

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย
บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ

สารนิพนธ์

ของ

นางสาวพาฝัน อารีมา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นขอมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155 5

พ 616 1

ร. 3

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย
บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวพาฝัน อารีมา

6 ก.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2547

h 250229

พาฝัน อารีมา. (2547). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิม.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเยาวชนชาย ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับปานกลางและระดับต่ำ จำนวน 43 คน นำมาสุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random) ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติของสถานฝึก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

1. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิธฉบับนักเรียน ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล โดยผู้วิจัยนำมาดัดแปลงอีกครั้งเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนทั่วไป ด้านสังคม — เพื่อน ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน และด้านโรงเรียน - การศึกษา

2. กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ได้จากการบูรณาการจากกิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านทั่วไป ด้านโรงเรียน — การศึกษา ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม สูงกว่าเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรม บ้านกาญจนาภิเษกที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน สังคม — เพื่อน ไม่แตกต่างกัน

DEVELOPING SELF – ESTEEM IN JUVENILE DELINQUENTS OF KANJANA
PISAKE HOME THROUGH INTEGRATED ACTIVITIES

AN ABSTRACT
BY
MISS PAFAN AREEMA

Presented in partial fulfillment of the requirements
For the Master of Education degree in Development Psychology
At Srinakharinwirot University
May 2004

Pafan Areema. (2004). *Developing Self – Esteem in Juvenile Delinquents of Kanjana Pisake Home Through Integrated Activities*. Master's Project, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor : Assist. Prof. Pranot Kaochim

The objective of this research was to examine the results of self-esteem development in juvenile delinquents at Kanjana Pisake Home through the integrated activities. A sample of 30 juveniles was drawn from a group of 43 juveniles who scored medium and low on self-esteem, and they were randomly and equally assigned to an experimental group and a control group – 15 subjects for each group. The experimental group participated in integrated activities for 10 sessions : 1 session per hour and 2 sessions per week within 2 weeks, whereas the control group participated in the regular activities of the delinquents' home.

The research instruments were :

1. A self-esteem questionnaire on general self, social-friends, people deemed important to self and education-school.
2. Program of Integrated activities.

The statistical method for analyzing the research data was t-test.

The research findings indicated that the experimental group of juvenile delinquents participating in integrated activities scored higher on general self, education-school, home-parents and general self-esteem than the control group of juvenile delinquents at the .05 level of significance. However, no significant difference was found in the social-friends' aspect of their self – esteem.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบได้
พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

(อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส)

คณะกรรมการสอบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม)

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

(อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์สุภา ปานเจริญ)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2543

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละอ อสุภาผล และ อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส กรรมการสอบสารนิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และช่วยเหลือให้คำปรึกษาต่าง ๆ แก่ผู้วิจัย รวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่อง อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างสูง และจะขอระลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ คณะครู และเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ชาย บ้านกาญจนาภิเษก ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม และให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณแบร์นฮาร์ด สุรินทร์ เพน্থ์ คุณยุคลธร เพน্থ์ และคุณรุ่งศักดิ์ จงคุ้มวงศ์ ที่ได้ช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำสารนิพนธ์เสมอมา

ขอขอบคุณ คุณชัญญา ลีศัตร์พ่าย และเพื่อน ๆ ร่วมรุ่นวิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาทั้งด้านการเรียนและการทำสารนิพนธ์ด้วยดีเสมอมา.

ท้ายสุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นกำลังใจที่สำคัญอย่างยิ่งต่อผู้วิจัย และขอขอบคุณผู้ให้ความช่วยเหลืออีกหลายท่านที่ได้เอื้อนามไว้ ณ ที่นี้

พาฝัน อารีมา

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	8
 2 เอกสารอ้างอิงเกี่ยวกับการวิจัย.....	9
บริบทของสถานศึกษาและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก.....	10
การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	13
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	13
ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
แนวคิดเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	19
การรักษาระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	21
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	23
ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำ.....	24
แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	26
ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อเด็ก.....	26
การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองที่โรงเรียน.....	27
การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	29
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	30
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ)

จุดมุ่งหมายทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม.....	30
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	31
ขนาดของกลุ่ม.....	32
ระยะเวลาและความถี่ของการจัดกิจกรรมกลุ่ม.....	32
หลักและเทคนิคในการจัดกิจกรรมกลุ่ม.....	33
ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	33
แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสม.....	34
คำจำกัดความของการแสดงออกที่เหมาะสม.....	34
ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสม.....	34
องค์ประกอบของทักษะการแสดงออก.....	34
เทคนิคที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม.....	35
ความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	35
แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล.....	36
คำจำกัดความของการสื่อสารระหว่างบุคคล.....	36
วัตถุประสงค์ในการสื่อสาร.....	36
องค์ประกอบในการสื่อสารระหว่างบุคคล.....	36
รูปแบบการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล.....	37
ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล.....	38
ความสัมพันธ์ของการสื่อสารระหว่างบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39

3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	42
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	53
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	53
สมมติฐานการวิจัย.....	53
ขอบเขตของการวิจัย.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	54
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผลการวิจัย.....	55
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	63
ภาคผนวก ก. รายละเอียดกิจกรรมบูรณาการ และแบบสอบถามความคิดเห็น ในการร่วมกิจกรรม.....	64
ภาคผนวก ข. แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	92
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	95

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 โปรแกรมกิจกรรมบูรณาการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	46
2 คำสถิติพื้นฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	50
3 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	51
4 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	52

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันประเทศไทยมีสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเปิดดำเนินการใน 29 จังหวัด แต่มีเพียง 10 จังหวัด รวมทั้งกรุงเทพมหานครที่เปิดเป็นสถานฝึกและอบรม (จิรพันธ์ พบฤกษ์และ นพรัตน์ แก่นนาคำ. 2540 : 1) ในสถานพินิจแต่ละแห่งมีแนวความคิดที่คล้ายคลึงกันคือ ต้องการให้สถานพินิจเป็นสถานที่บำบัด รักษา และฟื้นฟูเด็กและเยาวชน ต้องการให้เด็กและเยาวชนที่ไม่มีครอบครัวได้มีบ้านมีผู้ปกครองใหม่ เพื่อช่วยเยียวยาบาดแผลทางใจจากการกระทำผิดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่สภาพสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปกลับทำให้สถานพินิจเหล่านี้มีการดำเนินการที่ผิดไปจากแนวคิดดั้งเดิมมาก ดังที่ ดร.จรัส ภักดีธนากุล (วงเวียนเข้าออกวงจรชีวิตเด็กสถานพินิจ. 2545) เลขาธิการประธานศาลฎีกา ได้กล่าวว่า ในระยะแรกที่เริ่มจัดตั้งสถานพินิจนั้น มีการคัดเลือกเจ้าหน้าที่ที่ไม่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องนั้น ๆ และไม่มีการคัดเลือกคนที่เหมาะสมกับงาน เช่น การรับผู้คุมที่มีวุฒิการศึกษาน้อย ไม่มีความเข้าใจในเรื่องของการบำบัด รักษา และฟื้นฟูเด็กและเยาวชน จึงทำให้สภาพแวดล้อมภายในสถานพินิจกลายเป็นสถานที่ที่ทำให้เด็กและเยาวชนต้องเผชิญกับความตึงเครียดมากขึ้น เพราะการดูแลเด็กและเยาวชนที่อยู่ในสถานอบรมมิใช่เพียงแต่ตั้งกำแพงให้สูงขึ้น แต่ต้องทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นบ้านของพวกเขา เป็นที่ที่พวกเขาพึ่งพิงได้ และรู้สึกมีความสุขมากกว่าที่จะอยู่อย่างเดียวดายภายนอก และที่สำคัญสถานพินิจจะต้องมีศักยภาพที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดให้มีความสามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้โดยไม่ตกไปในทางชั่วร้าย และไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก

จากสถิติที่ได้จากงานวิจัยของกองวิจัยและพัฒนา สำนักงานแผนและงบประมาณ พบว่า มีเด็กและเยาวชนจำนวน 5,099 ราย จากจำนวน 32,333 คดีที่ศาลพิพากษา หรือ ประมาณ 1 ใน 6 เป็นผู้ที่กระทำผิดซ้ำ ซึ่งถือว่าเป็นอัตราที่ค่อนข้างสูง สาเหตุหนึ่งที่เป็นเช่นนั้น ได้มีการตั้งข้อสังเกตจากมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (วงเวียนเข้าออกวงจรชีวิตเด็กสถานพินิจ. 2545 : 19) ว่าสถานพินิจเป็นเสมือนที่บ่มเพาะนิสัยในด้านเลวร้ายของเด็ก มีทุกอย่างให้หาได้ และที่สำคัญเด็กที่อยู่ในสถานเหล่านี้ รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการศึกษาการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชาย และหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ของอารยา ด่านพานิช (อารยา ด่านพานิช. 2542 : 71-72) ซึ่งงานวิจัยให้ผลว่า เด็กชายและเด็กหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปและด้านครอบครัวต่ำ ทำให้มีพฤติกรรมปฏิบัติไม่ยอมรับความเป็นจริงต่อตนเองต่อเหตุการณ์ และปัญหาที่เกิดขึ้น ใช้กลไกการป้องกันตนเองสูง ปฏิเสธการพูดความจริง เก็บกด หรือระบายออกมาอย่างไม่ถูกต้อง จะเห็นได้ว่าเด็กเหล่านี้ก่อนที่จะมาอยู่ในสถานพินิจ ส่วนใหญ่มักจะมีการ

เห็นคุณค่าในตนเองต่ำอยู่แล้ว เมื่อมาอยู่ในสถานที่ที่เป็นที่บ่มเพาะนิสัยในด้านเลวร้ายของเด็ก ยิ่งจะทำให้เด็กรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมากขึ้น

ปัจจุบันนี้ ในกรุงเทพมหานครมีสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ที่ตั้งขึ้นใหม่ มีชื่อว่า สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ตั้งอยู่ที่ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม หน่วยงานเจ้าของโครงการ คือ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายเล็งเห็นแล้วว่าสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนของกรุงเทพมหานครที่มีอยู่ 4 แห่ง ได้แก่ บ้านกรูณา บ้านมูทิตา บ้านอุเบกขา และบ้านปราณีนั้น มีขนาดเล็ก ลักษณะอาคารชำรุดทรุดโทรม พื้นที่ใช้งานไม่เพียงพอ ความเป็นอยู่ของเด็กค่อนข้างแออัดยัดเยียด ทำให้ประสบปัญหาเกี่ยวกับการบำบัด ดุแล แก้ไข และฟื้นฟู ดังนั้นกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจึงได้หาสถานที่ใหม่ เพื่อสร้างสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรองรับเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดที่มีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ

ภายในบริเวณสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษกนั้น ประกอบด้วย บ้านพัก จำนวน 20 หลัง ในแต่ละหลังสามารถรองรับเด็กได้จำนวน 20 คน โดยจะมีผู้ดูแลประจำบ้าน หลังละ 1 คน นอกจากนี้ยังมีอาคารใกล้เคียงที่ใช้เป็นสำนักงาน และใช้ในการฝึกอบรมรวมอยู่ด้วย

ในด้านการฝึกอบรม ประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ฝ่ายอบรม และเจ้าหน้าที่ฝึกวิชาชีพ ทำหน้าที่จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น ศิลปะ ดนตรี พลศึกษา และจริยศึกษา นอกจากนี้เด็กและเยาวชนจะได้เรียนเพิ่มเติมในหลักสูตรของการศึกษานอกโรงเรียนด้วย (วิชุดา ชัยบัณฑิตย์, สัมภาษณ์, 2546)

สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษกยังมีงานบำบัด แก้ไข ฟื้นฟูและพัฒนาเด็กและเยาวชน ซึ่งจะมีนักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา พ่อบ้าน พยาบาลเทคนิค พยาบาลวิชาชีพ ทำงานประสานกันอีกด้วย

จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ คุณวิชุดา ชัยบัณฑิตย์ พยาบาลวิชาชีพ 7 ซึ่งเป็นผู้ดูแลสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก เกี่ยวกับกิจกรรมที่จัดให้เด็กในแต่ละวันนั้น ได้ข้อมูลดังนี้ คือ กิจกรรมส่วนมากที่ทำอยู่ในปัจจุบัน (ปี 2545) มีผู้นำในการทำกิจกรรม คือ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา พ่อบ้าน และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันนั้นส่วนมากจะเป็นการฝึกให้เยาวชนรู้จักคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา โดยการใช้สถานการณ์หรือข่าวสารที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ข่าวจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรือสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ที่น่าสนใจ หรืออาจใช้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นภายในสถานฝึกอบรมที่เด็กอาศัยอยู่ เช่น การทำผิดกฎระเบียบ การลักขโมย การทะเลาะวิวาท โดยจะให้เยาวชนที่เข้ารับการฝึกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และช่วยกันเสนอแนวทางแก้ไข ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้เด็กได้รู้จักใช้ความคิดในทางที่ถูกต้อง รู้จักแก้ปัญหาโดยการระดมสมอง และรู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

นอกจากกิจกรรมดังกล่าว ก็ยังมีกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสอนอาชีพ และกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าน่าจะมีการเพิ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะ

ป้องกันตัวเรา จะช่วยให้เด็กสามารถแก้ปัญหาได้ดี มีความเข้มแข็ง และจัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 17) นอกจากนี้คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะเป็นคนที่มีความสำคัญ มีความสามารถบังคับวิถีชีวิตของตนเอง มีความพยามเพียรพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรคในชีวิต สามารถเผชิญปัญหา และ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมองตนเองเป็นผู้ที่ไม่มีความสำคัญ รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง โกรธง่าย ก้าวร้าว คล้อยตามผู้อื่นง่าย และมีภาวะอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข (ปณิศรา ภาสกาการ. 2546 : 3 อ้างถึง นาดยา วงศ์หลีกภัย. 2535 : 43)

เด็กจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง หรือต่ำได้นั้น เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ ซึ่งจะก่อตัวทีละเล็กทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง กระบวนการนี้เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกและดำเนินไปเรื่อย ๆ จนโต (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2543 : 50) ฉะนั้นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองก็คือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับเด็กนั่นเอง แต่ในกรณีที่เด็กถูกละเลย ไม่ได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่วัยเด็ก รวมถึงผลกระทบร่วมกับสาเหตุอื่น ๆ เช่น สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการกระทำผิด ก็อาจเป็นแรงผลักดันให้เด็กกระทำผิดได้

การที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนั้น สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่แรกเกิด และจะไม่หยุดนิ่งหรือคงที่ไปตลอดชีวิต (Lilian. 2000 : 1) จึงยังไม่สายเกินไปที่จะช่วยกันพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่กระทำผิดเหล่านี้

ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีเทคนิคหลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (สมเดี๋ย เกตุอินทร์. 2541 : 16) และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จากการได้เข้าไปศึกษาลักษณะของกลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยมีความเห็นว่า การฝึกการกล้าแสดงออก การฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเยาวชนที่สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก เนื่องจากเด็กที่ถูกส่งตัวมาที่สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก มีลักษณะซื่อๆ หวาดระแวง ขาดทักษะในการสื่อสาร ขาดการแสดงออกอย่างเหมาะสม และชอบอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือไม่ก็มีเพื่อนน้อย ไม่ค่อยเข้ากลุ่ม (วิชชุดา ชัยบัณฑิตย์. สัมภาษณ์. 2546)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำกิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาบูรณาการกัน เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าทั้งสามกิจกรรมเน้นเรื่องการฝึกเป็นกลุ่มเช่นเดียวกัน และการให้เยาวชนได้ฝึกเป็นกลุ่มก็จะมีประโยชน์มากเพราะกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เยาวชนได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้พัฒนาตนเองหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมตนเอง การรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ การรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง การรู้จักสิทธิของตนและของผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ปรับตนให้เข้ากับคนอื่นได้ดี และช่วยให้บุคคลรู้สึกปลอดภัย (วิชญา ไชยเทพ. 2544 : 46)

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรม บุรณาการ

ความสำคัญของวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดฟื้นฟู รักษา เยาวชนในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษกได้นำกิจกรรมบุรณาการไปใช้หรือพัฒนาปรับปรุง เพื่อนำไปพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของประชากร กลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่จะศึกษาดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนชาย ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือน ขึ้นไป จำนวนทั้งหมด 56 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนชาย ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก อายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่อยู่ระดับปานกลางและระดับต่ำ ซึ่งมีจำนวน 43 คน สุ่มอย่างง่าย (Sample Random) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมบุรณาการ
 - แบ่งเป็น - การเข้าร่วมกิจกรรม (กลุ่มทดลอง)
 - ไม่เข้าร่วมกิจกรรม (กลุ่มควบคุม)
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง

หมายถึง การประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง ตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ในด้านความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของตน ความสามารถของตน ร่างกายของตน และความรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เป็นคนสำคัญของบุคคลอื่น โดยเฉพาะคนใกล้ชิดในครอบครัว และสังคม การวิจัยครั้งนี้ประเมินด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิธฉบับนักเรียน (1984) ซึ่งดัดแปลงโดย จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) และผู้วิจัยนำมาดัดแปลงอีกครั้ง เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ประกอบไปด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน คือ

