือดาว เสือดาว เสือดาว สิ่งโต)

แท้จริงต่างมิได้เป็นกึ่งฝัน อันความจริงนั้นก็เพียงแค่แมว

แอบมองนกกระจอกคู่หนึ่งโตได้เคียงกัน หากฉันโตขึ้นเมื่อใดจะเป็นอินทรี
อีกตัวนอกเจ้าอย่ามัวเข้าซี่ ฉันนี่เข้าที่จะเป็นเหยี่ยวเอ๋ย

(พญาเหยี่ยว พญาเหยี่ยว และนกอินทรี พญาเหยี่ยว พญาเหยี่ยว และนกอินทรี)

แท้จริงต่างมิได้เป็นกึ่งฝัน อันความจริงนั้นก็เพียงนกกระจอก

เปรียบดังเห็นเราที่ไผ่ฝันไป อยากรเป็นสิ่งไหนเป็นอะไรมากมาย ขึ้นมาความฝัน
นั้นกลับพลันสลาย แท้จริงแสนสบายเมื่อเกิดเป็นตัวเรา

(ทุกสิ่งฉันมี ฉันจึงพอใจ ทุกสิ่งฉันมี ฉันจึงภูมิใจ)

ไม่พึงพอใจ ไม่ภูมิใจ จะเป็นตัวใคร ฉันขอฝันไผ่จะเป็นฉันเอง

ความปรารถนา

เนื้อร้องและขับร้องโดย

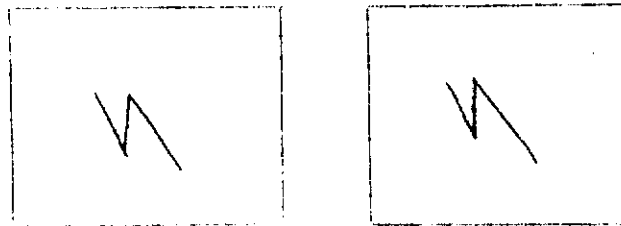
จันทิพย์ อุณาอุล

ทุกวันนี้ผู้คนร้อนรน
แต่ละคนเดินมาจากไหน
และเธอก็ไปไหนใด
ในหัวใจมีอะไรครอบงำ
เหมือนปลาร้าหวานลายธาร
ทรมานร่างกายบอบช้ำ
ทุกซัณก็ยิ่งฝันทำ

ทุก ๆ คนหมองหม่นเดินรนไขว่คว้า
ปรารถนาอะไรไหนกัน
ทุกซัณหมดเท่าไรเพื่อไปสู่จุดนั้น
ได้ความฝันความสุขหรือยัง
พลอยใจคิดไปเสียเพลิน
จึงเยื้องกายก้าวเดินอีกครั้ง
สวนทางกับคนที่ยัง
มีหลังเดินทางต่อไป

ครั้งที่ 7 การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการเรียนรู้สิ่งที่ดีของตนเอง

- จุดมุ่งหมาย
1. ให้สมาชิกรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 2. ฝึกให้สมาชิกพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความละเอียดรอบคอบ รู้จักใช้
วิจารณญาณของตนเอง
 3. ให้สมาชิกยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
 4. ให้สมาชิกเรียนรู้สิ่งที่ดีของตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่น
- ขนาดของกลุ่ม : 14 คน
- เวลา : 1.30 - 2 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรม (1) : แต่งเรื่องจากภาพ
- เวลา : 45 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้ : กระดาษสำหรับเสริมแต่งภาพ
- กระบวนการ :
1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม
 2. แจกกระดาษต่อเติมเสริมภาพให้สมาชิกกลุ่มละ 1 ภาพ
 3. ให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มต่อเติมภาพที่ได้ ให้เป็นรูปที่มีความหมาย
 4. ให้ตั้งชื่อรูปที่วาดเสร็จแล้ว และเขียนชื่อภาพบนหัวมุมของกระดาษ
 5. ให้แต่งเรื่องจากภาพที่วาดเสร็จแล้ว
 6. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันอธิบายภาพที่วาด และช่วยกันเล่าเรื่อง
ให้อีกกลุ่มหนึ่งฟัง ทำเช่นนี้ทั้ง 2 กลุ่ม
 7. สมาชิกแต่ละกลุ่ม เล่าวิธีการทำงานของกลุ่มตนเอง พร้อมทั้ง
วิเคราะห์ผลดีและผลเสีย
 8. สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม



- กิจกรรม (2) : กระจกเงาที่แท้จริง
- เวลา : 45 นาที
- อุปกรณ์ : กระจกเงาหนึ่งบาน
- กระบวนการ
1. สมาชิกนั่งล้อมวงกัน
 2. ผู้ดำเนินการส่งกระจกเงาให้สมาชิก แล้วให้เวลากับสมาชิกสังเกตตนเองในกระจกเงา 1 นาที แล้วส่งเวียนไปให้สมาชิกผู้ที่อยู่ทางขวามือ จนกระทั่งครบ
 3. ให้สมาชิกนั่งจับคู่กัน โดยคนหนึ่งเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง อีกคนหนึ่งฟัง โดยผู้ฟังจะต้องทำหน้าที่เป็นกระจกที่สะท้อนทุกอย่างที่ตนสังเกต เห็นไม่ว่าจะเป็นสีหน้า บุคลิกท่าทาง น้ำเสียง การแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและทัศนคติของผู้พูด รวมทั้งจับใจความเรื่องราวให้ได้ด้วย เมื่อคู่ของตนเล่าเรื่องเสร็จแล้ว ผู้ที่ทำหน้าที่ฟังก็พูดถึงสิ่งที่ตนได้รับจากการสังเกตอย่างละเอียด
 4. ผู้ที่ทำหน้าที่ฟัง เปลี่ยนมาเล่าเรื่องของตนเองบ้าง แล้วผู้พูดก็รับหน้าที่เป็นผู้ฟัง คอยสะท้อนความคิดใช้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องสีหน้า น้ำเสียง บุคลิกท่าทาง ฯลฯ
 5. ให้สมาชิกแต่ละคนลองนึกเปรียบเทียบถึงสิ่งที่ตนได้รับจากการมองเห็นในกระจกเงา การเล่าเรื่องของตนเองและข้อมูลที่ได้จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของคู่สมาชิก
 6. สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ครั้งที่ 8 การค้นหาและเรียนรู้ค่านิยมของตนเองและผู้อื่น การสร้างกำลังใจให้สมาชิก

- จุดมุ่งหมาย
1. ให้สมาชิกค้นหาค่านิยมที่สำคัญของตน
 2. ให้สมาชิกเรียนรู้ค่านิยมของตนเองและผู้อื่น
 3. สร้างกำลังใจให้กับสมาชิกเพื่อสนับสนุนให้สมาชิกประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายชีวิตที่ตั้งใจ
- ขนาดของกลุ่ม : 14 คน
- เวลา : 1.30 - 2 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรม (1) : นึกชื่อตัวข้าพเจ้า
- เวลา : 1 ชั่วโมง
- อุปกรณ์ที่ใช้ : เกียรติบัตรหรือประกาศนียบัตรต่าง ๆ กระจาย
- กระบวนการ
1. นำเสนอกิจกรรมโดยใช้เกียรติบัตร สะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงค่านิยมที่มีอยู่ในสังคม
 2. ให้สมาชิกทุกคนวาดเส้นเป็นรูป เกียรติบัตรสี่เหลี่ยมพร้อมกรอบลงบนกระดาษที่แจกให้ โดยจะตกแต่งให้สวยงามอย่างไรก็ได้ แบ่งเนื้อที่ของเกียรติบัตรออกเป็น 6 ช่อง แล้ววาดรูปหรือสัญลักษณ์ลงในช่อง 1 - 5 และใช้ข้อความบรรยายในช่องที่ 6 โดยแต่ละช่องจะต้องตอบคำถามต่อไปนี้
 - ช่องที่ 1 ความสำเร็จส่วนตัวที่นับว่ายิ่งใหญ่ที่สุดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตคืออะไร
 - ช่องที่ 2 ความสามารถที่ท่านภูมิใจ (3 อย่าง) มีอะไรบ้าง
 - ช่องที่ 3 สิ่งที่คุณสามารถช่วยให้ท่านสุขใจได้คืออะไร
 - ช่องที่ 4 อะไรคือสิ่งที่ท่านพยายามอย่างยิ่งที่จะได้รับ
 - ช่องที่ 5 ถ้าท่านรู้แน่ว่าท่านจะต้องเสียชีวิตภายใน 1 ปี ท่านจะทำอะไร และสิ่งที่ท่านเลือกทำนั้นมีผู้ใดได้คำนึงถึงว่าท่านจะได้รับความสำเร็จสมใจ
 - ช่องที่ 6 สิ่งที่ท่านอยากให้คนอื่นกล่าวขวัญถึงมีอะไรบ้าง (ตอบเพียง 3 สิ่ง)