1. ด้านตนทั่วไป เป็นลักษณะที่บุคคลประเมินตนเองในเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับตนเอง เช่น ลักษณะทางกายภาพของตนเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในเรื่องความเชื่อมั่น การตัดสินใจ การปรับตัว เป็นต้น

2. ด้านสังคม — เพื่อน เป็นลักษณะที่บุคคลประเมินตนเองในด้านความเป็นที่นิยมชื่นชม และยกย่องในกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตนเอง

3. ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน บุคคลจะประเมินตนเองจากความสัมพันธ์ระหว่างตนเองบุคคลที่มีความสำคัญกับตนเอง เช่น พ่อ แม่ ครู และญาติพี่น้อง เช่นตนเองได้รับการเอาใจใส่ การคาดหวัง ความเข้าใจจากพ่อแม่ ครู เป็นต้น

4. ด้านโรงเรียน — การศึกษา เป็นลักษณะที่บุคคลประเมินตนเองในด้านการปรับตัว การประสบความสำเร็จ ความพอใจในผลการเรียน เป็นต้น

นอกจากนี้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองยังมีการวัดความจริงใจของผู้ตอบ ซึ่งการวัดด้านนี้จะไม่นำคะแนนมารวมกับด้านอื่น แต่จะใช้เพื่อพิจารณาว่าบุคคลที่ตอบมีความจริงใจในการตอบหรือไม่

2. กิจกรรมบูรณาการ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มาบูรณาการกันเป็นกิจกรรมที่จะใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มทดลอง กิจกรรมดังกล่าวมีทั้งหมด 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60 นาที ทุกวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี เวลาประมาณ 10.15 ถึง 11.15 น. การดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำกิจกรรม และเมื่อทำกิจกรรมแล้ว ผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรมจะช่วยกันสรุปผลที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น ๆ

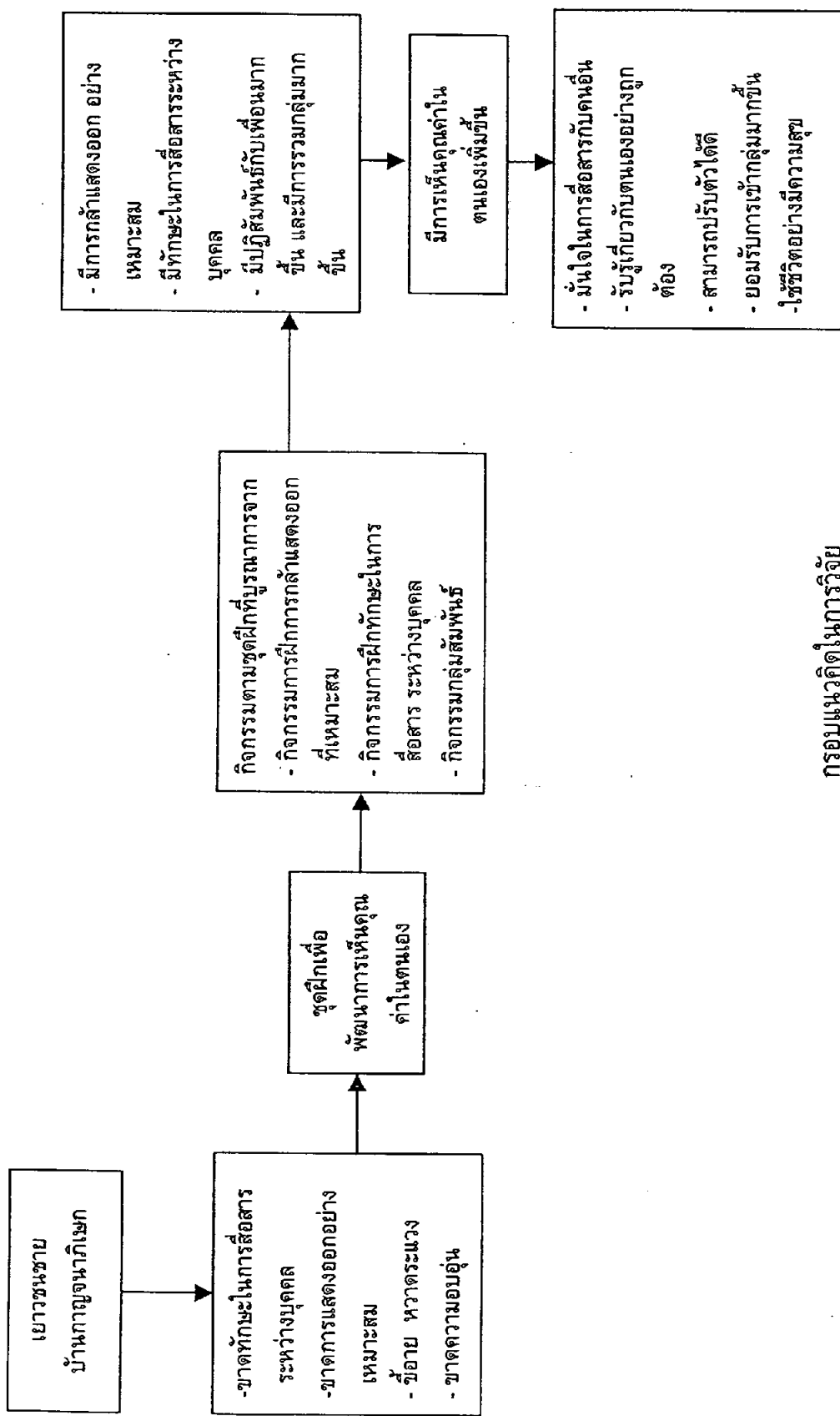
3. เยาวชนชาย หมายถึง เยาวชนชายที่กระทำผิด ซึ่งศาลเยาวชนและครอบครัวได้พิพากษาว่ามีความผิดตามกฎหมายและมีคำสั่งให้เข้ารับการบำบัด รักษา ฟื้นฟู ที่สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15 — 18 ปี โดยเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไป

4. กลุ่มทดลอง หมายถึง เยาวชนชายที่พักอยู่ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง เยาวชนชายที่พักอยู่ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมบูรณาการ แต่ได้รับกิจกรรมตามปกติของสถานฝึกและอบรมเด็ก บ้านกาญจนาภิเษก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของเยาวชนชายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนั้น พบว่า มีลักษณะ หวาดระแวง อาย ขาดการแสดงออกอย่างเหมาะสม ขาดทักษะในการสื่อสารที่ดีกับผู้อื่น ชอบอยู่โดดเดี่ยว และไม่ชอบเข้ากลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยจึงใช้ชุดฝึกในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีลักษณะเป็นกิจกรรมบูรณาการ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกิจกรรมบูรณาการดังกล่าว บูรณาการมาจากกิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง เพราะถ้าบุคคลมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ดีแล้ว ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่มากขึ้นด้วย และเมื่อมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นแล้ว ก็ย่อมส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคคลอื่น มีการแสดงออกที่เหมาะสม รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง สามารถปรับตัวได้ดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการวัดการเพิ่มขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว แต่จะไม่วัดการเพิ่มขึ้นของการแสดงออกอย่างเหมาะสม การมีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และการรวมกลุ่ม ส่วนผลที่ได้รับเมื่อมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น คือมีความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคคลอื่น รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง ความสามารถปรับตัวได้ดี ยอมรับการเข้ากลุ่มมากขึ้น และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผู้วิจัยก็ไม่ได้ทำการวัดในส่วนนี้เช่นเดียวกัน ซึ่งสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ เยาวชนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สูงกว่าเยาวชนชายที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. บริบทของสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - การรักษาระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
 - แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
4. แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
5. แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บริบทของสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก
ที่ตั้ง

ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

หน่วยงานที่เป็นเจ้าของโครงการสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก
คือ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

หลักการและเหตุผล ของสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก

สังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การกระจายรายได้ระหว่างกลุ่มคนมีความแตกต่างกันค่อนข้างชัดเจน สภาพชนบทได้เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเมืองตลอดเวลา เป็นผลให้ความผูกพันของคนในชุมชนลดน้อยลง โครงสร้างของสถาบันครอบครัวก็เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด ทุกคนต่างดิ้นรนหาเลี้ยงชีพเพื่อความอยู่ที่ดีกว่า ประชากรในชนบทจึงอพยพเข้ามาอยู่ในเขตเมืองตลอดเวลา โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ความเป็นเมืองหลวงและเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการปกครอง ทำให้ประชากรทั่วทุกส่วนของประเทศได้อพยพมาตั้งถิ่นฐานเพื่อการประกอบอาชีพ หรือทำงานในอัตราสูงมาก การขยายตัวของประชากรในกรุงเทพมหานครจึงทวีจำนวนขึ้นอย่างผิดส่วน เป็นเหตุให้บริการด้านสังคมไม่อาจขยายบริการรองรับได้เพียงพอและทันทั่วถึง ประกอบกับสภาวะทางเศรษฐกิจของประเทศได้เปลี่ยนแปลงโดยเร็ว ปัญหาค่าครองชีพที่เพิ่มสูงขึ้น ปัญหาการว่างงานและปัญหาอื่น ๆ จึงได้ติดตามมาและส่งผลให้ประกอบอาชญากรรมในเขตกรุงเทพมหานครได้ทวีจำนวนเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดก็เช่นเดียวกัน

ปัจจุบันมีเด็กในกรุงเทพมหานครที่ได้กระทำความผิดจำนวนมากมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดเหล่านี้เมื่อศาลได้พิจารณาคดีแล้ว เห็นสมควรสั่งให้เด็กและเยาวชนเข้ารับการฝึกและอบรม ก็จัดส่งให้เข้ารับการฝึกอบรมที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ซึ่งมีจำนวน 4 แห่ง ได้แก่ บ้านกรูณา บ้านมุกดา บ้านอุเบกขา และบ้านปราณี แต่สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 4 แห่ง เป็นหน่วยงานขนาดเล็กและมีพื้นที่ใช้สอยจำกัดมาก ทั้งได้ก่อสร้างและเปิดทำการมานานเกือบ 40 ปี ลักษณะอาคารโดยทั่วไปจึงชำรุดทรุดโทรมไปตามสภาพการใช้งาน การปรับปรุงหรือการก่อสร้างอาคารเพิ่มเติมจึงไม่อาจกระทำได้อีกเนื่องจากอาคารทั่วไปอยู่ในสภาพใกล้จะหมดอายุใช้งานและพื้นที่ไม่เพียงพอ ความเป็นอยู่ของเด็กและเยาวชนในปัจจุบันจึงต้องอาศัยกันค่อนข้างแออัดและประสบปัญหาเกี่ยวกับการดูแลบำบัดแก้ไขฟื้นฟู

ในระยะ 10 ปีข้างหน้า คาดว่าเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่กระทำความผิดจะมีไม่น้อยกว่าปีละ 4,000 คน ศาลเยาวชนและครอบครัวจึงจำเป็นต้องเตรียมการเกี่ยวกับอาคารสถานที่เพื่อรองรับเด็กและเยาวชนเหล่านั้นไว้ เพื่อให้การดูแลและบำบัดแก้ไขเด็กและเยาวชนให้กลับใจประพฤติตนเป็นพลเมืองดีมีความรู้ความสามารถนำไปประกอบสัมมาอาชีพได้ ซึ่งหากไม่เตรียมการสถานที่อยู่อาศัยให้เพียงพอเหมาะสม ความเป็นอยู่ของเด็กและเยาวชนย่อมจะต้องอยู่กันอย่างแออัดยัดเยียด เด็กและเยาวชนอาจต้องแย่งที่กินอยู่หลับนอนเพื่อแสวงหาความสะดวกสบาย

ของตน การบำบัดแก้ไขก็จะไร้ผล สถานฝึกและอบรมจะเสมือนสถานที่นำเด็กและเยาวชนมาควบคุมไว้ให้ได้รับความทราบ

ความเป็นมา

โครงการก่อนสร้างสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน “บ้านกาญจนาภิเษก” เป็นโครงการในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี เป็นการประสานความร่วมมือ โดยศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง กระทรวงยุติธรรม มูลนิธิสงเคราะห์เด็กและเยาวชนฯ มูลนิธิสงเคราะห์เด็กและเยาวชนฯ มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัมฯ มูลนิธิคุ้มครองเด็ก และประชาชนทุก ๆ คนในสังคมไทย ซึ่งเป็นโครงการที่สำคัญโครงการหนึ่ง ในระยะแรกได้เปิดโอกาสให้กับผู้มีจิตใจศรัทธา ห่วงใยและประสงค์จะมีส่วนร่วมดูแลสังคมในส่วนที่ด้อยโอกาส เพื่อให้เด็กและเยาวชนในความดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางได้รับการบำบัดฟื้นฟูและพัฒนาอาชีพ สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขอีกครั้งหนึ่งในสังคม โครงการนี้จึงเป็นโครงการที่ได้ดำเนินการตามแนวทางสร้างสรรค์ใหม่ในการร่วมกันดูแลสังคม การก่อสร้างส่วนแรกต้องใช้งบประมาณจำนวน 100 ล้านบาท เพื่อก่อสร้างอาคารบ้านพักเด็กและเยาวชน 20 หลัง อาคารอเนกประสงค์ และอาคารประกอบพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อรองรับเด็กและเยาวชนจำนวน 400 คน โครงการได้เริ่มดำเนินการประมาณเดือนสิงหาคม พ.ศ.2539

ต่อมาโครงการนี้ได้ขยายความร่วมมือออกไปเป็นโครงการความร่วมมือระหว่างภาครัฐบาล โดยกระทรวงยุติธรรม และภาคเอกชนโดยคุณหญิงจันทน์ สันตะบุตร ในนามมูลนิธิสงเคราะห์เด็กและเยาวชนได้รับงบประมาณประจำปี 2540 - 2544 ในการก่อสร้างส่วนประกอบอื่นซึ่งก่อสร้างแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนความรับผิดชอบของกระทรวงยุติธรรมเป็นการก่อสร้างอาคารที่ทำการ ประกอบด้วย อาคารอำนวยการ อาคารอเนกประสงค์ อาคารเรียน และสนามฟุตบอล ใช้งบประมาณในการก่อสร้างจากงบประมาณประจำปี 2542 - 2544 เป็นเงิน 79,000,00 บาท (เจ็ดสิบบาทถ้วน)

ส่วนความรับผิดชอบของมูลนิธิสงเคราะห์เด็กและเยาวชน ค่าถมที่ดินจำนวน 5,700,000 บาท (ห้าล้านเจ็ดแสนบาท) ค่าดินที่นำมาถม จำนวน 2,000,000 บาท (สองล้านบาท) ค่าออกแบบและควบคุมการก่อสร้างจำนวน 700,000 บาท (เจ็ดแสนบาท) ค่าการประสานงานจำนวน 2,000,000 บาท (สองล้านบาท) ค่าเอกสารและการเผยแพร่ จำนวน 500,000 บาท (ห้าแสนบาท) ค่าก่อสร้างบ้านพักเด็กและเยาวชนจากเงินบริจาค จำนวน 20 หลัง หลังละ 1,200,000 บาท เป็นเงิน 24,000,000 บาท (ยี่สิบล้านบาท) รับเด็กได้ 400 คน อาคารเหรียญที่ระลึก บริจาคโดยผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง เป็นเงิน 5,000,000 บาท (ห้าล้านบาท) ศาลากิจกรรม บริจาคโดยมูลนิธิ โสภณพานิชเป็นเงิน 5,000,000 บาท (ห้าล้านบาท) มูลนิธิสงเคราะห์เด็กและ

เยาวชนได้รับการสนับสนุนทางด้านงบประมาณประจำปี 2453 หมดเงินอุดหนุนค่าก่อสร้างหอ ภูมิทัศน์ อาคารโรงครัว อาคารโรงสูบน้ำ หลุมอารมณ์ และระบบสาธารณูปโภคต่าง ๆ เป็นเงิน 24,597,400 (ยี่สิบสี่ล้านห้าแสนเก้าหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยบาท) รวมทั้งสิ้น 71,900,000 บาท (เจ็ดสิบเอ็ดล้านเก้าแสนบาท)

โครงการนี้ได้ก่อสร้างเสร็จสมบูรณ์ เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2545 และพร้อมที่จะเปิดดำเนินการได้ในเดือน ตุลาคม พ.ศ.2545

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีสถานที่ที่เหมาะสมเพียงพอต่อการดูแลฝึกอบรมเด็กและเยาวชน
2. เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพงานบำบัดแก้ไขเด็กและเยาวชนผู้กระทำผิดให้สามารถกลับใจมาประพฤติดี และไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก
3. เพื่อเป็นสถานที่ฝึกวิชาชีพแก่เด็กและเยาวชนให้เป็นช่างฝีมือที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ
4. เพื่อสนับสนุนราชการในการป้องกันและรักษาไว้ซึ่งความสงบสุข และเรียบร้อยในสังคม
5. เพื่อให้เป็นสถานที่ตัวอย่างหรือต้นแบบของการฟื้นฟูเด็ก แบบผสมผสานให้เด็กมีโอกาสร่วมกับสิ่งแวดล้อมทั้งบ้านทั้งสถานที่ฝึกและอบรม โดยมีระเบียบวินัย สร้างความศรัทธาในผู้ปกครองและกลุ่มเด็ก
6. เพื่อเป็นโครงการนำร่องการนำภาคเอกชนเข้ามาดำเนินงานในกิจการของภาครัฐ (ตามนโยบายราษฎร์ช่วยรัฐ)

งานศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ

ด้านวิชาสามัญมีนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพดูแล ด้านวิชาชีพ มีนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ (หัตถกรรม ฯลฯ) ดูแล ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตรพิเศษ มีผู้สอนวิชาศิลปะ ดนตรี พลศึกษา และจริยศาสตร์ รับผิดชอบ ส่วนงานบำบัดแก้ไข ฟื้นฟูและพัฒนาเด็กและเยาวชน ก็จะมีกิจกรรมบำบัด แก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาเด็กและเยาวชนโดยนักบำบัดที่เป็นนักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา รวมถึงพ่อบ้านที่ดูแลความเรียบร้อยด้วย และยังมีงานด้านการรักษาพยาบาล ซึ่งจะมีพยาบาลเทคนิค และพยาบาลวิชาชีพเป็นผู้ดูแล

ระบบบริหารบ้านกาญจนาภิเษก

บ้านกาญจนาภิเษกเกิดขึ้นจากแนวคิดใหม่ ในการปฏิรูประบบการดูแลพัฒนาเยาวชนที่ศาลเยาวชน และครอบครัวมีคำพิพากษาเป็นผู้กระทำผิดในคดีต่าง ๆ ซึ่งเยาวชนเหล่านี้จะถูกส่งไปรับการศึกษาและบำบัดฟื้นฟูจิตใจที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม บ้าน

กาญจนภิเษกเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงวิธีการดูแลให้การศึกษาแก่เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสเหล่านี้ โดยมีหลักการฟื้นฟู ดังนี้

1. มูลนิธิและผู้เชี่ยวชาญภาคเอกชนจะมีส่วนร่วมร่วมกับภาครัฐในการดูแลให้การศึกษา การบำบัดฟื้นฟูและการบริหารบ้านกาญจนภิเษก
2. ภาครัฐโดยกระทรวงยุติธรรมจะจัดงบประมาณแผ่นดินในสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับบ้านกาญจนภิเษก
3. การดูแลเยาวชนจะแบ่งเป็นหน่วยงานเล็ก ๆ ที่เรียกว่า บ้าน
4. การดูแล บำบัด ฟื้นฟู และให้การศึกษา จะไม่ใช่กำลังและความรุนแรงต่อเยาวชนทั้งนี้ โดยมุ่งหวังให้บ้านกาญจนภิเษก บำบัดรัก ชาติดูแลสภาพร่างกายและจิตใจของเยาวชนให้พร้อมที่จะกลับเข้าสู่สังคมและใช้ชีวิตอย่างปกติอีกครั้งหนึ่ง

เป้าหมายของโครงการ

1. ก่อสร้างอาคารที่ทำการ อาคารอเนกประสงค์ และอาคารเรียน
2. สร้างบ้านพัก 20 หลัง แต่ละหลังจะมีเด็กและเยาวชนพักอยู่ 20 คน
3. สร้างบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันให้เกิดขึ้นในลักษณะของครอบครัวทดแทน
4. จัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู และพัฒนาเด็กและเยาวชน
5. พัฒนาหลักสูตรการศึกษาวิชาสามัญ วิชาชีพที่หลากหลายสาขา เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝน

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem)

ความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเอง

การให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญ และธรรมชาติของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีอุปสรรคจากการที่เราเข้าใจผิดหรือสับสนความหมายที่แท้จริงของคำว่า “self-esteem” ซึ่งบางคนเห็นว่าเป็นความรู้สึกที่ดี หรือมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง บางคนเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองกับความทะนงตัว (egotism) ความหยิ่งผยอง(arrogance) ความอวดดี (conceit) ความหลงใหลในตนเอง (narcissism) ความรู้สึกเหนือกว่า และมีแนวโน้มที่จะใช้ความรุนแรง ลักษณะอย่างนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็น “self-esteem” ที่แข็งแรงได้ เพราะแท้จริง ๆ แล้ว เป็นปฏิกิริยาปกป้องตนเอง (defensive reaction) เนื่องจากการขาด “self-esteem” ที่แท้จริง ซึ่งในบางครั้งจะเรียกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองแบบเทียม (pseudo self-esteem) (Reasoner. 2000B : 1)

ความยุ่งยากในการที่จะทำให้ทุกคนเห็นเหมือนกันว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคืออะไรนั้น เกิดเนื่องจากการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ทำกันจากหลายแง่มุม บางคนเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการพัฒนา บางคนศึกษาจากด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ (cognitive behaviorist) ซึ่งเกี่ยวกับการป้องกันตน (coping strategies) บางคนศึกษาจากแง่มุมของนัก

จิตวิทยาสังคม คือจะศึกษาในแง่ของทัศนคติ บางคนเน้นการทดลองในหลาย ๆ ด้านเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นมนุษย์ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีทั้งทางด้านจิตวิทยา และ ด้านสังคมศาสตร์ จึงเป็นการยากที่จะหาคำจำกัดความที่จะครอบคลุมความหมายทั้งหมด และไม่บ่อยครั้งนักที่นักวิจัยจะนำทั้งสองด้านมาพิจารณาพร้อม ๆ กัน (Reasoner. 2000b : หน้าเดียวกัน)

การให้ความหมายของคำว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นแตกต่างกันไปตามมุมมองของแต่ละคนที่จะให้ความหมาย ซึ่งมีดังนี้

สถาบัน The National Association for Self-Esteem (Reasoner. 2000b : 2) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความเข้าใจว่าตัวเองมีความสามารถพอที่จะรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ และตัวเองมีคุณค่าพอที่จะมีความสุข.

✓ เทสเซอร์ (Tesser. 2000 : 214) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการประเมินทุก ๆ อย่างที่แวดล้อมตัวเราซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ ความสามารถ ทัศนคติ ร่างกายของเรา ปฏิกริยาที่ผู้อื่นมีต่อเรา และในบางครั้งกับสิ่งที่เราเป็นเจ้าของ

ออสบอน (Osborne. 1996 : 22) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความรู้สึกบวกหรือลบซึ่งค่อนข้างจะถาวรเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งอาจเป็นบวกหรือลบเพิ่มขึ้น เมื่อคน ๆ นั้นเผชิญกับความสำเร็จหรือตีความหมายของความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตประจำวันว่าเป็นแบบใด

เบรม และ คาสสิน (Osborne. 1996 : หน้าเดียวกัน ; citing Brehm & Kassim. 1993) ให้ความหมายว่าเป็นส่วนประกอบที่มีผลต่อตนเอง (self) ประกอบด้วย การประเมินตนเอง (self evaluation) ทั้งทางบวกและทางลบของคน ๆ นั้น

ฮาร์เตอร์ (Osborne. 1996 : หน้าเดียวกัน ; citing Harter. 1985) ให้ความหมายว่าเป็นการตีความหมายโดยทั่วไปของตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่ง

แคมเบล และ ลาวาลลี (Osborne. 1996 : หน้าเดียวกัน ; citing Campbell & Lavalley. 1993) ให้ความหมายว่าเป็นทัศนคติที่เป็นแบบไตร่ตรองตนเอง (self-reflexive) ซึ่งเป็นผลมาจากการมองตนเองว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่จะต้องประเมิน

✓ คูเปอร์สมิธ (วิชาญา ไชยเทพ. 2544 : 13 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1967) ให้ความหมายว่าเป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม

เจตน์สันต์ แดงสุวรรณ, พูนสุข ช่วยทอง และ อนงค์นาฏ เหลี่ยมสมบัติ (2541 : 11) ให้ความหมายว่า เป็นการพิจารณาประเมินความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับตนเองในเรื่องความเชื่อมั่นในด้านความสามารถ ความสำเร็จของตน ทำให้เกิดการยอมรับตน รู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง นอกจากนั้นยังต้องได้รับการยอมรับว่าเป็นบุคคลผู้มีความสำเร็จ และเป็นคนสำคัญสำหรับบุคคลอื่นด้วย โดยเฉพาะจากคนใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม

✓ ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา (2539 : 7) ให้ความหมายว่าการที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง จะพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ

ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

✓ จากความหมายทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว ยังมีผู้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านต่าง ๆ อีก เช่น เคอมีส (Osborne, 1996 ; citing Kemis, 1993 : 23) กล่าวว่า การแก้ไขการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นทำได้ แต่ทำได้ยาก การเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยหลาย ๆ อย่าง มารวมกัน หรือหลายแง่มุม และ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะยืดหยุ่นถาวร แต่ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงภายใต้เหตุผลได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บุคลิกภาพ และการตีความความสำเร็จกับล้มเหลวของบุคคลนั้น ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดผลกระทบของเหตุการณ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในบางครั้งคนทั่วไปยังแยกความแตกต่างของคำว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง กับ อัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-Concept) ไม่ได้ ซึ่งเทสเตอร์ (Tesser. 1894 : 214) ได้อธิบายความแตกต่างว่า การตอบรับทางอารมณ์และการรับรู้จะเชื่อมั่นนิยมของการเห็นคุณค่าในตนเอง และ อัตมโนทัศน์แห่งตน

✓ อัตมโนทัศน์แห่งตนจะเกี่ยวข้องกับการมีเหตุผล และการรับรู้ เป็นสิ่งที่เราเชื่อเกี่ยวกับตัวเราเอง (Tesser. 1894 : หน้าเดียวกัน) เป็นผลรวมจากประสบการณ์ตลอดชีวิต ซึ่งมีผลกระทบต่อความคิด พฤติกรรม การเข้าสังคม และการประเมินประสบการณ์ที่ผ่านมา (Osborne. 1996 : 21)

✓ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก และทางลบ เกิดจากการประเมินความผูกพันทางอารมณ์กับตนเอง (Osborne. 1996 : หน้าเดียวกัน) เป็นระดับความชอบความพอใจกับตัวเองและความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองเมื่อเทียบกับผู้อื่น (Tesser. 1894 : 214)

✓ เทสเตอร์ ยังกล่าวอีกว่า โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่เชื่อว่าตนเองเป็นคนมีศีลธรรม มีความสามารถ มีหน้าตาดี ฯลฯ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ไม่มีความเชื่อเหล่านี้ แต่มีความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับ อัตมโนทัศน์แห่งตน ที่ซับซ้อนไปกว่านั้น คือ ถ้าบุคคลใดตีความหมาย อัตมโนทัศน์แห่งตนได้ชัดเจนมากก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงตามไปด้วย (Tesser. 1894 : 214 ; citing Campbell. 1990)

จากความหมายทั้งหมดที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงการประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ในด้านความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของตน ความสามารถของตน ร่างกายของตน และความรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เป็นคนสำคัญของบุคคลอื่น โดยเฉพาะคนใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม ซึ่งการประเมินตนเองจะประเมินในฐานะที่ตนเป็นบุคคล ๆ หนึ่ง หรือสิ่งหนึ่งที่ต้องประเมิน ส่วนจะประเมินไปในทางบวกหรือลบเพิ่มขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นจะตีความหมายของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในชีวิตอย่างไร

ความสำคัญของ การเห็นคุณค่าในตนเอง

✓ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมพร ตรังสมบัติ (2543 :16) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตเช่นเดียวกับอาหารและน้ำ ชีวิตไม่อาจเติบโตและดำเนินไปอย่างมีความสุขได้หากปราศจากการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะคนเราทุกคนต้องการการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เราต้องการให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าในตัวเราและชื่นชมเรา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่เราจะมองเห็นคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง ✱

นอกจากนี้การเห็นในคุณค่าในตนเองยังเป็นรากฐานของภาวะสุขภาพทางจิต ทำให้บุคคลมีความชื่นชมและพึงพอใจในตนเอง มองตนเองทางบวก รู้ว่าตนเองมีความสามารถ และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิตอันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : 11 ; อ้างอิงจาก Gammon.1991 ; Taft. 1985) ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง หลีกเลี่ยงความรุนแรงของปัญหา เป็นอิสระ ไม่พึ่งพาใคร อยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ซึ่งจะกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะ ป้องกันตัวเรา ผู้ที่มีความนับถือตนเองสูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (อุมพร ตรังสมบัติ. 2543 : 17) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง ไม่เป็นสุข เก็บกดอารมณ์ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2543 : 11 ; อ้างอิงจาก Gergen.1971) คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอย่างคงที่เป็นเวลานานเป็นสัญลักษณ์ว่าคน ๆ นั้นจะเป็นคนที่เกลียดตนเองแบบเรื้อรัง (Osborne. 1996 : 23 ; citing Kernis.1986) ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เกิดปัญหา เช่น การใช้ความรุนแรง ดิตสุรา ใช้ยาเสพติด กินผิดปกติ เลิกเรียนหนังสือกลางคัน การตั้งครมในวัยรุ่น ฆ่าตัวตาย และการได้ผลการเรียนต่ำรวมถึงการศึกษาดำ (Reasoner. 2000 : 1-4)

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้น แม้จะมีสาเหตุมาจากหลายประการก็ตาม แต่หนึ่งในสาเหตุนั้นก็คือ การที่บุคคลมีมรรเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Reasoner. 2000 : 5) ฉะนั้นการที่จะให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งมองความสำเร็จ หรือความล้มเหลวไปในทางใด ก็ขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นด้วย

แนวคิดเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีนักจิตวิทยาได้เสนอแนวคิดไว้หลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะนำมากล่าวไว้บางท่านดังนี้

✓ มาสโลว์ ได้แบ่งความการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท (สุกัญญา. 2541 : 14 อ้างอิงจาก Maslow. 1970) คือ

1. ความต้องการความการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเองเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญ และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสรภาพและเชื่อมั่นในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน เป็นความต้องการของบุคคล ที่อยากให้ ผู้อื่นยอมรับว่าตนเองเป็นผู้มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

กอร์ดอน เอ็ม.อัลลพอร์ท (นวลละอ อสุภาพล. 2527 : 189) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจะพัฒนาตั้งแต่วัยทารก อัลลพอร์ทยังกล่าวอีกว่า ถ้าประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้ตนมีการเห็นคุณค่าในตนเองหรือภูมิใจในตนเองมากเกินไป ก็จะทำให้ กลายเป็นคนหลงตนเอง เห็นแก่ตัว อวดดี อวดเด่น แต่ถ้ามีน้อยเกินไปก็กลายเป็นคนขาดความมั่นใจ มีความต้องการพึ่งพิงสูง อ่อนน้อมยอมคนมากเกินไป

อีริคสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544 : 49-56) ได้แบ่งชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งหมด 8 ขั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจขัดแย้งกับความสงสัยในใจผู้อื่น (Trust vs mistrust) ในขั้นนี้อยู่ในช่วง แรกเกิด ถึง 1 ขวบ ความไว้วางใจเกิดจากการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายและทางจิตใจ เช่นการที่ทารกได้ดูด เต็ม ลูบ คลำ สัมผัส อุ้มชู นอน และเล่น ถ้าเด็กมีความไว้วางใจแล้ว จะทำให้เขารู้สึกว่าโลกน่าอยู่ แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง จะทำให้เป็นคนช่างระแวงสงสัย ส่วนผู้ที่มีอิทธิพลในขั้นนี้ก็คือ พ่อ และแม่ อีริคสันกล่าวว่า ความสมดุลของความเชื่อถือไว้วางใจในน้ำใจของบุคคลอื่น กับความระแวงสงสัยในน้ำใจของบุคคลอื่น ทำให้ทารกพัฒนาความรู้สึกว่า ชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้มีความหวัง ซึ่งถือเป็นความรู้สึกมีคุณค่าของมนุษย์ที่ต้องพัฒนาให้มีขึ้นเพื่อเป็นพลังผลักดันในการต่อสู้อุปสรรค

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองขัดแย้งกับความละอายใจและไม่แน่ใจ (autonomy vs shame and doubt) ในขั้นนี้อยู่ในช่วง 1 ขวบครึ่ง – 3 ปี ในขั้นนี้เด็กเริ่มที่จะทำอะไรด้วยตนเอง ถ้าคนเลี้ยงปล่อยให้เขาทำอะไรได้ดังใจ โดยไม่เกินไปเลยเกินไปเด็กก็จะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้ดี แต่ถ้าเด็กถูกควบคุมมากเกินไปก็จะเกิดความละอายไม่แน่ใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และจะนำไปสู่ความการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มขัดแย้งกับความรู้สึกผิด (initiative vs guilt) เป็นระยะวัยเด็กตอนต้น เด็กเริ่มอยากรู้อยากเห็นสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ช่างคิดช่างฝัน ชอบทำอะไรแปลก ๆ ถ้าเด็กถูกสกัดกั้นความคิดมากเกินไปจะทำให้เด็กมีความรู้สึกผิด หลีกเลี่ยงความจริง และก้าวร้าว แต่ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ตามสมควรจะทำให้เด็กมีความคิด รู้จักคิดหาวิธีแก้ปัญหา เป็นคนกล้าเผชิญความจริง มองเห็นความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 4 เอาการเอางานแข่งกับปมด้อย (industry vs inferiority) เป็นระยะเด็กตอนปลาย ในขั้นนี้เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน เริ่มมีสังคมเพื่อน เรียนรู้กฎระเบียบ การที่พ่อแม่ช่วยเหลือ