3. เมื่อเสร็จแล้ว ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกรอบเกียรติบัตรกันดู และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กัน
 4. สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลที่ได้รับจากกิจกรรมนี้
- กิจกรรม (2) : บทกลอนสร้างสรรค์ไม่สูญดวงดาว
- เวลา : 45 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้ : บทกลอนสร้างสรรค์ 2 บท, กระดาษ, ดินสอ
- กระบวนการ
1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม แจกกระดาษดินสอให้กลุ่มละ 1 ชุด
 2. ผู้ดำเนินการถือกระดาษซึ่งเขียนบทกลอนสร้างสรรค์ 2 แผ่น ให้สมาชิกดู ดึงกระดาษแผ่นหนึ่งออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มหนึ่งเก็บชิ้นกระดาษเหล่านั้นไปประดิษฐ์ประต้อ แล้วเขียนบทกลอนที่สมมุติลงบนกระดาษที่แจกให้ดำเนินการเช่นเดียวกันกับกระดาษบทกลอนสร้างสรรค์อีกแผ่นหนึ่ง แล้วให้สมาชิกอีกกลุ่มหนึ่งนำไปต่อให้สมบูรณ์ พร้อมทั้งเขียนบทกลอนที่สมมุติลงบนกระดาษที่แจกให้
 3. ให้สองกลุ่มแข่งขันกัน ใครเสร็จก่อนถือว่าชนะ
 4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มอ่านบทกลอนสร้างสรรค์ที่ได้
 5. ผู้ดำเนินการกระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่ได้จากบทกลอนสร้างสรรค์ทั้ง 2 บท
 6. สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลที่ได้รับจากกิจกรรม

บทกวีสร้างสรรค์ (1)

จงถามตัวเองว่า

เราเป็นใคร

พ่อแม่เราเป็นใคร

เรามีความสามารถ... ที่จะทำอะไรได้บ้าง

และทำอะไรไม่ได้บ้าง

ข้อดีของเราอยู่ตรงไหน

ข้อด้อยของเราอยู่ตรงไหน

จงทำความรู้จักกับตัวเอง

เราชอบอะไร เราไม่ชอบอะไร

เป้าหมายของเราก็คืออะไร

เราจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร

ค่านิยมของเราก็คืออะไร

เราจะปฏิบัติตามเป้าหมายและค่านิยมได้อย่างไร

จงพยายามชอบตนเอง

เราต้องการจะเล่นกีฬาพออย่างไร

เราควรประพฤติตัวอย่างไร

จึงจะภาคภูมิใจในตนเอง

เราควรจะประพฤติตัวอย่างไร

จึงจะเป็นเพื่อนกับตัวเองได้

จาก "ชีวิตนี้เป็นของเธอ หากเธอเฝ้าหา" (Yours If You Ask) ของ Susan
Polis Schutz แปลโดย พิมพ์มาศ

บทกวีสร้างสรรค์ (2)

หยิบรอยยิ้มมาฝาก

เอาความรักมากมายมาให้

กลั่นความอ่อนโยนจากหัวใจ

จัดใส่กระเช้าความสัมพันธ์

ประดับด้วยน้ำใจจริง

แซมสรรพสิ่งดีดีที่เลื่องลือสรร

ผูกโบว์ความห่วงใยกัน

ส่งผ่านความแข็งแรงนั้นมาฝาก

เกาะประทุมตราไม้ตรี

กดกริ่งความหวังดีใส่

ร้องเรียกด้วยความเข้าใจ

ก็พบได้ซึ่งความฝันอันเฝ้ารอ.....

"ชีวิต"

ครั้งที่ 9 เรียนรู้ตนเองและสร้างความเชื่อถือตนเอง

- จุดมุ่งหมาย
1. ให้สมาชิกเรียนรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านส่วนตัว การศึกษา และอาชีพ
 2. ให้สมาชิกมีโอกาสได้รับผลสำเร็จจากการสัญญากับตนเอง
 3. สร้างความเชื่อถือให้กับตนเอง
- ขนาดของกลุ่ม : 14 คน
- เวลา : 1.30 - 2 ชม.
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรม (1) : นีคือตัวข้าพเจ้า
- เวลา : 45 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้ : แบบฟอร์ม นีคือตัวข้าพเจ้า
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการนำเสนอกิจกรรมด้วยการเล่าเรื่อง "สรรพศัพท์เนเจอร์"
 2. ผู้ดำเนินการแจกแบบฟอร์ม นีคือตัวข้าพเจ้า ให้สมาชิกทำ
 3. สมาชิกแลกเปลี่ยนแบบฟอร์ม นีคือตัวข้าพเจ้า ระหว่างสมาชิก และพยายามจำสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเขียนให้มากที่สุด
 4. ผู้ดำเนินการสุ่มชื่อสมาชิก 4 - 5 คน โดยให้เล่าเรื่องราวของตนเอง และเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นอีก 1 คน โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที
 5. สมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลที่ได้รับจากกิจกรรม
- กิจกรรม (2) : ทำสัญญากับตนเอง
- เวลา : 45 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้ : แบบฟอร์มทำสัญญากับตนเอง
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกคิดถึงสิ่งที่ตนเองคิดจะทำ และตั้งจุดมุ่งหมายที่จะสามารถตรวจสอบผลได้ เช่น จะปรับปรุงการเรียนภาษาอังกฤษ ตั้งจุดมุ่งหมายว่า จะอ่านหนังสือวิชาวภาษาอังกฤษ อาทิตย์ละ 3 วัน

วันละ 1 ชม. เวลา 17.00 - 18.00 น. เริ่มตั้งแต่วันที่
(ระบุวันเดือนปีให้แน่นอน) เป็นต้น โดยในการตั้งจุดมุ่งหมายสมาชิก
ต้องใช้เวลาพิจารณาอย่างรอบคอบว่า คนจะสามารถสร้างผลสำเร็จ
ตามที่ตั้งจุดมุ่งหมายได้

2. ลงนามสิ่งที่ตนเองจะทำ โดยการออกแบบฟอร์มทำสัญญากับตนเอง
และให้มีพยานผู้รับรองสัญญาด้วยอย่างน้อย 1 คน
3. ให้สมาชิกอ่านข้อความในสัญญาให้กลุ่มฟัง โดยสมาชิกในกลุ่มเป็นผู้
สนับสนุนและใช้แนวทางที่จะช่วยให้เพื่อนในกลุ่มทำตามสัญญาได้
4. ให้เวลาในการทำตามสัญญา โดยจะติดตามผลในการฝึกกิจกรรม
กลุ่มครั้งต่อไป
5. สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลที่ได้รับจากกิจกรรม

แบบฟอร์ม "นี่คือตัวข้าพเจ้า"

ชื่อ นามสกุล

คำแนะนำ

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ไม่สมบูรณ์ โปรดอ่านข้อความเหล่านี้แล้วเติมข้อความให้สมบูรณ์

1. สิ่งที่คุณชอบข้าพเจ้าคือ
2. จุดมุ่งหมายในชีวิตของข้าพเจ้าคือ
3. ข้าพเจ้ากลัวเมื่อ
4. ไม่มีอะไรที่ทำให้โกรธมากกว่า
5. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อ
6. คนอื่นมักคิดว่าข้าพเจ้า
7. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้า
8. ข้าพเจ้ามีความสุขที่สุดเมื่อ
9. ข้าพเจ้าไม่สามารถ
10. ข้าพเจ้าประหลาดเมื่อ
11. ข้าพเจ้าชอบ
12. สิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้ากังวลมากที่สุดคือ
13. ข้าพเจ้าคาดว่าอนาคตของข้าพเจ้า
14. ข้าพเจ้าอยากรู้จัก
15. ข้าพเจ้าไม่ชอบคนที่
16. ข้าพเจ้าชอบคนที่
17. เมื่อถึงเวลาที่ต้องตัดสินใจข้าพเจ้า
18. ข้าพเจ้าพยายามอย่างเต็มที่ที่จะ
19. ข้าพเจ้าภูมิใจเกี่ยวกับ
20. ข้าพเจ้าชอบทำงานกับคนที่

21. เมื่อข้าพเจ้าแข่งขันกับผู้อื่นข้าพเจ้า
22. ข้าพเจ้ามีความสนใจและความภาคภูมิใจในเรื่อง
23. วิชาที่ข้าพเจ้าชอบและเรียนได้ดีคือ
24. วิชาที่ไม่ชอบคือ
25. ข้าพเจ้าอยากเรียนต่อในแขนง เพราะ
-
26. ข้าพเจ้าอยากประกอบอาชีพ เพราะ
-

แบบฟอร์ม การทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ) ต้องการ (เป้าหมาย)

..... จึงสัญญากับตนเองว่าข้าพเจ้าจะ

(กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)

สัญญาในฉบับนี้จะทำให้เสร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี)

..... ด้วยการรับรู้อย่าง (เพื่อเป็นที่ประจักษ์)

..... ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่

..... เวลา ทั้งนี้เพื่อเราจะได้เสี่ยง

ฉลองความสำเร็จครั้งร่วมกันในวันที่

นามผู้ทำสัญญา

ครั้งที่ 10 การสร้างเสริมความสำเร็จให้กับตนเอง

- จุดมุ่งหมาย
1. สร้างเสริมความสำเร็จให้กับสมาชิก
 2. ให้ความช่วยเหลือสมาชิกเพื่อให้ทำตามสัญญาได้
 3. เพื่อให้สมาชิกชื่นชมความสำเร็จของตนเอง
- ขนาดของกลุ่ม : 14 คน
- เวลา : 1.30 - 2 ชม.
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรม (1) : อภิปรายผลการทำสัญญากับตนเอง
- เวลา : 45 นาที - ชม.
- อุปกรณ์ที่ใช้ : แบบฟอร์มการทำสัญญากับตนเองในครั้งที่ 9
- กระบวนการ
1. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงผลของการทำสัญญากับตนเอง
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปราย ชักถาม และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ถึงผลการทำสัญญากับตนเองของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกแต่ละคน ควรจะสนับสนุน ให้กำลังใจ เสนอแนะ และให้แนวทางในการ ส่งเสริมให้เพื่อนสมาชิกประสบความสำเร็จในขั้นต่อไป
 3. นำแบบฟอร์มการทำสัญญากับตนเอง ของแต่ละคน ไปให้เพื่อน สมาชิกเขียนแสดงความยินดี โดยผู้ดำเนินการร่วมด้วย
- กิจกรรม (2) : บันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
- เวลา : 45 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้ : สมุดบันทึกเท่าจำนวนสมาชิก
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกแต่ละคน
 2. ให้สมาชิกบันทึกความสำเร็จจากการทำสัญญากับตนเองและความรู้สึกที่ได้รับ
 3. ให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ดำเนินการ เขียนชื่อลงในสมุดบันทึก ของทุกคน โดยเขียนคำอวยพร คติสอนใจหรือคำถามที่จะสร้าง

แรงบันดาลใจให้กับเจ้าของสมุดลงไปด้วย

4. สมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลที่ได้รับจากกิจกรรม

ครั้งที่ 11 สร้างแนวทางในการพัฒนาตนเอง

- จุดมุ่งหมาย
1. สร้างแนวทางในการพัฒนาตนเองจากความสามารถที่แต่ละคนมีอยู่
 2. ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกชื่นชมกับธรรมชาติรอบตัว
 3. กระตุ้นให้สมาชิกมีความหวังในชีวิต
 4. สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้กับสมาชิก
- ขนาดของกลุ่ม : 14 คน
- เวลา : 1.30 - 2 ชม.
- สถานที่ : สวนณะแนว
- กิจกรรม (1) : ต้นไม้กับความงอกงามของชีวิต
- เวลา : 1 ชั่วโมง
- อุปกรณ์ : ต้นไม้เล็ก ๆ 1 ต้น ดอกไม้ และผลไม้ประเภทต่าง ๆ
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการใช้เวลาพิจารณาต้นไม้ ดอกไม้ในสวนณะแนวคนละ 3 นาที
 2. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า ต้นไม้เติบโตได้อย่างไร อะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ต้นไม้เติบโต
 3. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า
 - อะไรที่เป็นสิ่งเพิ่มคุณค่าให้กับต้นไม้ให้ต่าง
 - ต้นไม้แต่ละต้นมีความต้องการปุ๋ย น้ำ สภาพแวดล้อมต่างกันหรือไม่ เพราะอะไร
 - ผลและดอกของต้นไม้แต่ละพันธุ์ทำไมจึงไม่เหมือนกัน
 - เรามีแนวทางที่จะช่วยให้ต้นไม้เติบโตตามพันธุ์ และเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีได้อย่างไร
 - ต้นไม้มีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์อย่างไร
 4. ถ้าเปรียบเทียบต้นไม้กับชีวิตของสมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกเขียนบรรยายว่า สมาชิกแต่ละคนต้องการให้ต้นไม้ชีวิตของตนเติบโตขึ้นอย่างไร อะไรบ้างที่จะช่วยให้ต้นไม้เติบโตขึ้นตามที่ต้องการ

5. ผู้ดำเนินการนำผลไม้ประเภทต่าง ๆ มาแบ่งสมาชิกรับประทาน
 6. ผู้ดำเนินการมอบต้นไม้ให้สมาชิกร่วมกันปลูก 1 ต้น โดยให้สมาชิกแบ่งหน้าที่กันทำงานและช่วยกันเขียนป้ายเป็นที่ระลึกในการร่วมกันปลูกต้นไม้
 7. สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม
- กิจกรรม (2) : บันทึกความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
- เวลา : 1 ชั่วโมง
- อุปกรณ์ : สมุดบันทึกที่ใช้ในกิจกรรมครั้งที่ 10
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกบันทึกความรู้สึกที่ได้จากการร่วมกันปลูกต้นไม้ในสวนแนะแนวลงในสมุด
 2. ให้สมาชิกนึกถึงความดี หรือความสำเร็จ ความประทับใจ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาลงในสมุดบันทึก
 3. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว ให้นำสมุดบันทึกนั้นแลกเปลี่ยนกันอ่านกับเพื่อน แล้วให้เพื่อนบรรยายความรู้สึกความคิดเห็นต่อสิ่งที่สมาชิกบันทึก
 4. สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

ครั้งที่ 12 สร้างความประทับใจในกลุ่มและประเมินผลการฝึกกิจกรรม

จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกผ่อนคลาย 2. สร้างความประทับใจและความเห็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม 3. เรียนรู้วิธีสร้างบรรยากาศ เบร่าให้กับตนเองโดยการออกกำลังกาย 4. ให้สมาชิกเห็นความสำคัญของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม 5. ประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด
ขนาดของกลุ่ม	: 14 คน
เวลา	: 3.30 ชม.
สถานที่	: โรงเรียนพระนารายณ์ - เขาน้อย
กิจกรรม (1)	: วิ่งเพื่อชัยชนะของตนเอง
เวลา	: 2 ชม.
อุปกรณ์	: -
กระบวนการ	1. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันกำหนดจุดหมายในการวิ่งร่วมกัน ทุกคนลงความเห็นว่าจะวิ่งไปที่เขาน้อย ซึ่งเป็นเขาที่มีพระพุทธรูป อยู่บนเขา อยู่ห่างจากโรงเรียนประมาณ 5 - 6 กม. 2. ผู้ดำเนินการให้เวลาสมาชิกเตรียมสัมภาระประมาณ 10 นาที 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกออกวิ่งจากโรงเรียนไปยังเขาน้อย ในระหว่าง วิ่งทุกคนร่วมกันร้องเพลงประจำโรงเรียน และเพลงอื่น ๆ เพื่อ ความสนุกสนานร่วมกัน 4. ในระหว่างขึ้นเขาให้สมาชิกทุกคนช่วยเหลือกันเพื่อให้สมาชิกทุกคน สามารถไปถึงจุดหมายร่วมกันทั้งกลุ่ม 5. เมื่อถึงจุดหมายให้เวลาสมาชิกพัก 15 นาที 6. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกที่ได้จากการวิ่ง

- กิจกรรม (2) : คัดหลัง
- เวลา : 15 นาที
- อุปกรณ์ : -
- กระบวนการ
1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม
 2. ผู้ดำเนินการนำสมาชิกออกกำลังกาย
 3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกจับคู่กัน แล้วหันหลังให้กัน คล้องแขนกัน เอามือจับเอว ผลัดกันยกตัวของตนเอง ให้ลอยขึ้นด้วยการโน้มลำตัวไปข้างหน้า ทำสลับกันประมาณ 5 - 6 ครั้ง
 4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกคนหนึ่งมายืนกลางวงและเอาผ้าปิดตา โดยสมาชิกคนอื่นยืนล้อมรอบกันเป็นวงกลมแคบ ๆ แล้วเดินเวียนไปทางขวามือ
 5. ให้สมาชิกที่ถูกปิดตา เดินจับสมาชิกคนอื่นให้ได้
 6. เมื่อจับได้ ให้ทั้งคู่ทำท่าคัดหลัง (เหมือนข้อ 3) แล้วให้สมาชิกที่ถูกปิดตาทายว่ากำลังคัดหลังกับใคร ถ้าทายถูกผู้ที่ถูกจับได้ก็จะเป็นผู้ถูกปิดตาแทน ถ้าทายผิดก็ต้องถูกปิดตาต่อไป ดำเนินการเช่นนี้ ประมาณ 5 นาที
 7. สมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลที่ได้จากกิจกรรม
 8. ให้สมาชิกพัฒนาศักยภาพพระพุทธรูป
- กิจกรรม (3) : อยู่เพื่อวันนี้ของเรา
- เวลา : 15 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้ : เนื้อเพลงอยู่เพื่อวันนี้ของเรา
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการแจกเนื้อเพลง "อยู่เพื่อวันนี้ของเรา" ให้สมาชิก
 2. ผู้ดำเนินการเล่าถึงที่มาของเพลงและเนื้อหาของเพลง
 3. ผู้ดำเนินการร้องเพลง "อยู่เพื่อวันนี้ของเรา" ให้สมาชิกฟัง
 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันร้องเพลงนี้
 5. ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร้องเพลงต่อกันคนละท่อน

6. สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากกิจกรรม
- กิจกรรม (4) : อันคือบุคคลสำคัญ
- เวลา : 30 นาที
- อุปกรณ์ที่ใช้ : สมุดบันทึกที่ใช้ในกิจกรรมครั้งที่แล้ว
- กระบวนการ
1. ผู้ดำเนินการเอ่ยชื่อบุคคลที่มีชื่อเสียงของประเทศ ขึ้นมาเพื่อนำเสนอ กิจกรรม ว่าคนเหล่านั้นเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและสร้างสรรค์สังคม ตามบทบาทอาชีพของเขา และเราทุกคนก็มีความสำคัญและมีส่วน สร้างสรรค์ความสุข ประโยชน์ ให้กับตนเอง และผู้อื่นได้เช่นกัน
 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกฝากลายเซ็นและความรู้สึกที่คิดถึงที่มีต่อเพื่อน สมาชิก โดยผู้ดำเนินการร่วมกิจกรรมด้วย ถ้าใครจะมอบของที่ระลึก หรือแลกเปลี่ยนสิ่งของกันในช่วงคำเนิกิจกรรมนี้ด้วยก็ได้
 3. ให้สมาชิกเติมประโยคต่อไปนี้ให้สมบูรณ์

ฉันเป็นบุคคลที่สำคัญ เพราะ

ฉันรู้สึกนับถือตนเอง เพราะ

ฉันสามารถสร้างความสำเร็จให้กับตนเองได้ เพราะ

ฉันรู้สึกสนุกสนาน เพราะ

ฉันมีความสุข เมื่อ

ความภาคภูมิใจที่ฉันมีต่อตนเอง คือ

ความภาคภูมิใจที่ฉันมีต่อครอบครัว คือ

เอกลักษณ์ของฉัน คือ
 4. สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากกิจกรรม
 5. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกตอบแบบประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง ประกอบด้วยคำถามปลายเปิดดังต่อไปนี้
 - 5.1 สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้
 - 5.2 ประโยชน์ที่นักเรียนคิดว่าได้รับจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