แนะนำการเรียน การเล่น ตั้งความหวังกับเด็กพอสมควร และให้อภัยเด็ก ก็จะทำให้เด็กเกิดกำลังใจ มุมานะ แต่ถ้าไม่มีใครคอยให้กำลังใจหรือแนะนำแล้วจะทำให้เด็กรู้สึกด้อยต่ำมีปมด้อย และรู้สึกไร้ความสามารถ เห็นว่าตนเองไม่มีคุณค่า

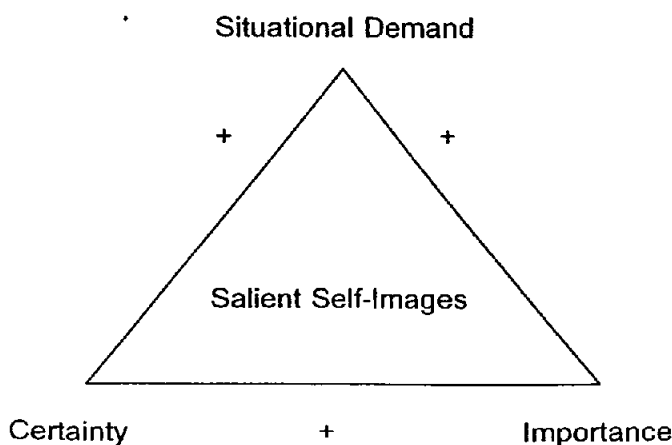
ขั้นที่ 5 การพบอัตลักษณ์แห่งตนขัดแย้งกับการไม่เข้าใจตนเอง (identity vs identity diffusion) ในขั้นนี้เป็นระยะวัยรุ่น ซึ่งเด็กจะละทิ้งภาพของตนที่เป็นเด็ก เพื่อเข้าถึงการเป็นผู้ใหญ่ ในระยะนี้วัยรุ่นที่ไม่รู้จักสมรรถภาพ และคุณลักษณะของตนดีพอสมควร จะไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคม และมักจะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงลืมตน สับสน แต่ถ้าเด็กมีพัฒนาการที่ดี เด็กก็จะเข้าใจตนตามความเป็นจริง เข้าใจจุดด้อย จุดเด่น ยอมรับตน เห็นศักยภาพแห่งตน และเห็นคุณค่าแห่งตน

ขั้นที่ 6 ความสนิทสนม ความร่วมใจ ขัดแย้งกับความเปล่าเปลี่ยว (intimacy and solidarity vs isolation) ระยะนี้อยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะแสวงหามิตรภาพอันสนิทสนม ดุจดميم ผู้ที่ไม่สามารถสร้างความรู้สึกสนิทสนมจริงจิงกับผู้อื่นได้ จะมีความรู้สึกอ้างว้าง เดียวดาย ไม่สามารถละตนเพื่อเข้าถึงผู้อื่นได้ และไม่สามารถเข้าใจเข้าถึงจิตใจของผู้อื่นได้

ขั้นที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่น ขัดแย้งกับการพะวงเฉพาะตนเอง (generativists vs self absorption) เป็นช่วงระยะวัยกลางคน เป็นช่วงที่มีการแบ่งปัน เพื่อแผ้ว ณะนา สร้างสรรค์ มีความรู้และความชำนาญ ถ้าบุคคลมีความสมดุลในระยะนี้ก็จะทำให้เกิดผลงานสร้างสรรค์ เป็นคนที่มีค่า และมีความสามารถ แต่ถ้าบุคคลล้มเหลวก็จะทำให้มีบุคลิกภาพอ่อนแอ และมีความสับสนใจ

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางใจ ขัดแย้งกับความสิ้นหวัง (integrity vs despair) ในขั้นนี้เป็นช่วงวัยสูงอายุ บุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าตนได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ถ้าบุคคลย้อนหลังกลับไปมองดูชีวิตที่ผ่านมาแล้วรู้สึกพอใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ย่อมทำให้เกิดความการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคล รื้ออลัยอาวรณ์ รื้ออดีตไม่ได้ หรือกลัวตาย ก็จะทำให้สูญเสียความการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีสามเหลี่ยมความเด่นชัดของอัตมโนทัศน์แห่งตน (Triangular theory of Self-Concept Salience)



ในทฤษฎีนี้กล่าวว่าพฤติกรรมที่คนๆหนึ่งเลือกที่จะกระทำในเหตุการณ์ใด ๆ จะมีอิทธิพลต่อผลย้อนกลับ (feedback) หรือ ปฏิกริยา (reaction) ที่คนนั้นจะได้รับจากคนอื่น แต่ว่าสิ่งที่เป็นตัวกำหนดการเลือกแสดงพฤติกรรมนั้นมีความสัมพันธ์โดยตรงกับหนึ่งในความสัมพันธ์หลาย ๆ อันระหว่าง อัตมโนทัศน์แห่งตน และการการเห็นคุณค่าในตนเอง

อัตมโนทัศน์แห่งตน และ ภาพพจน์ในตนเอง (self-image) สามารถที่จะกำหนด การเลือกแสดงพฤติกรรมที่คนเลือกทำ แต่ปฏิกริยาของคนอื่นและผลของปฏิกริยานั้นมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และจะมีอิทธิพลในแง่ที่ว่าพฤติกรรมที่เลือกแสดงออกนั้นจะถูกเลือกอีกหรือไม่ในอนาคต (Osborne. 1996 : 24 ; citing Mckay & Fanning. 1987) เมื่อบุคคลหนึ่งเผชิญกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง บุคคลนั้นก็จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา และการที่บุคคลนั้นเลือกที่จะทำพฤติกรรมบางอย่างมาน้อยเพียงใดในเหตุการณ์นั้น ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ (Osborne.1996 : 25 ; citing Harter. 1986 ; James. 1892 ; Pelham. 1991a)

1. เหตุการณ์นั้นต้องการให้ทำอะไร (situational demand)
2. เหตุการณ์นั้นหรือเรื่องนั้นมีความสำคัญขนาดไหน (characteristic certainty)
3. แน่ใจแค่ไหนว่ามีความสามารถพอที่จะรับมือกับเหตุการณ์ได้ และแน่ใจแค่ไหน

ว่าจะเข้าร่วมในเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด (characteristic importance).

ทฤษฎีนี้บอกว่าปัจจัยทั้ง 3 ประการนี้จะร่วมกันกำหนดรูปแบบของอัตมโนทัศน์แห่งตนที่เด่นชัดภายใต้เหตุการณ์หนึ่งๆ (Osborne.1996 : 25 ; citing James, 1892 Pelham, 1991a) เมื่อมีปัจจัยเหล่านี้ปรากฏ ก็จะกำหนดว่าบุคคลเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมในรูปแบบหนึ่ง และจะทำให้เกิดผลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำตอบที่ได้จากคำถาม 3 ประการนั้นจะมีผลกระทบเป็นอย่างมากในส่วนของตัวตน (self) ที่จะเป็นสิ่งที่โดดเด่นในเหตุการณ์นั้น และความมากน้อยของพฤติกรรมที่จะเลือกทำในเหตุการณ์ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ถ้าเหตุการณ์ต้องการให้บุคคลแสดงความจริงซื่อสัตย์ คน ๆ นั้นจะต้องประเมินความสำคัญของสิ่งนั้นต่อตนเอง และความสำคัญของความสำเร็จเพื่อที่จะวัดว่าควรจะใช้พฤติกรรมนั้นหรือไม่ การเห็นคุณค่าในตนเอง มักจะไม่ถูกกระทบในทางลบเมื่อเหตุการณ์นั้นหรือเรื่องนั้นถูกลดความเห็นว่าไม่มีความสำคัญต่อตัวบุคคล (Osborne. 1996 :25 ; citing James, 1892; Harter, 1993a) แต่ว่าความสำคัญของเหตุการณ์อย่างเดียวไม่สามารถกำหนดว่าบุคคลนั้นจะเลือกทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ความแน่ใจ (แค้ไหน) ว่าตัวเองมีความสามารถพอที่จะรับมือกับเหตุการณ์ได้หรือมีความแน่ใจว่าการทำพฤติกรรมนั้นเป็นความคิดที่ดีก็มีผลเช่นกัน

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นส่วนที่ได้รับการพัฒนามาจากอัตมโนทัศน์ของเด็ก ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

- ในวัยทารก 0 ถึง 2 ขวบ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : 2 ; อ้างอิงจาก Gurney.1988) เด็กจะเกิดความรู้สึกดี ๆ ระหว่างแม่กับเด็ก เมื่อแม่กอดเด็กอย่างอบอุ่น ภาพแห่งตนก็จะเชื่อมโยงกับความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ประสบการณ์เบื้องต้นคือการที่เด็กมีประสบการณ์ทางร่างกาย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่กับเด็กที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้นม ป้อนอาหาร อาบน้ำ เล่น กอด ฯลฯ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 55)

✓ - ในระยะ 2 ถึง 13 ปี จุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองจะเริ่มมีในวัยก่อนเข้าเรียน โดยเด็กจะรวบรวมรายละเอียดข้อมูลต่าง ๆ มีการประเมินความรู้สึกในทางบวกและลบ ซึ่งเป็นระยะสำคัญมาก เนื่องจากเด็กได้รับข้อมูลประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลว รวมทั้งข้อวิจารณ์จากผู้ใหญ่ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างยิ่งในการช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามากขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : หน้าเดียวกัน ; อ้างอิงจาก Gurney. 1988) ในช่วงวัยเด็กเล็ก เด็กจะเริ่มเรียนรู้มากขึ้น เขาจะพยายามทำในสิ่งที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่ว่าอะไรดี อะไรเลว เมื่อผู้ใหญ่บอกว่าสิ่งที่เขาทำนั้นดี เขาจะรู้สึกว่าเป็นคนดี หรือถ้าผู้ใหญ่แสดงอาการชื่นชมในความสามารถเล็กน้อยๆ ของเด็ก เช่น เมื่อเริ่มก้าวเดินได้ หรือพูดเป็นคำ ๆ ผู้ใหญ่จะปรบมือ และยิ้ม แสดงการยอมรับในความสำเร็จนั้น ปฏิกริยาดังกล่าวทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดีกับตนเอง และรู้สึกว่าเป็นคนเก่ง วัยเด็กเล็กจึงเป็นวัยที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 56)

พัฒนาการในการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยประถมศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงอยู่เสมอ ซึ่งอาจเกิดการหยุดชะงักได้เมื่อเข้าสู่วัยประถมต้น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กได้ประเมินคุณค่าของตนไว้สูงในระยะแรก แต่เมื่อเข้าเรียนเด็กอาจพบกับความล้มเหลวในการเรียน หรือได้รับการตำหนิจากผู้อื่น นอกจากนี้เด็กในวัยประถมศึกษามักจะประเมินค่าตนเองโดยการเปรียบเทียบกับเพื่อน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภายนอก เรื่องความสวยงาม ความฉลาดหรือความเป็นที่รักของเพื่อน ๆ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : 3 ; อ้างอิงจาก Berk. 1989 : 469-472, Citing Eshel. 1981)

✓ งานที่สำคัญมากในวัยเรียนคือ การสร้างภาพแห่งตนที่มั่นคง เด็กที่มีภาพแห่งตนที่ดีจะเป็นคนที่มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง ขยัน และอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมีพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เขาได้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ซึ่งก็จะทำให้ภาพแห่งตนมั่นคงยิ่งขึ้น เนื่องจากเด็กใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กวัยนี้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 56)

- ในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เด็กกำลังค้นหาว่าตนเองเป็นใคร และกำลังจะมุ่งไปในทิศทางใด (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : หน้าเดียวกัน) ในวัยนี้การเห็นคุณค่าในตนเองมีพัฒนาการมาจากสังคมภายนอกครอบครั้ว สังคมเด็กจะประกอบด้วย กลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม การคล้อยตามกลุ่ม และอคติ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : 3 ; อ้างอิงจาก Bass.1960) วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขาจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจาก

สิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยมชมชอบ เด็กก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่ายิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรม แข็งกร้าวเพียงใด กลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ก็แสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะ ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : หน้าเดียวกัน ; อ้างอิงจาก Craig. 1987) ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่างๆ ทั้งทางบวกและทางลบออกมาได้ ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : 4 ; อ้างอิงจาก Brunside. 1973)

- ในวัยผู้ใหญ่จะแตกต่างจากวัยเด็กและวัยรุ่น คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและวัยรุ่นเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม หรือบุคคลภายนอกที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับช่วงอายุเด็ก แต่ในผู้ใหญ่ ความสำคัญของบุคคลภายนอกจะเปลี่ยนไป และจะเริ่มไม่ใส่ใจกับผลกระทบที่ได้รับจากคนอื่น แต่ตนเองจะสร้างทัศนคติ และมาตรฐานความหวังของตนเอง (Nurturing of Self-Esteem. 2000 : 2 ; citing Branden. 1994) ผู้ใหญ่จะประเมินตนเองกับเกณฑ์ หรือเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ แล้วสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากภายในตนเอง โดยทั่วไปแล้วความรู้สึกซื่อสัตย์ มั่นคง สามารถควบคุมและรับผิดชอบตนเองได้ และความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จะมีความสำคัญมากขึ้น (Nurturing of Self-Esteem. 2000 : หน้าเดียวกัน ; citing Branden. 1994)

การรักษาระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นแล้ว การรักษาระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ซึ่งการรักษาระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองจะขึ้นอยู่กับระดับของการตีความหมายของความสำเร็จ กับความล้มเหลวว่าอยู่ในระดับใด

ออสบอร์น และ ทราสเดล (Osborne. 1996 : 27 ; citing Abramson, Seligman & Trasdale. 1986 : Weiner 1986) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ 3 แบบ คือ

1. แบบภายในตน กับ ภายนอกตน (internal VS external)
2. แบบชั่วคราว กับ ถาวร (temporary VS stable)
3. แบบทั่วไป กับ เฉพาะเจาะจง (global VS specific)

การแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 3 แบบนี้ ทำให้เกิดระดับของการตีความหมายของผลย้อนกลับได้ 3 ระดับ คือ (Osborne & Stites. 1994 : 27 ; citing Tennen, Herzberger, & Nelson. 1987)

ระดับแรก หรือที่เรียกว่า locus dimension ในระดับนี้บุคคลจะลงความเห็นว่าย้อนกลับที่ได้รับจะเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตนเอง หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ถ้านักเรียนสอบได้เกรด 0 แล้วเขาตีความหมายว่าเกิดจากตนเองเขาก็จะรู้สึกว่าเขาเป็นผู้รับผิดชอบ ซึ่งมักจะใช้คำพูดว่า “สมควรแล้วที่ได้ 0” หรือ “ฉันโง่เกินกว่าจะเข้าใจวิชานี้” ซึ่งการตีความหมายโดยยึดหลักภายในตนเกี่ยวกับความล้มเหลวจะมีผลในทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก (Osborne & Stites. 1994 : 27-28 ; citing Tennen, Herzberger, & Nelson.1987) แต่ถ้าบุคคลตีความหมายโดยยึดหลักภายนอกตน มักจะให้เหตุผลในการสอบได้เกรด 0 ว่า “ครูไม่ชอบฉัน” หรือ “ข้อสอบยากเกินไป” การตีความหมายของความล้มเหลวแบบภายนอกตนนั้น จะป้องกันให้ผลย้อนกลับในทางลบไม่มามีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลจะมีรูปแบบการให้เหตุผลกับตนเองเพื่อที่จะปิดความรับผิดชอบออกไป หรือให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อที่จะรักษาระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้

การตีความในระดับที่ 2 หรือที่เรียกว่า Time dimension ในระดับนี้บุคคลจะลงความเห็นว่าย้อนกลับที่เกิดขึ้นนั้นจะมีโอกาสเกิดขึ้นอีกหรือไม่ เมื่อตนเองใช้พฤติกรรมแบบเดิม บุคคลจะลงความเห็นว่าย้อนกลับที่เป็นบวก หรือลบ เป็นแบบชั่วคราว หรือ ถาวร ถ้าหากบุคคลตีความหมายของผลย้อนกลับเป็นแบบ “ครั้งหนึ่งในชีวิต” หรือแบบ “บังเอิญ” ซึ่งเป็นแบบชั่วคราว การตีความหมายแบบนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ความล้มเหลวมามีผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Osborne & Stites. 1994 : 28-29 ; citing Tennen, Herzberger & Nelson.1987) ในทางกลับกันถ้าหากบุคคลคิดว่าผลย้อนกลับเป็นแบบถาวร การเห็นคุณค่าในตนเองจะถูกกระทบอย่างมาก