- 5.3 หลังจากฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนบ้าง
- 5.4 ความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อผู้ดำเนินการและสมาชิกในกลุ่ม
- 5.5 ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป
- 5.6 อื่น ๆ ถ้ามี
6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
ทั้งหมด

2. โปรแกรมข้อสนเทศ

1. ความหมายและลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง และลักษณะของบุคคลที่มี และไม่มี ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความต้องการของมนุษย์ที่จะรู้สึกถึงความสำคัญ และคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น พร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

หรือกล่าวได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณาคัดสินค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่อง การประสบผลสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ครู อาจารย์และเพื่อน

ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีวิจรรย์ญาณ ไม่กลัวการเสี่ยง สร้างสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะเป็นทุกข์มาก ถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี และมักได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ นอกจากนี้ นิพนธ์ แฉ่งเอี่ยม ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองได้ดังนี้

ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล

- ความสำเร็จ
- ความเป็นผู้นำ
- การพึ่งตนเอง
- การเป็นนักเรียนที่ดี

- ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ความรับผิดชอบในผลงาน
- ความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน
- การทำตามความปรารถนาของพ่อแม่
- ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่
- ความมานะพยายามและอดทน
- การหยิ่งในศักดิ์ศรีและรักเกียรติ
- การยอมรับจากบิดามารดา
- ความสามารถในการเรียน

ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์

- ความวิตกกังวลต่ำ
- การมองโลกในแง่ดี
- ความร่าเริงแจ่มใส
- การแสดงออก
- การมีอารมณ์ขัน
- ความสุขในครอบครัว
- ความเชื่อมั่นในตนเอง
- ความเอาจริงเอาจัง
- ความมั่นคงทางอารมณ์
- ความสามารถในการตัดสินใจ

ด้านการปรับตัวทางสังคม

- ความยุติธรรม
- การช่วยเหลือคนอื่น
- การยอมรับจากสังคม
- การอยากให้เป็น ๑ ชม

- การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
- ความรับผิดชอบในงานส่วนรวม
- ความสามารถทำให้คนอื่นรัก
- การอยากให้เป็นที่ยอมรับคน

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีลักษณะที่ต่างออกไป จะไม่เห็นว่าคุณมีความสำคัญ หรือสามารถทำให้ใครชอบได้ เขาไม่คิดว่าตนเองจะสามารถทำอะไรที่ตนเองต้องการจะทำจริง ๆ ได้ ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้ดีถึงแม้จะได้พยายามทำแล้วก็ตาม ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคย และให้ความปลอดภัยแก่เขา พอ ๆ กับที่เขาไม่เชื่อว่าเขาจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้จะมีความลำบากในการเรียนรู้ หรือด้านวิชาการ มีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตสรีรแปรปรวนต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล อาการประสาท โรคนอนไม่หลับ ปวดหัว กัดเล็บ หัวใจสั่น รวมถึงภาวะความซึมเศร้าด้วย

2. กระบวนการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกทราบกระบวนการกว้าง ๆ ของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดวิธีหนึ่งที่จะสร้างเสริมสุขภาพจิตให้แก่เด็กนั้น วางรากฐานอยู่ที่ความเข้าใจในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง การที่บุคคลมองตนเองอย่างไร จะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ความล้มเหลวด้านสังคมและด้านการศึกษา การผิดปกติทางจิต อันธพาลและอาชญากรรมล้วนมีผลมาจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาเด็กและเยาวชน

แบรดชอร์ นักจิตวิทยาท่านหนึ่งได้กล่าวถึงกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นได้จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน จากแหล่งที่สำคัญทั้ง 4 คือ

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งแรกเริ่มความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง
2. ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่า และความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง
3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น
4. ประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา เช่น เสียงของทารกที่ร้องเมื่อต้องการอาหาร หรือความอบอุ่นเป็นอำนาจส่วนบุคคลที่สามารถเรียกร้องความเอาใจใส่จากแม่ได้ ในวัยผู้ใหญ่สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นการได้รับตำแหน่งในกลุ่มองค์กร หรือการมีตำแหน่งทางการเมือง เป็นต้น

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ โดยอาจจะ เป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่า
หนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนะวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจ
ในตนเองที่แตกต่างกันออกไปดังจะกล่าวถึงคือ

แชลลี เสนอวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง
โดยอาจจะชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึก
ที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ
สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาดึกต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์ หรือหลายเดือน โดยอาจจะ เป็นความ
สำเร็จในโครงการต่าง ๆ การช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข งานในโรงเรียน การทำงาน
หรือด้านอื่น ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

บรูโน กล่าวถึงวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง อาจจะเป็นการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะ
โดยผู้อื่น หรือโดยตนเอง ก็ได้ วิธีการนี้เป็น การให้ข้อมูล ที่จะ มีผลกระทบให้เกิดกำลังใจ
และสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกัน
ด้วยคือ จะต้องดำเนินการในข้อต่อไปด้วย
2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น
3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้ หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง
ซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออก เป็นวิถีทางของ
ชาวพุทธ
4. การยุติการประเมินค่าตนเอง เราเห็นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่
จำเป็นต้องประเมินค่าของตนเองต่อไปอีก ด้วยความคิดนี้จึงเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเอง
ของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

3. ความภาคภูมิใจในตนเองและความรัก (Self Esteem & ความรัก)

จุดมุ่งหมาย : เพื่อเรียนรู้ตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น

เรื่องราวต่อไปนี้ อาจทำให้เราได้เข้าใจถึงความหมาย และความสำคัญของความรัก
และความภาคภูมิใจในตนเอง ที่มีต่อชีวิตของเราดียิ่งขึ้น

ความรักคืออะไร

ความรักคืออะไร

ความรักคืออะไร

เมื่อฉันเป็นเด็ก ฉันยังจำได้ว่า "ความรัก" หมายถึง ความต้องการที่จะให้
คนอื่นมาชอบฉัน ยอมรับฉัน ชื่นชมในตัวฉัน

ฉันต้องการความรักจากพ่อแม่ คนเลี้ยง และคนรอบข้าง

ฉันพยายามทำตัวเป็นเด็กดี ปฏิบัติตัวตามคำสั่งของพ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อ
ที่พ่อแม่ ครู อาจารย์ จะได้รักฉัน

ฉันพยายามสอบให้ได้คะแนนดีที่สุดในชั้น เพื่อให้พ่อ - แม่ ครู อาจารย์ ชื่นชม
ในตัวฉัน

ฉันพยายามเล่นกีฬาให้เก่ง เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของเพื่อน ๆ

ฉันพยายามทุกวิถีทางที่จะเป็นที่รักของพ่อแม่ ครู อาจารย์ รวมทั้งเพื่อน ๆ ของฉัน

เมื่อฉันเป็นวัยรุ่น ฉันยังมองความรักเหมือนเดิม ยังอยากให้คนอื่นยอมรับ นิยม
ชมชื่น และชอบฉันเช่นเดิม เพียงแต่คนบางคนมีความหมายมากขึ้นในชีวิตของฉัน... เพื่อน
เพื่อนต่างเพศของฉัน

เพื่อนและเพื่อนต่างเพศมีความหมายมากเหลือเกินสำหรับฉัน

ฉันอยากโดดเด่น เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของเพื่อนทั้งหลาย

ฉันรับรกรากแพง ๆ ของพ่อแม่มาอวดเพื่อน ๆ

ฉันต้องการอาหารที่ภัตตาคารหรู ๆ ราคารแพง ๆ

ฉันต้องมีเพื่อนผู้หญิงที่โก้เก๋ทันสมัย

ฉันพยายามแต่งตัวให้ดีขึ้น ใช้ของใช้ราคาแพงขึ้น

ทำตัวให้ทันสมัยขึ้น

เพื่อจะได้เป็นที่ต้องการ หวังใจของเพื่อน ๆ

ฉันต้องทำสิ่งเหล่านี้เพื่อให้ตัวเอง "เป็นที่รัก" และ "เป็นที่ยอมรับของเพื่อนมากขึ้น"

เมื่อฉันมีอายุมากขึ้น

บทบาทหน้าที่ในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป

แต่ความรู้สึกต่าง ๆ ของฉันยังคงเหมือนเดิม

ฉันยังต้องการให้คนอื่นมายอมรับ ยกย่อง ชื่นชม และชอบในตัวฉัน

และดูเหมือนว่าความรู้สึกเหล่านี้จะรุนแรง รุนแรง รุนแรง และรุนแรง มากขึ้น ทุกที

จนเหมือนกับเป็นอาหารของชีวิตที่ฉันจะขาดไม่ได้เสียแล้ว

ฉันต้องการมีเงินเดือนมากเงิน มีบ้านที่ใหญ่โตหรูหราขึ้น

ฉันต้องการอำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียง... ต้องการจะแข่งขันกับทุกคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้น

ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ได้เป็นที่ยอมรับ ยกย่อง นับถือ ของคนในสังคม

ฉันทำงานมากขึ้น เพื่อที่จะได้รายได้สูงขึ้น

ฉันทำงานหนักขึ้น เพื่อที่จะได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่

ฉันออกงานสังคมมากขึ้น ทำงานเพื่อสังคม (ความจริงเพื่อตัวเอง) มากขึ้น เพื่อที่จะให้มี

หน้ามีตามากขึ้น

โอ...ฉันเหนื่อยเหลือเกิน ฉันแทบจะไม่มีเวลาให้กับตัวเองเลย

ฉันเริ่มหยุดคิดและพิจารณาชีวิตของฉันอย่างจริงจัง และเริ่มพบว่า ชีวิตจิตใจของ

ฉันขึ้นอยู่กับคนอื่นมากเกินไป ฉันคอยแต่จะทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นอยู่ร่ำไป ทั้ง ๆ ที่

ความจริงแล้ว ฉันเองก็ไม่มีอำนาจอะไรที่จะไปควบคุมความรู้สึกของคนอื่นให้ชอบหรือไม่ชอบ

ฉันได้

ชีวิตฉันจะไม่มีวันที่จะมีความสุขได้เลย ถ้าฉันยังต้องคอยให้คนอื่นมาชอบฉัน รักฉัน อยู่

เช่นนี้ตลอดไป

เมื่อฉันสังเกต ศึกษา ความรู้สึก ความคิด จิตใจ รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ของตัวเอง

มากขึ้น ฉันเริ่มพบว่า ฉันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เหมือนใคร และฉันก็ไม่จำเป็นต้องเหมือน

ใคร... เลียนแบบใคร หรือจะต้องเปรียบเทียบ แข่งขันกับใคร

ไปแล้ว "ฉันไม่จำเป็นที่จะต้องเหมือนใคร

- o เลียนแบบใคร
- o เปรียบเทียบกับใคร
- o แข่งขันกับใคร

ฉันคือฉัน

ฉันเริ่มเห็นคุณค่า ความสามารถในตัวฉันที่แตกต่างไปจากคนอื่น นับเป็นความรู้สึก
แปลกใหม่ที่ดีฉันไม่เคยมีมาในชีวิต

เมื่อฉันศึกษาตัวเองมากขึ้น ฉันรอยคอยความรัก ความยอมรับจากคนอื่นน้อยลง แต่กลับ
รู้สึกเห็นคุณค่า เคารพและรักตัวเองมากขึ้น

ฉันก็คือฉัน

คุณก็คือคุณ

ฉันเริ่มหันมาทำในสิ่งที่ฉันชอบ และเห็นว่าถูกต้อง

ความรู้สึกของฉันเปลี่ยนแปลงไม่มาก เมื่อฉันรักตนเอง เห็นคุณค่า ความสามารถของ
ตนเองมากขึ้นเท่าใด ความรู้สึกเคารพ และเข้าใจในความเป็นตัวเองของผู้อื่นก็มีมากขึ้นเท่านั้น
เราทุกคนแตกต่างกัน มีชีวิต จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ลีลาของชีวิตที่แตกต่างกัน

ฉันก็คือฉัน

คุณก็คือคุณ

ฉันเคารพความรู้สึก ความคิดเห็น การกระทำของคนรอบข้างมากขึ้น เพื่อน พ่อ แม่
พี่น้อง ครู อาจารย์

ฉันเริ่มพบว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของฉันเกิดจากความรู้สึกเพล่าตัวเอง ความยอมรับ
ยกย่องศรัทธา เห็นคุณค่า ของตัวเอง และผู้อื่น

ฉันไม่รอให้คนอื่นมายอมรับ ยกย่อง เห็นคุณค่าเห็นความดีในตัวฉันอีกต่อไปแล้ว ฉันเอง
ต่างหากที่จะต้องเป็นผู้ยอมรับ ยกย่อง เคารพเห็นคุณค่าทั้งของตนเองและคนอื่นให้มากขึ้น

ความรัก ความยอมรับ ความเคารพ และความศรัทธา ของฉัน ยิ่งแผ่กว้างไปสู่คน
จำนวนมากขึ้นเท่านั้น

ฉันพบว่า "ความรักที่แท้จริงของฉัน" ควรเป็นเช่นไร
ความรักของท่าน เหมือนความรักของฉันไหมเอ๋ย

Self Esteem & ความรัก

เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2527 ศักยิต ไม่มีเลขหน้า

4. ยิ้ม

จุดมุ่งหมาย : ให้สมาชิกรู้จักการเริ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ท่านเคยนึกบ้างหรือไม่ว่าการที่เราอยู่รวมใจกันได้ทุกวันนี้ ก็เพราะอิทธิพลของพฤติกรรมที่ง่าย ๆ อย่างหนึ่งนี่เองคือ ยิ้ม อย่างไรก็ตาม ยิ้มเป็นของที่ไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมากมายเพราะแต่ละคนมีอยู่แล้วคือปาก เพียงแต่ท่านจัดระเบียบของริมฝีปากเสียใหม่ สักหน่อย ให้มุมปากเขยิบสูงขึ้นนิด ๆ เผยฟันให้เห็นหน่อย ๆ เท่านั้นก็เสร็จพิธี

ถ้าท่านเพื่อนคนเข้าลูกขึ้นมา พ่อแม่ก็ยิ้มกับท่าน มาโรงเรียนตอนสายหน่อยก็พบคุณครูยิ้มกับท่าน เพื่อนฝูงก็ยิ้มกับท่าน... ชีวิตนักเรียนของท่านอย่างนี้จะสบายใจในด้านการทำงาน ถ้าเจ้านายยิ้มกับท่าน เพื่อนร่วมงานยิ้มกับท่าน ไปติดต่องานเจ้าหน้าที่ก็ยิ้มกับท่าน ชีวิตทำงานของท่านก็สบาย ยิ้มจึงเป็นของมีค่ามาก เพราะส่วนลึกที่แฝงตัวอยู่ในการยิ้ม นั้นมีอะไรดี ๆ อยู่หลายอย่าง เช่น ความพอใจ ความเป็นมิตร ความมีอารมณ์ดี ความรัก ความเข้าใจ การให้อภัย ความเป็นกันเอง สนิทสนม การไม่ถือตัว เหตุนี้เมื่อท่านเห็นคนอื่นยิ้มกับท่าน ท่านจึงมองเขาในทางที่ดีดังกล่าว่าว่า เขามีความพอใจเป็นมิตรกับท่านและแล้วท่านก็สบายใจ ด้วยการยิ้มตอบเช่นกัน

เมื่อทราบคุณความดีของยิ้มอย่างนี้พร้อมทั้งแน่วใจในสูตรของยิ้มดังกล่าวมาแล้ว เรา ก็ไม่เห็นจะต้องรีรอให้เสียเวลานานด้วย การเกี่ยงงอนว่าใครจะยิ้มก่อนใครดี สูตรตายตัวก็คือใครเห็นใครก่อนนั้นควรยิ้มก่อน จะเป็นพ่อแม่ ลูก อาจารย์ นักเรียน หัวหน้า ลูกน้อง นาย บ่าว เมื่อใช้หลักยิ้มนี้แล้ว ใจท่านจะชุ่มชื้นและพักสงบได้พอควร

สุโท เจริญ บทศึกษาจิตวิทยาเพื่อการศึกษาการแนะแนวสุขภาพจิตในโรงเรียน โอเดียนสโตร์

5. สนทนาให้เกิดความสัมพันธ์

จุดมุ่งหมาย : พัฒนาทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่น

การสนทนาที่จะช่วยทำให้การพบปะสมาคมสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายอารมณ์ ทำให้เวลาที่ผ่านไปเต็มไปด้วยความบันเทิงใจ ที่เรามักพูดกันว่าคุยดีกลม ความเป็นสนทนาในการสนทนา ก็เช่นเดียวกับการชมละคร ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หรือมหรสพ นอกจากสนทนายังเกิดประโยชน์และมีคุณค่าในการแลกเปลี่ยนทรรศนะ ความรู้ และกัน ฯลฯ ช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม การสนทนาเป็นสื่อกลางที่สำคัญยิ่งในเรื่องการสร้างมิตรภาพ

การสนทนาที่ดีมีส่วนช่วยพัฒนาสังคมมนุษย์ได้อย่างกว้างขวาง
ยังเป็นการช่วยระบายหรือผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความ
ต่าง ๆ ทำให้เกิดความสบายใจแก่ผู้สนทนาขึ้นได้

โดยทั่วไปเมื่อมีการจัดงานพบปะสังสรรค์ เรามักนึกถึงเรื่องของสถานที่ที่พา แต่ไม่ได้คิดถึงเรื่องของการที่จะให้ผู้มาร่วมงานมีโอกาสพูดคุยหรือสนทนา
สิ่งนี้นักไม่มีอยู่ในแผนการจัดงาน และแม้จะเป็นงานสังสรรค์ แต่เรายังไม่ได้จัดให้มีโอกาส
ได้พูดจากัน โดยที่ทุกคนที่มาร่วมงานอาจมีอาชีพอย่างเดียวกัน สนใจเรื่องเดียวกัน มีเรื่อง
ที่จะคุยแลกเปลี่ยนความรู้กันอย่างกว้างขวาง