การตีความในระดับสุดท้าย หรือที่เรียกว่า Generalizability dimension ในระดับนี้บุคคลจะตีความหมายของผลย้อนกลับของความสำเร็หรือความล้มเหลวว่าเป็นแบบทั่วไป หรือเป็นเฉพาะเจาะจง ถ้าบุคคลตีความหมายของความสำเร็ว่าเป็นแบบทั่วไปบุคคลนั้นจะได้รับผลทางบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพราะนั่นหมายถึงบุคคลนั้นคาดหวังว่าผลสำเร็นั้นจะนำไปสู่สิ่งที่จะเป็นบวกในสิ่งอื่น ๆ ในชีวิต แต่ถ้าบุคคลตีความหมายของผลย้อนกลับของความสำเร็ว่าเป็นแบบเฉพาะเจาะจง บุคคลนั้นจะมีความหวังเกี่ยวกับความสำเร็ในอนาคตน้อยมาก ซึ่งจะทำให้ได้รับผลทางบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

ออสบอน และ สไตท์ส (1994 : 30) กล่าวว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำจะมีรูปแบบการตีความหมายของความสำเร็และความล้มเหลวต่างกันทั้ง 3 แบบ (แบบภายในหรือภายนอก แบบชั่วคราวหรือถาวร และแบบทั่วไปหรือเฉพาะเจาะจง) ซึ่ง ออสบอน และ สไตท์ส ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความแตกต่างในการตีความหมายของความสำเร็และล้มเหลวของบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. ในการตีความหมายของความสำเร็จ

- บุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยมากจะตีความหมายความสำเร็จเป็นแบบ เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก โอกาสที่เกิดขึ้นเป็นแบบบังเอิญหรือชั่วคราว และผลย้อนกลับเป็นแบบเฉพาะเจาะจง

- บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะตีความหมายของความสำเร็จว่าเกิดจากตนเอง ซึ่งโอกาสที่จะเกิดขึ้นจะเป็นแบบถาวร และผลย้อนกลับเป็นแบบทั่วไปซึ่งส่งผลทางบวกต่อสิ่งอื่น

2. การตีความหมายของความล้มเหลว

- บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำโดยมากจะตีความหมายความล้มเหลวเป็นแบบ เกิดจากภายในตน โอกาสที่จะเกิดเป็นแบบถาวร และผลย้อนกลับจะมีผลต่อสิ่งอื่น

- บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะตีความหมายความล้มเหลวเป็นแบบ เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก โอกาสที่เกิดขึ้นเป็นบังเอิญหรือชั่วคราว และผลย้อนกลับเป็นแบบเฉพาะเจาะจง ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งอื่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งมีผู้ศึกษาวิจัยไว้พอสรุปได้ดังนี้

ปัจจัยภายใน หรือ ปัจจัยทางชีววิทยา เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เช่นคนที่มีรูปร่างหน้าตาดีมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า คนที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อย (อุมพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 51) ส่วนในด้านบุคลิกภาพซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อสภาพอารมณ์นั้น เป็นตัวชี้ว่าแต่ละบุคคลมีแนวโน้มในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม มีความแข็งแกร่งหรือความเปราะบางของจิตใจต่างกัน บางคนมีลักษณะช่างคิด มีความรู้สึกละเอียดอ่อน เป็นคนอ่อนไหวถูกกระทบได้ง่าย เกิดอารมณ์เศร้าและวิตกกังวลง่าย บุคคลประเภทนี้เหตุการณ์ไม่ค่อยรุนแรงก็อาจมีผลกระทบต่อเขาอย่างมากได้(อุมพร ตรังคสมบัติ. 2543 : หน้าเดียวกัน)

ปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่นครอบครัว เพื่อนฝูง ครู หรือผู้ร่วมงานที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลหนึ่ง การแสดงออกของบุคคลเหล่านั้นจะมีผลต่อการกำหนดการเห็นคุณค่าตนเอง เช่น เด็กที่พ่อแม่กล่าวคำชมมากกว่าคำตำหนิก็จะมีคามนับถือตนเองสูง เด็กที่เพื่อน ๆ ชอบเล่นด้วยก็จะมีคามรู้สึกดีต่อตนเอง และข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้คนรอบข้างจะถูกประมวลเข้าไว้ในภาพแห่งตน (self-view) (อุมพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 51) บุคคลที่มี ภาพแห่งตนในทางบวกที่ถูกต้องมีโอกาสที่จะพบกับข้อมูลที่ขัดแย้งน้อยกว่าบุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกที่สูงเกินไป ไม่มั่นคง หรือไม่ชัดเจน เช่นการขาดกรรม การทำร้ายร่างกาย การข่มขืน และการใช้ความรุนแรงในครอบครัวเกิดจากทัศนคติของเพศชายที่รู้สึกว่าตนเองเป็นเพศที่เหนือกว่า

(Osborne. 1996 : 31 ; citing Baumeister, Smart & Boden. 1996) ยิ่งไปกว่านั้นบุคคลที่ไม่มี ความมั่นคงทางจิตใจแต่ได้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะก้าวร้าวกว่าบุคคลอื่น(Tesser. 2000 :214 ; citing Kermis&Waschull. 1995)

ในด้านปัจจัยภายนอก มีสิ่งที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งก็คือวัฒนธรรม มาคัส และ คิตายามา (Tesser. 2000 : 215 ; citing Markus & Kitayama. 1991) กล่าวว่าวัฒนธรรมตะวันตก (USA) และ วัฒนธรรมตะวันออก(Japan) แตกต่างกันอย่างมากในเรื่องการมองตน ซึ่งอาจแยกให้เห็นได้ง่าย ดังนี้

✓ วัฒนธรรมตะวันตก	วัฒนธรรมตะวันออก
บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเอง	ชอบอยู่รวมกลุ่ม
บุคคลชอบแสดงความคิดเห็น	บุคคลชอบอยู่ในที่ที่ควร
บุคคลตระหนักในคุณสมบัติของตน	บุคคลจะทำการที่เหมาะสม
บุคคลสนับสนุนเป้าหมายของตน	บุคคลสนับสนุนเป้าหมายของคนอื่น
บุคคลมักจะพูดตรง ๆ “พูดในสิ่งที่คิด”	บุคคลมักจะไม่พูดตรง ๆ “อ่านใจคนอื่น”
บุคคลมองคนอื่นว่ามีความสำคัญในแง่ที่เป็น สิ่งเปรียบเทียบกับตนเอง	บุคคลมองคนอื่นในแง่ที่คนอื่นจะเป็นส่วนหนึ่ง ที่บอกว่าเราเป็นใคร

ในวัฒนธรรมตะวันตกนั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการ แสดงออกถึงความเชื่อและการเป็น “ผู้ชนะ” (หรือมีส่วนร่วมกับผู้ชนะ) และการเห็นคุณสมบัติของแต่ละคน แต่ในวัฒนธรรมตะวันออก บุคคลจะ “พอใจในตนเอง” จนถึงจุดที่จะสามารถเข้ากับสังคม รอบตัวได้ ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าคนที่อยู่ในวัฒนธรรมตะวันตกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า คนในวัฒนธรรมตะวันออก (Tesser. 2000 : 215 ; citing Markus & Kitayama.1991)

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำ

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ (2543 : 32-35) ได้แบ่งลักษณะของบุคคลที่มีการ เห็นคุณค่าในตนเองเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านการมองตน

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของคนอื่น มีคุณค่า มีความหมาย กล้าเปิดเผยตนเอง บาส (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543 : 4 อ้างอิงจาก Bass.1960) ยังกล่าวอีกว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความเชื่อมั่น และมอง ตนเองในด้านบวก

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรู้สึกว่า ตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่มีใครต้องการ

รู้สึกว่าคุณค่าในตนเองสูง หมายความว่าคนในตนเอง พยายามปิดซ่อนตนเอง กลัวความจริงเกี่ยวกับตนเอง ปฏิเสธว่าตนไม่ได้เป็นอย่ำนั้่นอย่างนี้เพราะกลัวว่าคนอื่นจะเห็นความบกพร่องของตน กลัวถูกตำหนิ ดังนั้นจะมีชีวิตอยู่ด้วยความกลัว

ด้านอารมณ์

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง ไม่มีปฏิกิริยารุนแรงต่อการกระทำหรือคำพูดของคนอื่น ยอมรับฟังคำตำหนิอย่างใจกว้าง รับคำชมอย่างภูมิใจ
- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย ยอมรับไม่ได้ต่อคำตำหนิจะแสดงอาการโกรธหรืออารมณ์รุนแรง เมื่อได้รับคำชมอาจสงสัยว่าคำชมนั้นจริงใจหรือไม่ เพราะไม่แน่ใจว่าคำสำเร็จที่เกิดขึ้นเกิดจากความสามารถของตนจริงหรือไม่

ด้านการเคารพสิทธิของตนเอง

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม ให้เกียรติตนเองและปกป้องสิทธิของตนเอง
- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะสูญเสียสิทธิหรือความต้องการของตน ทำตามผู้อื่น ยอมผู้อื่นมากเกินไป ให้คนอื่นเอาเปรียบ ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าตั้งเป้าหมายของตนเอง เพราะกลัวคนอื่นไม่เห็นด้วย และคิดว่าตนมีความสามารถไม่เพียงพอ

ด้านการปรับตัว

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะปรับตัวได้ดี ไม่เคร่งเครียด หากเกิดเหตุการณ์ที่สั่นคลอนความรู้สึก ก็จะคิดว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต จะรู้จักจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ มีความยืดหยุ่น (ชยาพร ลีประเสริฐ. 2536 : 32 ; อ้างอิงจาก Branden. 1985) ไม่ถูกปัญหาครอบงำ จะเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย
- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะกังวลง่าย ปรับตัวไม่ดี กลัวที่จะเผชิญกับปัญหา มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์ . 2543 : 37 ; อ้างอิงจาก รุ่งนภา. 2541 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984)

ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี เพราะเขาจะมองโลกในแง่ดี ใจกว้างและอยากร่วมมือกับผู้อื่น มีความจริงใจเปิดเผย สื่อสัตย์ต่อผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นอย่างจริงใจ ทั้งหมดนี้จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะสื่อสารอย่างอ้อมค้อมไม่เปิดเผย และอาจมีลักษณะอิจฉา ใจแคบ และกลัวว่าคนอื่นจะได้ดีกว่าตน

ด้านความกลัวถูกปฏิเสธ

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักกลัวว่าคนอื่นจะปฏิเสธหรือไม่ยอมรับตน ความกลัวนี้จะทำให้มีปฏิกิริยาไวต่อการกระทำของคนอื่น ซึ่งจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

นอกจากนี้อาจพยายามให้คนอื่นยอมรับด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น โฆษณาตนเอง อวดร่ำอวดรวย หรือ บางคนอาจแสวงหาความรักด้วยการมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่เหมาะสม

บุคลิกภายนอก

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

- ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความตึงเครียด เศร้าสร้อย ท่าทางเดินไม่มั่นใจ หลังงุ้ม ไหล่ห่อ คอดก พุดเสียงเบาและไม่ชัด อารมณ์หงุดหงิดง่าย เป็นคนพาล และเอาเปรียบ บางครั้งชอบทำร้ายผู้อื่นเพื่อป้องกันตนเอง (Reasoner. 2000 :3a)

แนวทางการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง

พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง จะถูกสร้างขึ้นเมื่อทารกยังเด็กมาก ในขณะที่ทารกก่อความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ซึ่งดูแลเขาอยู่ (Lilian. 2000 : 2) และจะไม่หยุดนิ่งหรือคงที่ไปตลอดชีวิต และเมื่อเข้าโรงเรียนมีสังคม เด็ก ๆ มักจะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ในวัยรุ่นก็เช่นเดียวกัน แต่จะให้ความสำคัญกับผลย้อนกลับจากบุคคลอื่นด้วย แต่เมื่อเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ความสำคัญจะเริ่มเปลี่ยนอีกครั้ง โดยจะไม่ใส่ใจกับผลย้อนกลับที่ได้รับจากบุคคลอื่น แต่บุคคลจะเริ่มสร้างทัศนคติ มาตรฐาน และความหวังของตนเอง ผู้ใหญ่จะประเมินตนเองกับเกณฑ์หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้เองและสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากภายในตนเองโดยทั่วไปแล้วความรู้สึกข้อัตถ์ มั่นคง สามารถควบคุม ตนเอง รับผิดชอบชีวิตตนเองได้ และความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เองจะมีความสำคัญมากขึ้น (How Self-Esteem Develops. ND : 1 ; citing Branden. 1997)

ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองต่อเด็ก (Lilian. 2000: 2-3)

1. เมื่อเด็กโตขึ้นพวกเขาจะอ่อนไหวต่อการประเมินโดยกลุ่มเพื่อนมากผู้ปกครองสามารถช่วยสอนลูกให้รู้จักวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มเพื่อน
2. เมื่อเด็ก ๆ สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเพื่อนที่โรงเรียนหรือชุมชน พวกเขาอาจจะประเมินตนเองต่างจากวิธีการที่เคยถูกสอนที่บ้าน ผู้ปกครองสามารถช่วยลูกได้โดยการอธิบายอย่างชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญ และการเปิดโอกาสให้ได้มีการพูดคุยถึงประสบการณ์ที่ลูกได้รับมาจากนอกบ้าน
3. เด็กจะไม่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างรวดเร็วและก็จะไม่รู้สึกดีเกี่ยวกับตนเองในทุกสถานการณ์เสมอไป เด็กคนหนึ่งอาจรู้สึกมั่นใจในตนเอง (self-confident) และถูกยอมรับที่บ้าน แต่ไม่ใช่ในชุมชนหรือในห้องเรียน ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อเด็ก ๆ มีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน หรือ เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมในโรงเรียนหรือสถานที่อื่น ๆ พวกเขาอาจจะรู้สึกถูกยอมรับและได้รับความชื่น

ชอบในเวลาหนึ่งและรู้สึกแตกต่างไปในเวลาอื่น ผู้ปกครองสามารถจะช่วยให้ในกรณีเช่นนี้โดยการให้ความมั่นใจว่าคุณสนับสนุนและยอมรับลูกถึงแม้ว่าคนอื่นจะไม่ใช่เช่นนั้น

4. การให้คุณค่าในตนเองของเด็กจะเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้ใหญ่ชื่นชมและรู้คุณค่าในสิ่งที่เด็กสนใจและพยายามทำมากกว่าการที่ผู้ใหญ่ยกยอ เช่น ถ้าลูกสนใจสนสิ่งที่เขาทำอยู่ คุณอาจให้ลูกทำกิจกรรมนั้นด้วยกัน หรือถ้าลูกสนใจสัตว์ชนิดหนึ่งในสวน คุณอาจช่วยลูกหาข้อมูลเกี่ยวกับสัตว์ตัวนั้นเพิ่มเติม การทำเช่นนี้เป็นการให้การตอบสนองในทางบวกกับความสนใจของเด็กโดยการทำอย่างจริงจัง การยกยอและชมเชยในทางตรงกันข้ามจะทำให้เด็กไขว่เขวจากสิ่งที่ตนกำลังสนใจอยู่ และเด็กอาจสร้างนิสัยการแสดงความรักกับความสนใจกับเรื่องต่าง ๆ เพียงเพื่อที่จะได้รับคำชม

5. เด็กเล็ก ๆ จะได้รับประโยชน์จากงานหรือกิจกรรมที่ให้ความท้าทายมากกว่าสิ่งที่ทำเล่นสนุก ๆ เช่น ผู้ปกครองสามารถจะให้ลูกช่วยทำงานบ้านเช่นทำอาหาร หรือเลี้ยงสัตว์ ซึ่งจะช่วยให้ความสามารถของลูกเพิ่มขึ้นและลูกรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ

6. การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมีโอกาที่จะเพิ่มขึ้นมากที่สุด เมื่อเด็กได้รับการปฏิบัติอย่างให้เกียรติจากผู้ใหญ่ เช่น การถามความเห็นและมุมมองของเด็ก รับความคิดเห็นของเด็กอย่างจริงจังให้และให้ผลย้อนกลับอย่างตรงกับความจริง และมีความหมาย

7. ผู้ปกครองสามารถช่วยการพัฒนาและรักษา การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้โดยการช่วยเด็กรับมือกับความพ่ายแพ้ และความล้มเหลว แทนที่จะเน้นย้ำเฉพาะความสำเร็จและชัยชนะในช่วงเวลาที่ผิดหวังหรือวิกฤติ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะอ่อนลง แต่จะสามารถทำให้เข้มแข็งได้ถ้าคุณให้ลูกรู้ว่าเรายังรักและสนับสนุนอยู่อย่างไม่เปลี่ยนแปลง เมื่อเวลาวิกฤติผ่านไป แล้วเราสามารถช่วยเด็กในการคิดว่าอะไรที่ผิดพลาดไป เมื่อเกิดวิกฤติครั้งหน้า เด็กก็จะสามารถที่จะใช้ความรู้ที่ได้รับจากการผ่านความยากลำบากในอดีตช่วยในการรับมือกับวิกฤติใหม่ได้โดยไม่รู้สึกลำบากมากนัก

การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่โรงเรียน มีวิธีทำได้หลายแนวคิด (Nurturing of Self Esteem. ND : 3-4 ; citing Gurney. 1987) ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการรู้การคิด (Cognitive approach) จะเน้นการเปลี่ยนมุมมองของเด็กต่อประสบการณ์ ช่วยให้เด็กมองสิ่งต่าง ๆ ในทางบวก ไม่ใช่ในทางลบ สอนให้มองผลลัพธ์ที่เป็นบวกของสถานการณ์มากกว่าการมองหาผลลบ และสอนว่าพวกเขามีทางเลือกในการที่จะรับรู้สถานการณ์หรือประสบการณ์ซึ่งจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral approach) สอนให้เด็กปรับพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้มีความมั่นใจในการแสดงออกเพื่อให้คนอื่นมองเด็กในแง่บวก มีกิจกรรมที่เน้นทำทาง เสี่ยงและมารยาทในการอยู่ร่วมกับคนอื่น แนวคิดนี้ผู้ที่เคยมองตนเองว่าเป็นเหยื่อหรือผู้เคราะห์ร้าย จะกล้าแสดงออกมากขึ้น และไม่ถูกปฏิบัติเหมือนเป็นผู้เคราะห์ร้าย

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

4. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนา (Skill development approach) เน้นการพัฒนาความสามารถบางอย่าง โดยที่เข้าใจกันว่าคนที่ทำอะไรได้เก่งขึ้นจะประสบความสำเร็จมากขึ้นและก็จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ความสามารถทั้งหลายนี้รวมถึง การสื่อสาร การแก้ปัญหา การหาคำตอบในความขัดแย้ง การอ่านหนังสือ การตั้งเป้าหมาย และ ฯลฯ.

5. แนวคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม (Environment approach) เน้นถึงแง่มุมของระบบ เช่น บรรยากาศในโรงเรียนที่จะมีลักษณะเป็นบวก ซึ่งเด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในสิ่งที่มีผลกระทบโดยตรงกับเด็กในการตั้งเป้าหมายของตนเอง การได้รับข้อมูลย้อนกลับในแง่ของการสนับสนุนและการให้ความเคารพเมื่อเด็กมีความก้าวหน้าเกิดขึ้น แนวคิดนี้จะสร้างบรรยากาศที่จะทำให้เด็กสามารถใช้พลังในตนเองให้อ่านาใจตนเอง และรับผิดชอบเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

วิธีการที่ได้ผลมากที่สุดในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง น่าจะเป็นการใช้แนวคิดหลาย ๆ อย่างรวมกัน มากกว่าการใช้แนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเพียงแนวคิดเดียว (Nurturing of Self Esteem. ND :4 ; citing Gurney.1987) แต่ท้ายที่สุดไม่ว่าจะเป็นแนวทางใด หรือแนวคิดใดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ผู้ที่ศึกษาควรเข้าใจว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นจะคิดแต่ทางด้านลบ ซึ่งใครก็ตามที่เคยช่วยคนที่มีความทุกข์ในการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรู้โดยเร็วว่า การให้สิ่งทางบวกกับคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นไร้ประโยชน์ เพราะคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไม่ใช่แค่ขาดข้อมูลทางบวก แต่เพราะพวกเขามีการประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่แตกต่างกัน (Osborn. 2000 :32) ซึ่งบางคนอาจตีความหมายของผลย้อนกลับของความสำเร็จและความล้มเหลวในทางที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอยู่เช่นเดิม หรือบางคนอาจมีแรงจูงใจในสิ่งที่ต่างกัน และอาจจะมีทัศนคติต่อตนเองในทางลบ แทนที่จะมองผลย้อนกลับที่เกิดกับตนเองเป็นทางบวก ความแตกต่างระหว่างคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำนั้น ส่วนมากเกิดจากการที่มีแรงจูงใจในตนเองแตกต่างกัน การที่จะเข้าใจถึงแรงจูงใจภายใน ก็จะต้องเข้าใจความแตกต่างของแรงจูงใจและการกระทำที่เกิดจากแรงจูงใจ ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจความแตกต่างระหว่างคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ และความเข้าใจนี้ยังจะให้ข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย (Osborne & stites.1994 : 27)

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

การรู้การคิด (Cognitive) ในที่นี้ คือ ความเข้าใจ หรือความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างมีสติ เพื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างตนเองในอุดมคติกับคนที่เราอยากจะเป็น หรือกับคนที่เราเข้าใจว่าเราเป็น หรือเราประเมินแล้วว่าเราเป็นคน ๆ นั้น

ความรู้สึก (Affective) ในที่นี้ คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังพิจารณาความแตกต่างเหล่านั้น

พฤติกรรม (Behavioral) ในที่นี้ คือ การยื่นกรานทางความคิด การยืดหยุ่น การตัดสินใจเด็ดขาด และการให้ความเคารพคนอื่น

นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเกี่ยวกับสมรรถภาพ (Competence) และ คุณค่า (Worthiness) (Reasoner. 2000 : หน้าเดียวกัน) อีกด้วย

คำว่า **คุณค่า (Worthiness)** มักเข้าใจผิดว่าเป็นเพียงความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเอง แต่จริง ๆ แล้วเกี่ยวข้องกับคนที่คนสามารถทำตามเป้าหมายในชีวิตได้หรือไม่ เช่น การหาความหมายหรือสิ่งที่จะทำให้คนเติบโตและกระทำการใด ๆ เพื่อที่จะนำไปสู่ ความรู้สึกที่อดิษย์มั่นคง และพอใจ

ส่วนสมรรถภาพ (Competence) คือการยึดมั่นว่าเรามีความสามารถจะกระทำการใด ๆ ให้เกิดผลตามที่ต้องการ มีความมั่นใจในความสามารถของสมอง ความสามารถที่จะคิดและสามารถที่จะเลือกและตัดสินใจ (Reasoner. 2000 : หน้าเดียวกัน)

คำว่า **คุณค่านั้น** อาจพิจารณาได้ว่าเป็นแง่ทางจิตวิทยาของการเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่สมรรถภาพเป็นแง่พฤติกรรมหรือด้านสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Reasoner. 2000 : หน้าเดียวกัน)

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์การมีชีวิตอยู่อย่างมีสติ และอาจสรุปได้ว่าเป็นความคิดโดยรวมเกี่ยวกับตนเองในแง่ของสมรรถภาพในตนเอง (Self-competence) กับคุณค่าของเอง (Self-Worth) บนพื้นฐานความเป็นจริง โดยความสัมพันธ์ของสมรรถภาพ กับคุณค่าจะขาดจากกันไม่ได้ เพราะคุณค่าที่มีความเหมาะสมจะป้องกันไม่ให้สมรรถภาพกลายเป็นความเย่อหยิ่ง (arrogance) โดยคุณค่าจะทำให้คนมุ่งเป้าไปที่ความเชื่อพื้นฐาน ส่วนสมรรถภาพจะป้องกันไม่ให้คุณค่ากลายเป็นความหลงตนเอง (narcissism) และจะเป็นตัวกำหนดว่า ความรู้สึกที่ดีนั้นต้องได้มากจากการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ ดังนั้น พฤติกรรมซึ่งเป็นลักษณะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ชอบโอ้อวด อันธพาล เอาวดเอาเปรียบ หรือทำร้ายผู้อื่นนั้นเป็นพฤติกรรมแบบป้องกันตนเอง ซึ่งเป็นตัวชี้ว่าบุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Reasoner. 2000 : 3)

การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

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

1. การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดามารดา ครู และ

เพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างการประเมินจากรายงานตนเอง กับการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งแบบสำรวจทั่วไปจะไม่มี พบเฉพาะในแบบสำรวจ Self-esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธเท่านั้น

2. การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งโรบินสัน (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : หน้าเดียวกัน ; อ้างอิงจาก Robinson.1976) ได้ให้ข้อคิดว่าการพัฒนาแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลในการจับเท็จการตอบไม่ตรงความเป็นจริงไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งพบว่าแบบสำรวจที่มีสเกลในการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงได้แก่ แบบสำรวจ Self-esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ

ดังนั้นแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธจึงเป็นแบบประเมินที่สมบูรณ์กว่าแบบสำรวจอื่น ๆ (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : หน้าเดียวกัน) เพราะมีทั้งการรายงานตนเอง การประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น และมีสเกลจับเท็จการตอบที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

นอกจากนี้คูเปอร์สมิธได้สร้างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตน ไว้ 3 ฉบับ คือ ฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ฉบับนักเรียน (School Form) และฉบับนักเรียนสั้น (School Short Form) โดยแบบวัดฉบับนักเรียนเหมาะสมที่จะใช้กับเด็กอายุ 8-15 ปี ซึ่งประกอบด้วย คำถาม 52 ข้อ แบ่งเป็น 5 หมวด คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านตนเองทางสังคม ด้านตนเองทางบ้านพ่อแม่ ด้านโรงเรียนการศึกษา และการวัดความจริงใจของผู้ตอบ ต่อมา มีการดัดแปลงคำถามในฉบับนักเรียนสั้นให้เหมาะสมกับบุคคลอายุ 16 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม ผลจากการทดลองใช้แบบวัดทั้ง 3 ฉบับของคูเปอร์สมิธสามารถวัดในสิ่งเดียวกันได้ (Coopersmith, 1984 ; อ้างอิงจาก สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : 26-27)

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ในงานวิจัยเรื่องนี้จะใช้ชุดฝึกโดยบูรณาการจาก กิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะอธิบายความหมายของกิจกรรมกลุ่มก่อนเนื่องจากอีก 2 กิจกรรมก็ถือเป็นกิจกรรมกลุ่มเช่นเดียวกัน

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่มหรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี ช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มประสบผลสำเร็จในการทำงานนั้น ๆ ด้วย (ศุภาวดี บุญญวงศ์. 2530 : 2)

จุดมุ่งหมายทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม

เทกซ์เลอร์และนอร์ท ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ (ทองเรียน อัมรัชกุล 2523 :6)

1. เพื่อการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่พึงได้รับในหลักสูตรโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
4. เพื่อการปรับตัวการบำบัดรักษาและความเจริญงอกงามทั้งของบุคคลและของกลุ่ม

คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (ศุภวดี บุญญวงศ์. 2530 : 2-4)

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้ได้แก่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ยกย่อง เคารพในศักดิ์ศรี และคุณค่าของตน ต้องการความอบอุ่น มั่นคง และปลอดภัย ถ้ากิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพ ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ เคารพในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้และการรับ ซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ของตน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติ และปทัสถานของสังคม นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อตน ในการทำกิจกรรมควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นได้ด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การมีส่วนร่วมในกลุ่มทำให้ได้ทราบข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพตน ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม และการวางแผนเป็นต้น

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย ผู้นำกิจกรรมสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน

ขณะเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เข้าใจนักเรียนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อที่จะได้หาวิธีปรับปรุง แก้ไข และให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนก็ทำให้ทราบเกี่ยวกับขอบเขตความสามารถของตนเพื่อจะได้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่าใกล้เคียงกับความ เป็นจริงมากยิ่งขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษ และต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน เมื่อนักเรียนพัฒนาด้านต่าง ๆ จากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม ย่อมส่งผลให้การทำงานกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดปัญหาต่าง ๆ ได้ มาก นักเรียนก็จะเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษา และเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของชุมชน เช่นเดียวกัน

ขนาดของกลุ่ม

เยาวพา เดชะคุปต์ (ชนิดา สุวรรณศรี. 2542 : 51 ; อ้างอิงจาก เยาวพา เดชะคุปต์ 2517 : 34) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงาน การฝึกประสบการณ์ หรือการสอนให้ประสบผลดี ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 5 ถึง 15 คน

จำเนียร ช่างโชติ (ชนิดา สุวรรณศรี. 2542 : หน้าเดียวกัน ; อ้างอิงจาก จำเนียร ช่างโชติ. 2521) กล่าวว่าในวงการศึกษานักจิตวิทยามักจะศึกษากลุ่มขนาดเล็ก มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้จะได้ผลดีมากกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

ศุภาวดี บุญญวงศ์ (2530 : 109) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม โดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่มละ 6-8 คน เพราะในกลุ่มที่มีขนาดใหญ่จะทำให้สัมพันธภาพที่มีต่อกันลดน้อยลงได้ โดยเฉพาะสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกภายในกลุ่ม

จะเห็นได้ว่าส่วนมากแล้วขนาดของกลุ่มไม่ควรมีขนาดใหญ่เกินไป ส่วนมากจะอยู่ในระหว่าง 5 ถึง 15 คน เพื่อให้สมาชิกได้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดภายในกลุ่ม และใกล้ชิดกับผู้นำกลุ่มอย่างทั่วถึงกัน

ระยะเวลาและความถี่ของการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ระยะเวลาและความถี่ของการจัดกิจกรรมกลุ่ม ไม่สามารถกำหนดลงไปได้อย่างแน่นอน แต่ควรจะมีที่ยืดหยุ่นไปตามความเหมาะสมของกลุ่ม โดยการพิจารณาจากอายุของสมาชิก ชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และสิ่งที่ควรคำนึงถึงมากที่สุดคือประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ (ชนิดา สุวรรณศรี. 2542 : 52-53) แต่ได้มีผู้ที่ให้แนวทางในการกำหนดเวลาและความถี่ของการจัดกิจกรรมกลุ่มดังนี้ คอเรีย (ชนิดา สุวรรณศรี. 2542 : 52 ; อ้างอิงจาก Corey. 1973 : 70) ได้แนะว่า โดยทั่วไปการจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง สำหรับวัยรุ่น ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา

น้อยกว่า 2 ชั่วโมง แต่ แพทเทอร์สัน (ชนิดา สุวรรณศรี. 2542 : หน้าเดียวกัน ; อ้างอิงจาก Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่า การทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วม กิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็ได้ ส่วนในเด็กประถมศึกษาใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที (สุภาวดี บุญญวงศ์. 2530 : 110) จำนวนครั้งของการฝึก พบว่า การฝึกเพียง 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ก็ได้ผลเช่นเดียวกับการฝึกที่ใช้เวลา 8-10 สัปดาห์ (วิชาญ ไชยเทพ. 2544 : 37 ; อ้างอิงจาก จุไรทอง ทองจุไร. 2542) ดังนั้นในการจัดกิจกรรมบูรณาการของผู้วิจัยครั้งนี้ จะใช้จำนวนสมาชิก เข้าร่วมกิจกรรม 10 คน และดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ติดต่อกัน โดยจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

หลักและเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

พรรณราย ทรัพย์ประภา (สุกัญญา พีระวรรณกุล. 2541: 47-48 ; อ้างอิงจาก พรรณราย. 2529) กล่าวถึงวิธีการใช้การฝึกทักษะว่าประกอบด้วย 6 วิธีดังต่อไปนี้ คือ

1. การให้คำแนะนำ (coaching instruction) หมายถึง การที่ผู้ฝึกทำหน้าที่ให้คำอธิบาย แนะนำ ให้ข้อมูลย้อนกลับ ถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงออกหรือให้สมาชิกด้วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกด้วยกันเอง

2. การแสดงตัวอย่าง (modeling) หมายถึง เทคนิคที่สมาชิกสังเกตพฤติกรรมตัวแบบซึ่งผู้ฝึกแสดงแบบให้ดู หรือดูตัวแบบจากเทปโทรทัศน์แล้วให้สมาชิกในกลุ่มปฏิบัติตาม

3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) หมายถึง การให้สมาชิกได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึก โดยผู้ฝึกเป็นผู้กำหนดบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ เอาไว้แล้วเพื่อให้สมาชิกได้ลองแสดงบทบาทโดยไม่มีการชักซ้อมมาก่อน

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (behavior rehearsal) หมายถึง การฝึกหัดซ้อมแสดงบทบาทที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่สมมติขึ้น ทั้งทางภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทาง เพื่อช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวลและเกิดความมั่นใจในตนเองก่อนที่จะไปเผชิญกับสถานการณ์จริง

5. การทำการบ้าน (homework assignment) หมายถึง การให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง

4. การให้ส่งเสริมแรง (reinforcement) หมายถึง การให้คำชมเชยหรือการให้กำลังใจให้สมาชิกมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งการเสริมแรงอาจมีเทคนิคดังนี้ (สุกัญญา พีระวรรณกุล. 2541 : 47 ; อ้างอิงจาก พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์. 2536)

- 4.1 สิ่งเสริมแรงควรเป็นสิ่งที่สมาชิกต้องการ เช่นการยิ้ม การชมเชย ซึ่งการชมเชยอาจมีการปรับเปลี่ยนคำพูดบ้างตามพฤติกรรม

- 4.2 ให้สิ่งเสริมแรงเฉพาะพฤติกรรมที่เหมาะสมเท่านั้น ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจวางเฉยหรือตรงรางวัล

- 4.3 ควรเสริมแรงทันทีที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมเกิดขึ้น เพราะถ้าล่าช้าไปอาจมีพฤติกรรมอื่นเข้ามาแทรกพฤติกรรมที่พึงปรารถนานั้นได้

4.4 รางวัลที่เป็นสิ่งของควรให้คู่กับรางวัลทางสังคมเสมอ และเมื่อสมาชิกทำพฤติกรรมไปได้แล้ว อาจตรงรางวัลลงในคราวต่อไป หรือให้เฉพาะบางครั้งเท่านั้น