เรามักจะแนะนำชื่อและตำแหน่งหน้าที่ แต่เมื่อเสร็จแล้วก็ไม่ได้ให้โอกาสแก่เขาที่จะได้สนทนากันในเรื่องที่เขาสนใจร่วมกัน หรือบางครั้งมีโอกาสดูคุยก็มีปัญหาว่าไม่รู้จะเริ่มอะไร อย่างไร หรือคุยไม่เป็น คุยไม่เก่ง จึงใช้เวลาส่วนมากหมดไปกับการก้มหน้าก้มตาตักอาหารใส่ปากหรือนั่งเหม่อมองกันเฉย ๆ เราขาดการศึกษาและเตรียมตัวไปเข้าสังคม บางครั้งบางคนก็พูดมากเกินไปจนเป็นผลเสีย การสนทนาจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาและฝึกหัด ในงานสังคมใหญ่ไม่ว่าที่ไหน เรามักจะเตรียมตัวในเรื่องของเสื้อผ้า ชุดแต่งกายที่หรูหรา รองเท้ามีหลายกระเป๋าก็คือ แว่นเพชรราดาแพง การแต่งหน้า ทำผม ทำเล็บที่สวยงาม รถเก๋งคันหรู เพื่อไปร่วมงานแต่เราไม่ได้เตรียมสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การเตรียมตัวว่าเราจะไปพูดคุยอะไร กับใครบ้าง

ปัญหาในการสนทนา นอกจากเราจะได้ไม่ได้เตรียมตัวไปสนทนาแล้ว เรายังมีอาการ ขวยเขินและเอียงอายจนแปลกหน้าเข้ามาสังคม บางคนหลีกเลี่ยง เบื่อหน่ายในการพูด การ อภิปราย การประชุม ผู้ใดมีลักษณะดังกล่าวข้างต้น อาจมีสาเหตุมาจากตนเองมีความรู้สึก ขาดความสามารถในการพูดคุย สนทนากับผู้อื่นแล้วเกรงว่าจะพ้องเฟลหรือพูดผิดพลาดไป โดยยึดคติที่ว่า "ยิ่งพูดมากก็ยิ่งผิดมาก" ความจริงยิ่งพูดมากจะได้ประโยชน์มากถ้าพูดอย่าง มีหลักเกณฑ์ ระมัดระวัง และมีความมุ่งหมาย

การเห็นคนที่ไม่พูดไม่ค่อยอะไรกับใครในงานสังคมถือว่าเป็นคนด้อยอย่างหนึ่ง แต่ เป็นคนด้อยที่แก้ไขและลบออกไปได้

การสนทนาที่ดีเป็นการสร้างบุคลิกภาพ

การสนทนาเป็นโอกาสของการแสดงออกแห่งบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของแต่ละบุคคล เป็นการแสดงความรู้สึกของแต่ละคนออกมาทางน้ำเสียง โดยการพูด บอก เล่า เรื่อง รับฟัง ตอบสนอง แสดงความรู้สึกในขณะสนทนา นอกจากนั้นยังเป็นการระบายความอัดอั้นตันใจ ระบายอารมณ์ออกมา ทั้งด้านความทุกข์ ความสุข ดีใจ เศร้า โศกเสียใจ ฯลฯ ทำให้เกิด ความสบายใจ ทำให้มีความสัมพันธ์กันดีขึ้น

6. การเรียนรู้ตนเอง

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง

บ่อยครั้งที่เรายากเป็นโน่นเป็นนี่ เราเพียงแต่ฝันหวานหรือดีแต่พูด ถ้าหากเราไม่ลงมือปฏิบัติตาม คำพูดหรือความฝันของเราก็ไม่เกิดผลอันใด ตัวอย่างเช่น เรายากเป็นสุนัข เพราะสุนัขมันขี้สัสดี ฯลฯ ในชีวิตจริงของเรา เราขี้สัสดีอยู่เสมอหรือเปล่า เราขี้สัสดีต่อระเบียบข้อบังคับ ขี้สัสดีต่อตนเองและผู้อื่นหรือเปล่า ตัวเราที่เห็นเป็นอย่างไร

บางครั้งเราก็อยากเป็นต้นกุหลาบ ฯลฯ กล่าวคืออยากสวยงาม มีกลิ่นหอม นั่นคืออยากมีความงดงาม ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง อยากเป็นที่รักของผู้อื่น แต่เราพยายามด้วยจริง ๆ ด้วยหรือเปล่า กุหลาบก็ยังมีหนาม หมายถึงชีวิตเรามีทั้งอุปสรรคและความลำบาก แต่เราพร้อมที่จะแบกภาระเหล่านั้นหรือมีคุณสมบัติเช่นนี้หรือไม่

เราอยากมีค่า สวยงาม ฯลฯ ในสายตาของผู้อื่นแบบดอกกุหลาบที่มีความสวยงาม กลิ่นหอม และมีหนามล้อมรอบเพื่อกันมิให้ใครเด็ดหรือทำลายมันได้ง่าย ๆ เราพยายามดำเนินชีวิตที่ดี และอย่างศักดิ์สิทธิ์จริง ๆ หรือเปล่า อย่าเอาแต่ความสวยงามภายนอกอย่างเดียว หากไม่แล้วเราจะเป็นดังคำกล่าวที่ว่า "ข้างนอกสุกใส ข้างในเป็นโพรง"

ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของมนุษย์เราจึงอยู่ที่ การเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ และที่สำคัญคือการที่ศึกษาเรียนรู้ตนเองให้ถ่องแท้ ถึงลักษณะบุคลิกภาพ ความสนใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริง รวมถึงค่านิยมและเป้าหมายในชีวิต ฯลฯ เพื่อที่เราจะได้เข้าใจตนเอง กำหนดวิถีทางเป้าหมายความสำเร็จที่เป็นตัวของตัวเอง อันจะทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น

หลักการรู้จักตนเองมีดังนี้คือ

1. จงเรียนรู้ว่าตนเองเป็นคนที่ชนิดใด
2. ศึกษาวิธีการที่แสดงออกในการติดต่อกับบุคคลอื่นว่าจะสามารถโน้มน้าวจิตใจของบุคคลอื่นได้มากน้อยเพียงใด มีข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง

3. ศึกษาวิธีการพูด การฟัง และการแสดงออกซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการติดต่อกับคนอื่น

4. จงปรับปรุงตนเองให้ทันสมัยอยู่เสมอ
5. จงประพฤติตนให้เป็นคนดี
6. จงปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

7. การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

- จุดมุ่งหมาย :
1. เพื่อให้รู้จักเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น
 2. เพื่อให้รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น
 3. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน

ธรรมชาติของมนุษย์เรานั้นต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีใครบ้างที่ทำงานคนเดียวอยู่ตลอดเวลาโดยไม่พูดกับใคร อาจจะมีบ้างในครั้งที่เราต้องการอยู่คนเดียว ทำงานคนเดียว แต่ก็เป็นไปได้ในชั่วระยะเวลาอันสั้นและคงมีเวลาน้อยที่ปลีกตนเองออกจากสังคมที่วุ่นวายนี้ ในชีวิตประจำวันคนเราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นเสมอ เหมือนกับคำที่กล่าวว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ธรรมชาติที่องค์กำหนดให้เราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นตั้งแต่เริ่มเกิดจนกระทั่งตายจากโลกนี้ไป เมื่อเราจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น เราจึงต้องพยายามหาทางที่จะดำรงชีวิตและทำงานกับคนรอบ ๆ ข้างให้มีความสุข

ในด้านการงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน เราพอใจที่สมาชิกในสังคมของเรา มีความร่วมมือกัน ช่วยเหลือกิจการซึ่งกันและกัน มีเสรีภาพในการทำงานและมีการดำรงชีวิตในขอบเขตที่ไม่กระทบกระเทือนต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการปกครองระบบประชาธิปไตย ดังนั้น ในสังคมทุกระดับไม่ว่าระดับชาติ หน่วยงาน โรงเรียน หรือแม้แต่ในครอบครัวต่างก็พยายามฝึกสมาชิกของตนให้มีบุคลิกภาพและจิตใจที่เป็นประชาธิปไตยมากขึ้น

สังคมย่อมประกอบด้วยบุคคลหลายฝ่ายมากระทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์ตรงกัน โดยธรรมชาติแล้วบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เนื่องจากพื้นฐานในการอบรมเลี้ยงดู บุคลิกภาพ ทัศนคติ และประสบการณ์ของแต่ละคนรับมาไม่เหมือนกัน อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าคนเราจะมี ความแตกต่างกันมากมาย แต่ก็มีพื้นฐานบางอย่างคล้ายคลึงกัน เช่น พื้นฐานทางวัฒนธรรม ภาษา ศาสนา เป็นต้น ความคล้ายคลึงกันนี้มักเป็นพื้นฐานช่วยให้คนเราทำงานร่วมกันได้ และจะสามารถทำงานหรืออยู่ร่วมกันได้ดียิ่งขึ้นหากบุคคลในสังคมมีการกระทำที่แสดงถึงความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน รู้จักฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งให้แก่การฝึกตนเองให้เป็นผู้มีใจกว้าง มีความอดทนพอที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพราะความ

รู้ในโลกนี้มีมากมายมหาศาลนัก มีหลายสิ่งที่คนอื่นรู้ แต่เราไม่รู้ จึงให้เกียรติต่อกันทางกาย วาจาและความคิด ไม่ล่วงเกินผู้อื่น ความคิดของกันและกัน และให้โอกาสแก่กันในการแสดง ความคิดและเสนอเสนอความคิดของกันและกันตามโอกาสอันควร การปฏิบัติดังกล่าวนี้มีความ จำเป็นต่อการทำงานหรือแสดงความคิดเห็น เพราะไม่ให้องระแวงว่าจะมีใครมาหัวเราะ เยาะแซวหรือการกระทำหรือความคิดของตน ในสังคมแบบมีบุคคลย่อมจะมีความจริงใจต่อกัน คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์

8. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

- จุดมุ่งหมาย :
1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 2. เพื่อให้ยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน

คนเราย่อมมีความแตกต่างกันในสิ่งหลายประการ เป็นต้นว่า ความคิด ค่านิยม อารมณ์ ฯลฯ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ จึงทำให้แต่ละคน เห็นสิ่งเดียวกัน แต่คิดหรือรู้สึกไม่เหมือนกัน และเราก็มักจะใช้ความคิดหรือค่านิยมของตนเอง ตัดสินการกระทำของผู้อื่น ถ้าความคิดหรือค่านิยมของผู้อื่นไม่ตรงกับของตนเองเราก็มักจะ คำหนักหรือประณามคนอื่นว่า ไม่ดีหรือผิด

การที่บุคคลมองสิ่ง ๆ เดียวกันแต่เห็นไม่เหมือนกันนั้น อาจเป็นเพราะเขาอยู่คนละ ตำแหน่งกับที่คนอื่นอยู่ เช่น ถ้าคนล่าสัตว์สามเหลี่ยมสามสี (แดง เหลือง เขียว) มาวาง ลงบนโต๊ะแล้วให้คนนั่งรอบ ๆ โต๊ะตอบว่า กล้องสามเหลี่ยมนี้มีสีอะไร คนที่นั่งอยู่ด้านสีแดง ก็จะตอบว่ากล้องสีแดง คนที่นั่งด้านสีเหลืองก็จะตอบว่าสีเหลือง และส่วนคนที่นั่งด้านสีเขียว ก็จะตอบว่าสีเขียว เราจะเห็นว่าคนเหล่านี้ตอบไม่เหมือนกันทั้ง ๆ ที่ของสิ่งเดียวกันก็จริง เราจะตัดสินว่าใครผิด ใครถูกได้อย่างไร ในกรณีอื่นก็เช่นเดียวกัน คนคิดไม่เหมือนกัน หรือบางทีก็คิดตรงข้ามกัน ใครละที่ผิดและใครละที่ถูกต้อง หรืออาจจะไม่มีใครถูกเลยก็ได้เพราะ ความจริงนั้นอาจเป็นอีกอย่างหนึ่ง

ความความจริงนั้นคนเรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ แล้วคิดหรือรู้สึกไม่เหมือนกัน เพราะ อยู่ในสภาพที่ต่างกันหรือต่างก็มีเหตุผลเฉพาะตน ซึ่งก็เป็นของธรรมดา แต่จะเป็นสิ่งที่น่าแปลก มากถ้าหากว่าเรามองหรือคิดได้เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะการอบรม สิ่งแวดล้อมต่างกัน จึงจำเป็น ต้องคิดต่างกัน เราต้องยอมรับในข้อนี้ เมื่อเห็นว่าคนอื่นคิดหรือเห็นแตกต่างจากเรา เราจำเป็นจะต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราก็จะคิดหรือเห็นแบบเดียวกัน เช่น ในก มองกล้องสามสีนั้น ถ้าเราลองขยับไปนั่งในที่ของคนที่เห็นสีต่างจากเรา เราก็จะเห็น นั้นมีสีเหมือนอย่างที่เขาเห็นแน่นอน

ความแตกต่างกันนั้นมีคุณค่า เพราะถ้ามองเห็นหรือคิดอย่างเดียวกันทุกคนโลกจะ
แข็งและขาดความยืดหยุ่น ความแตกต่างมิใช่ความแตกแยก เราอยากว่าเราเก่งที่สุดหรือ
ด้อยที่สุดเพราะแต่ละคนมีพรสวรรค์คนละอย่าง ถ้าช่วยกันจริง ๆ งานก็จะสำเร็จ แบบตัวเรา
มีมือเท้าต่างกัน ทำหน้าที่คนละอย่าง แต่ก็ต้องประสานงานกัน

เวลาปฏิบัติในชีวิตจริงหากเกิดมีกรณีที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกัน เราต้องเลือกเอา
อย่างใดอย่างหนึ่ง จะเอาหลายอย่างไม่ได้ ถ้ามีแต่เพียงไม่ยอมกันงานก็ไม่สำเร็จ และ
จำเป็นที่เราจะต้องฟังเสียงคนส่วนมาก การร่วมงานกันนั้นยิ่งคิดแตกต่างกันยิ่งทำให้งาน
สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เราจะต้องมีการสนทนาให้ข้อเสนอนะแก่กัน ไม่เห็นด้วยก็คัดค้านแย้งกัน
แต่จะต้องรับฟังกัน และพยายามใช้การขัดแย้งกันในแง่บวกไว้จึงจะเกิดผล

9. ความภูมิใจ

จุดมุ่งหมาย : เป็นแนวทางสร้างเสริมความภูมิใจในตนเอง โดยสร้างผลสำเร็จให้เกิดขึ้น

ทุกคนต้องทราบว่า ความภูมิใจคืออะไร ท่านเคยภูมิใจในสิ่งใดบ้าง และยังมี
ภูมิใจอยู่จนเดี๋ยวนี้หรือเปล่า ขอให้ท่านฟังข้าพเจ้าสัก 2 - 3 นาทีเถิด เพื่อจะช่วยให้
เก็บเกี่ยวจากความภูมิใจได้มากขึ้น

คนที่มีความรู้สึกภูมิใจนั้น จะเป็นคนที่รู้แจ้งแจ่มใสสบายใจไร้ทุกข์ ชายชรา
บ้านนอกที่ยังเอื้อมมือเรียนเก่งสอบชิงทุนรัฐบาลไปเรียนเมืองนอกเมืองนาได้สำเร็จ แก
จะนั่งนอนนึกคิดด้วยความภูมิใจไม่สร้าง คนที่เคยยากจนข้นแค้นจากอดีต แต่ในปัจจุบันเป็น
เจ้าของสวนพารมที่มีอาณาเขตสุดสายตาและมีรายได้ไหลล้นแสน ย่อมมีความภูมิใจในตัวเอง
อย่างบอกไม่ถูก แม้เด็กเล็ก ๆ ที่สามารถโอนข้าวกันเองได้ก็จะภูมิใจไม่แพ้ผู้ใหญ่มหาเศรษฐี
ที่ยกตัวอย่างมาแล้วเหมือนกัน

บ่อเกิดของความรู้สึกภูมิใจนี้อยู่ที่ตัวเราเองคือ มาจากการที่พบความสำเร็จ ผู้ที่
สำเร็จสมประสงค์ในการงานย่อมภูมิใจในตัวเองเสมอ จะนับได้ว่าท่านฉลาดพอ ท่านจะมี
ความภูมิใจได้วันละหลายสิบหน วิธีทำก็คือ จงแบ่งงานประจำวันของท่านให้มีชิ้นเล็ก ๆ ให้
มากเท่าที่จะทำได้ แล้วตั้งใจทำงานแต่ละชิ้นนั้นให้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี เมื่อเสร็จงานหนึ่ง
อย่างหนึ่ง ต่อมาหนึ่งท่านก็จะมีอารมณ์พอใจ ปีติใจ ยินดี นั่นคือ เป็นความภูมิใจโดยแท้ ถ้า
ท่านมุ่งหมายดี 5 ครั้ง และดีได้จริงก็ภูมิใจหนึ่งละ ได้เกินกว่าเท่ากับไขว่ดวงสำเร็จก็
ภูมิใจสองละ ไม่ทำงานตรงเวลาไม่เสียราชการก็ภูมิใจสามละ ฯลฯ อย่างนี้ท่านจะไม่
พยายามหาความภูมิใจให้ตัวเองบ้างละหรือ มันง่ายและน่าทำออก ทั้งมีคุณค่าแก่ชีวิต
อย่างมากด้วย

สุโท เจริญสุข บทศึกษาคติวิทยาเพื่อการศึกษาการแนะแนวสุขภาพจิตในโรงเรียน โอเดียนสโตร์

10. อย่ามองข้ามความสามารถของตนเอง

จุดมุ่งหมาย : สร้างความรู้สึกรับตนเอง

มนุษย์แต่ละคน

ต่างมีความสามารถเป็นเอกลักษณ์

ไม่มีใครไร้ความสามารถ

ความสามารถมีอยู่ในตัวเราแล้ว

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

เป็นเพราะเขาได้นำความสามารถมาใช้ให้เกิดประโยชน์

อย่าเฝ้าแต่มองดูความสำเร็จ

ความสามารถ...ความเก่งกาจของคนอื่น

และหลงติเตียนตัวเองอยู่เลย

ทุกคนต่างมีความสามารถประจำตัว

จงส่องแสงสว่างหาจุดทรัพย์ในตัวเรา

และนำเอามาใช้ให้ถูกโอกาส...

ถูกเวลา...ถูกสถานที่

แล้วท่านจะประสบความสำเร็จ

กรวลี วรินทร์กร หยุตสันติกคิสิกส์หน่วย แอลสตูดิโอ แห่งรุ่งการพิมพ์ 2525

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 44 ข้อ ในแต่ละข้อจะกำหนดเป็นพฤติกรรมความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งไม่มีการตัดสินถูก - ผิด เพราะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง นักเรียนควรอ่านข้อความอย่างระมัดระวัง

คำชี้แจง

ในการตอบแบบสอบถามนี้ นักเรียนต้องปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามที่อ่านข้อความสั้น ๆ เสร็จ โดยให้ยึดตามความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นทันทีในเวลานั้น
2. ในการตอบแบบสอบถามนี้ นักเรียนต้องเป็นตัวของตัวเองโดยต้องไม่ปรึกษาเพื่อนขณะที่กำลังทำ
3. ขอให้นักเรียนตอบตรงตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของนักเรียนจะได้รับการรักษาไว้ในความลับ
4. ขอให้นักเรียนอ่านตัวอย่างให้ละเอียดจนเข้าใจแล้วจึงลงมือทำ

วิธีการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ให้นักเรียนตอบโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการใบข้อหนึ่ง ๆ ช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง แต่ละช่องมีระดับมากน้อยของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ให้นักเรียนดูว่า ข้อความแต่ละข้อนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนในช่องใด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	มีส่วนจริงครึ่งหนึ่ง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1. ฉันมักยอมแพ้อะไรง่าย ๆ				✓	
2. ฉันมักวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ	✓				

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

- | | |
|--|---|
| 1. ฉันมักยอมแพ้อะไรง่าย ๆ | 19. ฉันรู้สึกท้อแท้และเอาใจใส่ฉันดี |
| 2. ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนไร้ประโยชน์ | 20. เมื่อมองดูแล้วฉันเป็นคนไม่ดีนัก |
| 3. ฉันเป็นคนที่ไม่เชื่อถือได้ | 21. ฉันชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เป็นเวลานาน |
| 4. ฉันมักทำอะไรสำเร็จและสมหวังเสมอ | 22. จะต้องมีคนคอยบอกฉันเสมอว่า ฉัน |
| 5. ถึงฉันจะขยันมากขึ้น ฉันก็ไม่สามารถ
จะเรียนได้ดีกว่านี้ | ควรจะทำอะไร อย่างไร |
| 6. ฉันขาดกำลังใจในการทำงาน | 23. ฉันมีความสุขมากที่ได้ร่วมทำกิจกรรม
กับพ่อแม่และพี่น้องของฉัน |
| 7. ฉันรับผิดชอบการกระทำของฉันใน
ด้านต่าง ๆ | 24. ในครอบครัวฉันเป็นที่ไว้วางใจของคนอื่น |
| 8. ฉันเป็นคนที่มีความพยายาม | 25. ฉันภูมิใจในพ่อแม่ของฉัน |
| 9. ฉันมักวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ | 26. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใครในบ้าน |
| 10. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครให้ความสนใจฉัน | 27. พ่อแม่รักและไม่เข้าใจในตัวฉัน |
| 11. ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง | 28. ฉันยังไม่พอใจในสภาพครอบครัวของฉัน |
| 12. ฉันพอใจรูปร่างลักษณะของฉัน | 29. พ่อแม่รักเป็นที่ปรึกษาของฉันได้ |
| 13. ฉันเป็นคนที่น่ารักแถมไม่เสียใจ | 30. ฉันเข้ากับญาติพี่น้องได้ดี |
| 14. ฉันมักควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ | 31. ฉันภูมิใจในอดีตต่าง ๆ ที่ผ่านมา |
| 15. ถ้าเลือกเกิดได้ ฉันจะไม่เลือกเป็น
ฉันขณะนี้ | 32. ฉันไม่ค่อยเข้าใจตนเอง |
| 16. ฉันมักคิดอยู่บ่อย ๆ ว่า ฉันเป็นใครอีก
คนหนึ่งที่ไม่ใช่ตนเอง | 33. พี่น้องไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของฉัน |
| 17. ฉันพอใจในเพศของฉันขณะนี้ | 34. ครู-อาจารย์ในโรงเรียนรัก สนใจฉัน |
| 18. พ่อแม่และฉันมักมีเรื่องพูดคุยและ
สนุกสนานร่วมกันอยู่เสมอ | 35. ฉันเป็นที่รู้จักของเพื่อนและครู-อาจารย์ |
| | 36. ฉันได้รับคำชมเชยจากครูเสมอ |
| | 37. เพื่อนไม่ค่อยสนใจฉัน |
| | 38. เพื่อนไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของฉัน |
| | 39. ฉันรู้สึกเหงาและไม่ค่อยมีเพื่อน |

40. ฉันมีความภูมิใจในงานที่ทำที่โรงเรียน	42. ฉันมักประสบความล้มเหลวในด้าน
41. เมื่อฉันสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ที่โรงเรียน ฉันกล้าที่จะปรึกษาครู	การเรียนเสมอ
	43. ฉันรังเกียจคนที่มีความเยาะเย้ย
	44. ฉันรู้สึกเป็นห่วงนายตัวเอง

ภาพผนวก ข

1. การหาคุณภาพเครื่องมือ
2. ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

$$r_{tt} = \text{ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ}$$

$$n = 44$$

$$\sum S_i^2 = 55.834$$

$$S_t^2 = 416.168$$

$$\begin{aligned} r_{tt} &= \frac{44}{43} \left[1 - \frac{55.834}{416.168} \right] \\ &= .8859 \end{aligned}$$

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนก	ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	3.73	23	3.50
2	4.48	24	6.12
3	4.60	25	5.75
4	3.51	26	3.07
5	2.90	27	4.18
6	3.68	28	5.14
7	3.43	29	6.17
8	4.27	30	4.64
9	3.26	31	2.58
10	5.17	32	3.13
11	3.51	33	3.79
12	2.95	34	3.07
13	4.49	35	4.12
14	3.40	36	3.95
15	3.06	37	3.83
16	3.49	38	4.52
17	5.46	39	3.54
18	5.09	40	5.78
19	5.57	41	3.97
20	3.10	42	3.77
21	6.80	42	3.08
22	5.32	44	6.37

คะแนนดิบของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
จากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	113	132
2	112	140
3	112	118
4	115	124
5	118	141
6	103	114
7	98	102
8	102	124
9	93	111
10	99	146
11	95	143
12	99	122
13	78	106
14	94	140

คะแนนดิบของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อสังเกต
จากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	108	104
2	103	118
3	88	112
4	107	115
5	102	104
6	101	95
7	95	109
8	100	94
9	109	97
10	79	106
11	93	115
12	102	102
13	101	94
14	113	103

ภาคผนวก ค
การคำนวณค่าสถิติต่าง ๆ

11.1.1

1. ค่า F ที่คำนวณได้จากการใช้ F - test Repeated Measures on One Factor

$$F_{FA} = \frac{V_{FA}}{V_{WSE}}$$

$$= \frac{2842.872}{98.91}$$

$$= 28.74$$

$$F_{FB} = \frac{V_{FB}}{V_{ESE}}$$

$$= \frac{1886.16}{140.397}$$

$$= 13.43$$

$$F_{AXB} = \frac{V_{AXB}}{V_{WSE}}$$

$$= \frac{1254.02}{98.91}$$

$$= 12.68$$

2. ค่า F จากการเปรียบเทียบความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

$$= \frac{119.26}{30.10}$$

$$= 1.49$$

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสอบก่อน (Pretest) ระหว่างกลุ่มทดลอง
กับกลุ่มควบคุม ใช้สูตร t (independent) (ลิวน และอังคณา สายยศ 2522 :
217)

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}} \\
 df &= n_1 + n_2 - 2 \\
 &= \frac{102.21 - 100.07}{\sqrt{\frac{(14 - 1) 199.26 + (14 - 1) 80.10}{14 + 14 - 2} \left(\frac{1}{14} + \frac{1}{14} \right)}} \\
 &= \frac{2.14}{3.77} \\
 &= 0.568
 \end{aligned}$$

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสอบหลัง (Posttest) ระหว่างกลุ่มทดลอง
กับกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t (independent)

$$\begin{aligned}
 &= \frac{125.93 - 104.86}{\sqrt{\frac{13 (213.46) + 13 (65.82)}{14 + 14 - 2} \left(\frac{1}{14} + \frac{1}{14} \right)}} \\
 &= \frac{21.07}{4.466} \\
 &= 4.718
 \end{aligned}$$

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสอบก่อน และการสอบหลังของกลุ่มทดลอง

ใช้สูตร t (dependent) (ล้วน และอังกฤษ สายยศ 2522 : 220)

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{n\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n-1}}} \\
 df &= n - 1 \\
 t &= \frac{332}{\sqrt{\frac{14(10678) - 110224}{14-1}}} \\
 &= \frac{332}{54.96} \\
 t &= 6.04
 \end{aligned}$$

6. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสอบก่อน และการสอบหลังของกลุ่มควบคุม

ใช้สูตร t (dependent)

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{67}{\sqrt{\frac{14(2657) - 4489}{14-1}}} \\
 &= \frac{67}{50.182} \\
 t &= 1.335
 \end{aligned}$$

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนพระนารายณ์ สรรบุรี

บทคัดย่อ

ของ

นภาพร พุ่มพวงษ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดำหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2529

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2528 จำนวน 28 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 244 คน หลังจากนั้นแยกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยจับคู่แยกตามลำดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งทั้งสองโปรแกรมมีเนื้อหาเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้คัดลอกมาจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของ นิพนธ์ แฉ่งเอี่ยม ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .8859 การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้ใช้ $F - test \text{ repeated measures on one factor}$

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้

THE EFFECT OF GROUP WORK ON DEVELOPING SELF -- ESTEEM OF MATHAYOMSUKSA 3
STUDENT AT PRANARAI SCHOOL IN LOPBURI

AN ABSTRACT

BY

NAPAPORN PUMPUKK

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University
February 1986

The purpose of this experimental research was to study the effect of using group work on self - esteem development of Mathayomsuksa 3 students at Pranarai School in Lopburi province in the year of 1985. Twenty - eight of them were randomly selected from two hundred and forty - four students whose self esteem were low. They were divided into the experimental group and the control group by matching with the achievement of students. The experimental group was assigned to participate in the group work program. The control group was given the information on self - esteem.

Prior to the experiment, both groups were pretested, using Self - Esteem Inventory which was adapted from Nipon Gangiam's Self Esteem Inventory. The reliability was 8859. The Posttest was administered to both groups, using the same test. The data were then statistically analyzed using F - test repeated measures on one factor.

The result indicated that a significant difference was found between the treatment and the control groups on Self - Esteem Inventory scale and the group work program can be developed to enhance self - esteem of students.