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การแสดงออกของอารมณ์ สมาชิกจะเกิดความงอกงามทางด้านความรู้ความสามารถ และทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสม

คำจำกัดความของการแสดงออกที่เหมาะสม วิชญา ไชยเทพ (2544 : 25) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการแสดงออกตามสิทธิของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวก โดยไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น และปราศจากความวิตกกังวล

ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสม

Fensterheim & Baer (วิชญา ไชยเทพ. 2544 : 29-30 ; อ้างอิงจาก ศรีนวล วิวัฒน์คุณุปรการ. 2535) ได้ให้ความเห็นว่าผู้ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างแท้จริงจะมีลักษณะ อิสระที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงออกทางคำพูดและการกระทำ สามารถติดต่อสื่อสารแบบตรงไปตรงมาอย่างซื่อสัตย์และเหมาะสม นอกจากนั้นบุคคลนั้นยังมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต มีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ไม่ใช่รอคอยให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นเอง โดยการกระทำนั้นจะกระทำตามวิถีทางที่ตนยอมรับนับถือ และยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะก็ยังนับถือตนเอง

องค์ประกอบของทักษะการแสดงออก

องค์ประกอบของทักษะการแสดงออก จะประกอบด้วยทักษะที่มีความเกี่ยวข้องกัน 2 ด้าน คือ ด้านวัจนะภาษา กับอวัจนะภาษา (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 13 ; อ้างอิงจาก Christoff & Kelly. 1995)

ด้านวัจนะภาษา เป็นการใช้คำพูดให้เหมาะสม มีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ผู้พูดต้องการ เช่น ทักษะในการกล่าวยกย่อง (Commendatory Assertiveness) ผู้พูดควรพูดด้วยความจริงใจ เป็นมิตร ,ทักษะในการกล่าวปฏิเสธ (Refusal Assertiveness) เป็นการแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันกับบุคคลอื่น หรือปฏิเสธเพื่อรักษาสีทธิของตนเมื่อถูกเอาเปรียบหรือถูกขัดขวางการกระทำและความคิด ซึ่งถือเป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรม และทักษะในการกล่าวขอร้อง (Request Assertiveness) เป็นการพูดให้บุคคลอื่นทำสิ่งที่คุณต้องการ เช่นขอคำแนะนำ

ขอความช่วยเหลือเป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้พูดเพื่อเชื่อมต่อกับสถานการณ์ที่เป็นการปฏิเสธได้อีกด้วย

ด้านอวัจนภาษา เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยเสริมให้เนื้อหาสาระที่ผู้พูด พูดได้มีน้ำหนักน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ในด้านอวัจนภาษานี้แบ่งได้เป็น 5 ประเภท คือ

1. การประสานสายตาสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตา มิใช่เป็นการจ้องมองจนคู่สนทนารู้สึกอึดอัด การประสานสายตาสายตาจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด แสดงความใส่ใจ และจริงใจ

2. น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับเสียง ความดังของเสียง และจังหวะในการพูด ซึ่งจะต้องแสดงถึงความจริงใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริง สิ่งเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อการชักจูงคู่สนทนาให้เกิดความน่าเชื่อถือในตัวผู้พูด

3. การวางท่าทาง (Posture) คือลักษณะท่าทาง การนั่ง การยืน รวมถึงระยะห่างของคู่สนทนา สิ่งเหล่านี้จะแสดงถึงความรู้สึกของผู้พูดขณะพูดว่าเป็นอย่างไร มีความคิด ความรู้สึกอย่างไรกับคู่สนทนา

4. การแสดงท่าทาง (Gestures) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกาย เช่นการใช้มือประกอบกรพูด การเกาศีรษะ เข้มปาก แก้วแขน ขา ขณะพูด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจเสริมหรือลดความน่าเชื่อถือในการพูดได้

5. การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่พูด รวมทั้งอารมณ์ และความรู้สึกภายในของตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง และความรู้สึกว่าคู่สนทนาไม่จริงใจในการสนทนา

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นการสอนทักษะที่จำเป็นในการสื่อสาร เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้และได้พัฒนาทักษะการสื่อสารของตนจากการฝึก ซึ่ง

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมอาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ จากการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการฝึกเป็นกลุ่มจะให้ผลดีกว่าฝึกรายบุคคล (วิชญา ไชยเทพ. 2544 : 38 ; อ้างอิงจาก หลุย จำปาเทศ. 2533) ในแง่ของการได้ตัวอย่างประกอบว่าเขาจะแสดงออกตามสิทธิของเขาได้อย่างไรจึงจะเหมาะสม และทำให้ได้เห็นการแสดงออกที่แตกต่างกันไปของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดการตอบสนองในทางที่สร้างสรรค์ได้มากขึ้น ซึ่งการฝึกรายบุคคล จะไม่สามารถประจักษ์ในเรื่องของการกล้าแสดงออก และการแสดงออกอย่างก้าวร้าว รวมทั้งไม่ได้เห็นตัวแบบอื่น ๆ และไม่ได้รับการเสริมแรงจากเพื่อสมาชิกในกลุ่มด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

เฟนสเตอร์เฮม (วิทยา ไทยเทพ. 2544 : 33 ; อ้างอิงจาก Fensterheim,H 1978) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์เอาไว้ว่า การที่บุคคลได้เรียนรู้วิธีการที่จะแสดงความรู้สึก และความปรารถนาที่แท้จริงของตน หรือมีการแสดงออกที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เพราะสิ่งที่บุคคลทำนั้นจะเป็นรากฐานสำหรับความคิดเกี่ยวกับตัวบุคคลด้วย บุคคลได้มีการแสดงออกที่เหมาะสมมากเท่าใดก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตนเองมากขึ้นด้วย และเมื่อพอใจในสิ่งที่กระทำก็จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

คำจำกัดความของการสื่อสารระหว่างบุคคล

คำจำกัดความของการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้น Devito (สุกัญญา พีระวรรณกุล. 2541 : 27 ; อ้างอิงจาก Devito.1995) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกระบวนการรับส่งข่าวสารระหว่างคนสองคนที่มีสัมพันธภาพซึ่งกันและกันอย่างมีสติ ได้แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกัน โดยไม่จำกัดเฉพาะการพูดหรือการเขียนเท่านั้น แต่รวมไปถึงการแสดงลักษณะท่าทาง กิริยาอาการที่บุคคลแสดงด้วย

วัตถุประสงค์ในการสื่อสาร

เดวิต (สุกัญญา พีระวรรณกุล. 2541 : 28 ; อ้างอิงจาก Devito. 1995) ได้กล่าวว่า วัตถุประสงค์ในการสื่อสารมี 5 ประการ คือ

1. เพื่อให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและเข้าใจโลกภายนอก การสื่อสารระหว่างบุคคลจะเปิดโอกาสให้คนได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็นการคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง ได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบ สนใจไม่สนใจ หรือสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเอง ในการสื่อสารทำให้เกิดข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะช่วยให้แต่ละคนได้ทราบความจริงในตนเองอีกด้วยทั้งในแง่บวกและลบ ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับตนเอง และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

3. เพื่อจูงใจให้บุคคลอื่นทำตามความต้องการของตน เนื่องจากการสื่อสารระหว่างบุคคลมีอิทธิพลในการโน้มน้าวจิตใจให้บุคคลกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่เรากำลังต้องการ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เพราะได้เรียนรู้ข้อดีข้อเสียต่าง ๆ จากบุคคลอื่น

4. เพื่อความบันเทิง การพูดคุยสนทนา ในเรื่องตลกขบขัน เรื่องที่พึงพอใจทำให้ตนเองได้ปลดปล่อยจากความเครียด ทำให้เกิดความสมดุลในกิจกรรมของชีวิต ได้พักผ่อนตามสมควร

5. เพื่อเป็นการช่วยเหลือ เช่น การให้คำแนะนำ ปลอบใจ ให้คำปรึกษา ทำให้ผู้อื่นสบายใจขึ้น แต่การจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ดีด้วย

องค์ประกอบในการสื่อสารระหว่างบุคคล

เดวิด (สัทัญญา พีระวรรณกุล. 2541 : 29 ; อ้างอิงจาก Devito. 1994;1995;1996) กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคลว่าประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ผู้ส่งและผู้รับข่าวสาร (source – receiver) โดยแต่ละคนต่างสับเปลี่ยนบทบาทซึ่งกันและกันในการเป็นผู้รับและผู้ส่งข่าวสารต่าง ๆ
2. การส่งและการรับข่าวสาร (encoding – decoding) ลักษณะของการส่งข่าวสาร เช่น การพูด การเขียน ส่วนการรับข่าวสาร เช่น การฟัง การอ่าน เป็นต้น
3. ความสามารถในการสื่อสาร (competence) ความสามารถในการสื่อสารเกิดจากการเรียนรู้ เช่น การสังเกต การลองผิดลองถูกซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม เช่น ในอเมริกามักจะคุยเรื่องธุรกิจก่อนเรื่องเชิงสังคม ผิดกับวัฒนธรรมของญี่ปุ่นที่มักสนทนาในเชิงสังคมก่อน แล้วจึงเปลี่ยนมาสนทนาในเชิงธุรกิจ
4. ข่าวสาร (message) ข่าวสารไม่จำเป็นต้องเป็นคำพูดเท่านั้น อาจเป็นภาพที่เห็น กลิ่น เสียง และการสัมผัสต่าง ๆ
5. ช่องทางการสื่อสาร (channel) การสื่อสารอาจส่งผ่านช่องทางได้มากกว่าหนึ่งช่องทางก็ได้ เช่นการประสานสัมผัสทางตา (การมองเห็น) ทางหู (การได้ยิน) ทางปาก (การรับรส) ทางจมูก (การได้กลิ่น) ทางผิวหนัง (ประสาทสัมผัส) และการสื่อสารไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปในลักษณะเผชิญหน้าเพียงอย่างเดียว แต่สามารถใช้ได้ทั้งโทรศัพท์ วิทยุ จดหมาย เป็นต้น
6. สิ่งรบกวนการสื่อสาร (noise) แบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ
 - 6.1 สิ่งรบกวนทางกายภาพ (physical noise) ได้แก่ แสงสว่าง หรือเสียงรบกวน เป็นต้น
 - 6.2 สิ่งรบกวนทางด้านจิตใจ (psychological noise) เป็นสิ่งรบกวนที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ที่ทำให้ข่าวสารที่ส่งบิดเบือนไป เช่น อคติของผู้ฟัง เป็นต้น
 - 6.3 ความแตกต่างในด้านภาษาและการให้ความหมายของคำ (semantic noise) เช่น การพูดจากันคนละภาษา หรือใช้ศัพท์เทคนิคซับซ้อน เป็นต้น
7. สิ่งแวดล้อม หรือ บริบท (context) แบ่งออกเป็น 4 ประการคือ
 - 7.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical dimension) เป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส เช่น ห้องนอน ที่ทำงาน หรือสวนสาธารณะ เป็นต้น
 - 7.2 สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม (cultural dimension) เป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังจากคนรุ่นก่อน เช่น กฎเกณฑ์ ความเชื่อ ทัศนคติ
 - 7.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคมและบุคคล (social – psychological dimension) เป็นความเกี่ยวข้องระหว่างบุคคล เช่น สัมพันธภาพระหว่างคู่สนทนาสถานภาพและบทบาททางสังคม บรรทัดฐานของสังคม และสถานการณ์ในขณะนั้น เป็นต้น

7.4 ความเหมาะสมของเวลาและสถานที่ (temporal dimension) การพูดเรื่องที่ไม่เหมาะสมกับกาลเวลาและสถานที่ในบางสถานการณ์จะถือว่าเป็นการขาดมารยาทในสังคม

8. ผลของการสื่อสาร (effect) การสื่อสารย่อมมีผลกระทบต่อทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม

รูปแบบการพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

เดวิด (สัทัญญา พีระวรรณกุล. 2541 : 37-41 ; อ้างอิงจาก Devito.1995) ได้เสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลตามแนวนุชนิยม ซึ่งมีหลัก 5 ประการ คือ

1. การติดต่อสื่อสารในทางบวก คือการมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความพอใจและภาคภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสม ชื่นชมยินดีกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ
2. ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร คือการสร้างบรรยากาศแห่งความเสมอภาค ทั้งการใช้คำพูดและท่าทางที่ไม่แสดงความเหนือกว่าหรือด้อยกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง แม้ว่าในสถานการณ์ทั่วไปบุคคลทั้ง 2 จะไม่มีความเสมอภาคกันก็ตาม แต่การให้ความเสมอภาคกันไม่ได้หมายถึงการยอมรับหรือเห็นด้วยกับพฤติกรรมของบุคคลอื่นเสมอไป
3. การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ หมายถึงการเอาใจเขามาใส่เรา เข้าใจผู้อื่นว่าเขารู้สึกอย่างไร โดยที่ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองหรือเอกลักษณ์แห่งตน
4. การสนับสนุนเกื้อกูลต่อคู่สนทนา หมายถึงการยอมรับผู้อื่นทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกสามารถยอมรับความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับตนเองได้อย่างไม่ตัดสิน ทำได้โดยการ บรรยายในสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าการประเมิน ซึ่งจะไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเหมือนถูกคุกคาม และอีกวิธีการหนึ่ง คือ การเปิดใจกว้างมากกว่าการไม่ยืดหยุ่น เป็นการยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์โดยไม่โต้แย้ง และพร้อมที่จะเปลี่ยนความคิดเห็นหรือทัศนคติของตนถ้าสิ่งที่ผู้อื่นพูดมีเหตุผลเพียงพอ
5. การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การพูดตามความเป็นจริงของเรื่องอย่างเต็มที่ ซึ่งการเปิดเผยตนเองนี้ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อกันเป็นพื้นฐาน ซึ่ง ไมเยอร์และไมเยอร์ (สัทัญญา พีระวรรณกุล. 2541 : 40 ; อ้างอิงจาก Myers & Myers.1985) กล่าวว่าสิ่งที่น่าสนใจในการเปิดเผยตนเองคือ ยิ่งบุคคลเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากเท่าใด บุคคลอื่นก็จะยิ่งแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับตัวเขาให้บุคคลได้รับรู้มากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นการเปิดเผยจึงจำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพหลัก และเทคนิคที่ใช้ในการฝึก จะใช้หลักเดียวกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

การดำเนินกิจกรรมในการฝึกแบ่งเป็น 3 ระยะ (สัทัญญา พีระวรรณกุล, 2541 : 47 ; อ้างอิงจาก Marrum.1978) คือ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างความสัมพันธ์ภาพ สร้างความรู้สึกปลอดภัย ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน ในระยะนี้ถ้าผู้ดำเนินการเปิดเผยตนเองกับสมาชิกก็จะทำให้ลดความวิตกกังวลและกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผย

ตนเองด้วย ในระยะนี้ผู้นำต้องเป็นผู้สร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร และย้าให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของการดำเนินกลุ่ม กฎและแนวทางในการปฏิบัติตนตามบทบาทของสมาชิก

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ เป็นระยะรวมพลังสมาชิกในกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา เมื่อสมาชิกมีความไว้วางใจกันก็จะมีกระหายความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดเผย ให้ความสนใจปัญหา ยอมรับและหาแนวทางแก้ไขปัญหาโดยมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคอยช่วยเหลือ และคอยช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคนอื่นด้วย บทบาทที่เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับนี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่า

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่ม ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสรุปประสบการณ์ทั้งหมดในการดำเนินกลุ่ม ต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้ประเมินความก้าวหน้า การเปลี่ยนแปลง และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม หรืออาจประเมินโดยให้บุคคลภายนอกกลุ่มเป็นผู้ประเมิน หรือประเมินโดยใช้เกณฑ์ที่ตั้งไว้แล้ว และก่อนสิ้นสุดการดำเนินการผู้นำควรแจ้งให้กลุ่มทราบก่อน เพื่อลดความกังวล และให้โอกาสสมาชิกได้ระบายเต็มที่ และผู้นำชี้แนะประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับภายหลังออกจากกลุ่มไปแล้ว

จากการงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นสังเกตได้ว่ามีหลักในการฝึกโดยใช้หลักและวิธีการของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งได้กล่าวไปแล้วนั้น ผู้วิจัยจะไม่ขออธิบายซ้ำ

ความสัมพันธ์ของการสื่อสารระหว่างบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลจะเรียนรู้การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคล และปฏิกิริยาตอบสนองจากบุคคลรอบข้างเป็นพื้นฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับเด็กเป็นครั้งแรก (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : 33 อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981) กล่าวคือ ถ้าสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับเด็กเป็นไปในทางที่ดี จะทำให้การสื่อสารของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กเป็นไปในทางบวก จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี รับรู้ว่าคุณค่ามีค่า มองตนในแง่บวกและสามารถพัฒนาศักยภาพของตนไปในทางที่ดีได้ ตรงกันข้ามกับครอบครัวที่การสื่อสารในครอบครัวกลับเป็นตัวทำลายความรู้สึกต่อตนเองของเด็ก ได้แก่ การสื่อสารในทางลบทั้งที่เป็นคำพูด หรือภาษาท่าทางที่ล้อเลียน ส่อเสียด ตำหนิ หรือการสื่อสารในเชิงประเมิน ซึ่งเด็กจะเก็บเอาสิ่งเหล่านี้ไว้ในใจจนเป็นตัวทำลายความรู้สึกต่อตนเองของเด็ก และถ้าเด็กได้รับซ้ำ ๆ ก็ทำให้เชื่อในคำพูดเหล่านั้น ในที่สุดเด็กก็จะรับรู้ตนเองว่าไม่มีคุณค่า มองตนเองในแง่ลบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำมาเสนอนี้ เป็นงานวิจัยในเรื่องของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม

คีแรน, เดนนิส และ เพกกี (Kyran, Denise & Peggy : 2001) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเรียนการสอนแบบกลุ่มสำหรับผู้ป่วยทางจิต ต่อระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพทางจิตวิทยา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยจากสถานบำบัดต่อเนื่องในชุมชน จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน ใช้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 80 นาที ครั้งละ 40 นาที ติดต่อกัน 2 ครั้ง โดยการวัดจะวัดทันทีเมื่อเข้ากลุ่มเสร็จ และวัดอีกครั้งใน 3 เดือนต่อมา ผลการวิเคราะห์นั้นไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการเข้ากลุ่มใช้เวลาน้อยเกินไป แต่ผู้วิจัยเรื่องนี้ได้ให้ความเห็นว่า อย่งไรก็ตามงานวิจัยชิ้นนี้ก็ได้อาจแสดงให้เห็นผลดีของการใช้กระบวนการกลุ่ม

รอย เดนเนดี้ และ สตีเวน เอ็น เคลลี (Roy denney and Steven N. Kelly : 2000) ได้ทำการทดลองเรื่อง ผลของการมีส่วนร่วมทางดนตรี และการร่วมวางแผนการเล่นดนตรีที่มีต่อประสิทธิภาพการเล่นดนตรี และการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด และเยาวชนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โดยใช้ประชากรจำนวน 45 คน ที่อยู่ในอายุเฉลี่ย 12-19 ปี ผลการทดลองชี้ให้เห็นว่าการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางดนตรี และการได้มีส่วนร่วมในการคิดวางแผนการเล่นดนตรี จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางการเรียนดีขึ้น และการที่เด็กมีประสบการณ์ที่ดีในการเล่นดนตรีทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ทำการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง ผลการทดลองสรุปว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างคือเยาวชนผู้ติดยาเสพติด มีอายุระหว่าง 16-25 ปี ที่เข้ารับการรักษาอาการติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก คลินิกยาเสพติดและจิตเวช โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน ผลการทดลองสรุปว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นภายหลังการได้รับกิจกรรม

ภนิดา ภูโตนนา (2539) ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ผลการทดลองสรุปว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม และรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิษญา ไชยเทพ (2544) ทำการศึกษากิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ มีอายุ

ระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 15 คน เป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดี่ยว ใช้เวลาในการฝึก 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที และหลังการทดลองจะมีการทดสอบทันที และทดสอบอีกครั้งหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการทดลองสรุปว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ชายบ้านเชียงใหม่ มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออก และคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นาดยา วงศ์หลักภัย (2532) ทำการศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา จากวิทยาลัยพิษณุโลก จำนวน 37 คน โดยสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม การทดลองใช้เวลา 3 วัน 3 คืน รวมทั้งหมด 30 ชั่วโมง ผลการทดลองสรุปว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ปณิตรา ภาสกาการ (2546) ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี ภาวนิยม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบทฤษฎีภาวนิยม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการทดลองสรุปว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่เป็นกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

สุกัญญา พีระวรรณกุล (2541) ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ มีอายุระหว่าง 12-16 ปี จำนวน 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง ผลการทดลองสรุปว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกสูงกว่าระยะก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในระยะหลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารงานวิจัยที่ได้กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันของร่างกายหรือเกราะป้องกันตัว ทำให้สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ใช้ชีวิตได้อย่างมีความมั่นใจ และมีความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มพัฒนาได้มาตั้งแต่วัยทารก แต่จะพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดนิ่ง ถึงแม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดการติดขัดในช่วงวัยเด็กจะนั้น ก็ยังสามารถพัฒนาต่อไปได้แม้จะอยู่ในวัยผู้ใหญ่แล้วก็ตาม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนชาย ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป จำนวน 56 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนชาย ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือน ขึ้นไป ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ ซึ่งมีจำนวน 43 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน

Simple Random Sampling

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิธฉบับนักเรียน ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล โดยผู้วิจัยนำมาดัดแปลงอีกครั้งเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนทั่วไป ด้านสังคม — เพื่อน ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน และด้านโรงเรียน - การศึกษา

2. กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากการบูรณาการจากกิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถาม โดยศึกษาแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์ สมิท ฉบับนักเรียน ซึ่งดัดแปลงโดย จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) และผู้วิจัยได้ดัดแปลงอีกครั้งเพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 52 ข้อ เป็นคำถามที่ใช้ในการวิเคราะห์ 44 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามด้านบวก 15 ข้อ และเป็นข้อคำถามด้านลบ 29 ข้อ ส่วนอีก 8 ข้อใช้ในการวัดความจริงใจของผู้ตอบ การตอบคำถามให้ผู้ตอบพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อเหมือนหรือไม่เหมือนตนเอง หากเหมือนให้ตอบว่า “ใช่” หากไม่เหมือนให้ตอบว่า “ไม่ใช่” โดยให้คะแนนด้านบวกที่ตอบว่าใช่ 1 คะแนน ตอบไม่ใช่ให้ 0 คะแนน ส่วนข้อความด้านลบตอบว่าใช่ให้ 0 คะแนน ตอบไม่ใช่ให้ 1 คะแนน ยกเว้นคำตอบที่วัดความจริงใจของผู้ตอบใช่ให้ 1 คะแนน แต่จะไม่ให้นำมาคิดคะแนนรวม ถ้าผู้ตอบได้คะแนนในส่วนนี้มากกว่า 4 คะแนน จะต้องนำมาพิจารณาความไม่จริงใจของผู้ตอบ

แบบวัดได้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน และมีจำนวนข้อความในแต่ละด้านดังนี้

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป มี 24 ข้อ

- เป็นข้อความด้านบวก 7 ข้อ ได้แก่ 1 3 25 35 36 38 41
- เป็นข้อความด้านลบ 17 ข้อ ได้แก่ 6 9 11 12 14 17 22 23 28 29 31 32 42 45 49 50 51

2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน มี 7 ข้อ

- เป็นข้อความด้านบวก 4 ข้อ ได้แก่ 4 7 13 26
- เป็นข้อความด้านลบ 3 ข้อ ได้แก่ 19 43 46

3. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับกลุ่มตัวอย่าง มี 8 ข้อ

- เป็นข้อความด้านบวก 3 ข้อ ได้แก่ 8 18 27
- เป็นข้อความด้านลบ 5 ข้อ ได้แก่ 5 10 15 20 39

4. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษา มี 5 ข้อ

- เป็นข้อความด้านบวก 1 ข้อ ได้แก่ 34
- เป็นข้อความด้านลบ 4 ข้อ ได้แก่ 2 16 21 48

ส่วนการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบมี 8 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 24 30 33 37 40 44 47 52

การแปลผลคะแนนรวมของการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากจันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล ไม่ได้แบ่งเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดไว้ ผู้วิจัยจึงใช้เกณฑ์พิสัยคะแนนของ สุกัญญา พิระวรรณกุล ซึ่งแบ่งพิสัยคะแนนแบบวัดของ จันทรฉายไว้ พิสัยคะแนนมีดังนี้

คะแนนระหว่าง 0-14 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

คะแนนระหว่าง 15-29 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง

คะแนนระหว่าง 30-44 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

1.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทดลองใช้กับ เยาวชนชายที่อาศัยอยู่ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbach) ซึ่งคำนวณโดยคอมพิวเตอร์ในโปรแกรม SPSS – PC ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านตนทั่วไปเท่ากับ .66 ด้านสังคม – เพื่อน เท่ากับ .22 ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน เท่ากับ .50 ด้านโรงเรียน – การศึกษา เท่ากับ .47 และรวมทั้งฉบับเท่ากับ .77

ตัวอย่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 52 ข้อ ขอให้ตอบแบบสอบถามโดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ☐ ลงในข้อช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนตนเอง หรือลงในช่องคำตอบ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน.....		
3. ฉันสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกหนักใจเกินไป.....		
4. ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่与我.....		
5. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย.....		
6. ฉันต้องใช้เวลาานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ		

2. กิจกรรมบูรณาการ

การสร้างกิจกรรมบูรณาการ ผู้วิจัยได้ศึกษากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของ ภนิดา ภูโตนนา (2539) และของรัตมี โพนเมืองหล้า กิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก ของ ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2544) และของชนิดา สุวรรณศรี (2542) และ กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) โดยพิจารณากิจกรรมต่าง ๆ พร้อมกับนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง กิจกรรมบูรณาการ ผู้วิจัยใช้กับกลุ่มทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ ประมาณ 60 นาที ทุกวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี เวลา ประมาณ 10.15 ถึง 11.15 การดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำ

กิจกรรม และเมื่อทำกิจกรรมแล้ว ผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรมจะช่วยกันสรุปผลที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น ๆ

แบบแผนการทดลอง การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม วัดก่อนหลัง (Pretest – Posttest Control Group Design) โดยมีแบบแผนการทดลองดังนี้

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Posttest
G1	X1	T	X2
G2	X1	-	X2

เมื่อ G1 = กลุ่มทดลอง
 G2 = กลุ่มควบคุม
 X1 = การทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
 T = การได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 X2 = การทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนการทดลอง

1. ติดต่อขอความร่วมมือและขอคำแนะนำเพื่อดำเนินการทดลองจาก ผู้อำนวยการ สถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก และผู้ดูแล สถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก

2. ให้เด็กและเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป จำนวน 56 คน ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นนำผู้ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลอง ซึ่งมีจำนวน 43 คน มาสุ่มอย่างง่าย (Sample Random) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน

ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้กิจกรรมบูรณาการจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ ประมาณ 60 นาที ทุกวัน อังคาร และวันพฤหัสบดี เวลาประมาณ 10.15 ถึง 11.15 น.

ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีจำนวน 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ดำเนินการในครั้งที่ 1 2 3 4 และ 10
- กิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออกมีจำนวน 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ดำเนินการในครั้งที่ 5 6 และ 7
- กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล มีจำนวน 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ดำเนินการในครั้งที่ 8 และ 9

ดังมีปรากฏในตารางที่ 1

ตาราง 1 โปรแกรมกิจกรรมบูรณาการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	วัน / เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1		ยินดีที่ได้รู้จัก	- เพื่อทำความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจจุดมุ่งหมายและกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม
2		ไปสู่โลกใบใหม่	- เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง และประเมินบุคลิกภาพของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นความสามารถของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ยอมรับความสามารถของผู้อื่น
3		เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	- เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้นำเอาความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นกับตนมาเป็นบทเรียนที่ดีในชีวิต - เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังเรื่องราวของบุคคลอื่น เพื่อนำมาเป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิต
4		เรื่องของเต่าหิมชื้อ	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเห็น

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน / เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
			ถึงความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเอง - เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับตนเองและสามารถบอกวิธีการปรับปรุงตนเอง
5		สื่อความในใจด้วย ภาษากาย	- เพื่อให้สมาชิกมีทักษะและมีการแสดงออกที่เหมาะสมด้านอวัจนะภาษา
6		เรารักโรงเรียน	- เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกภาคภูมิใจที่มีต่อโรงเรียนให้ผู้อื่นรับรู้ - เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและความต้องการของตนเองที่มีต่อโรงเรียน - ทำให้ได้รับความรู้สึกบางอย่างที่สมาชิกในกลุ่มไม่เคยแสดงออกมาก่อน
7		กล่าวปฏิเสธอย่าง นุ่มนวล	- เพื่อให้สมาชิกได้รับการฝึกทักษะ และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการกล่าวคำปฏิเสธ
8		ตัวเรานั้นสำคัญไฉน	- เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อครอบครัว และสังคม - เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความสำคัญของตนและความสำคัญของคนอื่น ที่มีต่อครอบครัว และสังคม เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง - เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
9		ชื่นชมอย่างจริงใจ	- เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแสดงความชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ - เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการตอบสนองต่อการได้รับการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน / เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
10		อ่าลาอาลัย	- เพื่อสร้างความผ่อนคลายในการทำกิจกรรมร่วมกันมา - เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยมีได้ดำเนินการใด ๆ กับกลุ่มทดลอง แต่จะให้สมาชิกในกลุ่มทดลองได้ทำกิจกรรมตามปกติของสถานฝึก

ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง และนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดดังกล่าวมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2. นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the Social Science) โดยใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรม บ้านกาญจนาภิเษกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test independent test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย และเพื่อสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนเยาวชนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
p	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญ
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด 4 ขั้นตอน เรียงลำดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง

ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้นำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม มาหาค่าสถิติพื้นฐานคือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	15	21.73	3.84	15	28.47	7.05
กลุ่มควบคุม	15	21.60	4.26	15	22.07	5.98

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 2 พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.73 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.84 ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.60 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.26

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.47 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.05 ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.07 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.98

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แบ่งเป็น

2.1 เปรียบเทียบคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน และโดยรวม ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำมาเปรียบเทียบกันโดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent โดยแยกเป็นรายด้าน และรวมทุกด้าน เพื่อตรวจสอบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเท่าเทียมกันหรือไม่ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง (N = 15)		กลุ่มควบคุม (N = 15)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านทั่วไป	11.40	3.16	12.33	3.11	-.816	.422
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสังคม-เพื่อน	2.80	1.82	3.33	1.50	-.877	.388
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านบุคคลที่มีความ สำคัญกับตน	4.40	1.60	3.67	1.54	1.280	.211
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านโรงเรียน- การศึกษา	3.13	1.25	2.67	1.10	2.020	.053
การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวม	21.73	3.84	21.60	4.26	.909	.929

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวม และในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2.2 เปรียบเทียบคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในแต่ละด้าน และโดยรวม หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำมาเปรียบเทียบกันโดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent โดยแยกเป็นรายด้าน และรวมทุกด้าน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง (N = 15)		กลุ่มควบคุม (N = 15)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านทั่วไป	15.33	3.73	12.40	3.72	2.155*	.040
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสังคม-เพื่อน	4.00	2.00	3.53	2.10	.623	.538
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านบุคคลที่มีความ สำคัญกับตน	5.80	1.57	4.27	1.62	2.631*	.014
การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านโรงเรียน- การศึกษา	3.33	1.59	1.87	1.30	2.765*	.010
การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวม	28.47	7.05	22.07	5.98	2.681*	.012

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 6 พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน และด้านโรงเรียน - การศึกษา สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม - เพื่อน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรม บุรณาการ

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมบุรณาการ เยาวชนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สูงกว่าเยาวชนชายที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนชาย ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือน ขึ้นไป จำนวนทั้งหมด 56 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนชาย ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่อยู่ระดับปานกลางและระดับต่ำ ซึ่งมีจำนวน 43 คน สุ่มอย่างง่าย (Sample Random) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมบุรณาการ

แบ่งเป็น - การเข้าร่วมกิจกรรม (กลุ่มทดลอง)

- ไม่เข้าร่วมกิจกรรม (กลุ่มควบคุม)

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิธฉบับนักเรียน ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล โดยผู้วิจัยนำมาดัดแปลงอีกครั้งเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนทั่วไป ด้านสังคม – เพื่อน ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน และด้านโรงเรียน - การศึกษา

2. กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากการบูรณาการจากกิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนการทดลอง

1. ติดต่อขอความร่วมมือและขอคำแนะนำเพื่อดำเนินการทดลองจาก ผู้อำนวยการ สถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก และผู้ดูแล สถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก

2. ให้เด็กและเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป จำนวน 56 คน ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นนำผู้ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลอง ซึ่งมีจำนวน 43 คน สุ่มอย่างง่าย (Sample Random) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน

ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้กิจกรรมบูรณาการจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ ประมาณ 60 นาที ทุกวัน อังคาร และวันพฤหัสบดี เวลาประมาณ 10.15 ถึง 11.15 น. ส่วนในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยไม่ได้ให้กิจกรรมใด ๆ แต่ให้เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติของสถานฝึก

ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง และนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดดังกล่าวมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2. นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการสำนึกคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test independent test

สรุปผลการวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ ดังนี้

เยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านทั่วไป ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน ด้านโรงเรียน – การศึกษา และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม สูงกว่าเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรม กาญจนาภิเษกที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน สังคม – เพื่อน ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ พบว่าเยาวชนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเยาวชนชายที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนทั่วไป ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน ด้านโรงเรียน – การศึกษา และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม – เพื่อน ไม่แตกต่างกัน

1.1 ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ที่เป็นเช่นนี้ เพราะสมาชิกมีความรู้สึกว่าการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้มีประโยชน์มาก เพราะได้มีโอกาสฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กล้าพูด กล้าทำในสิ่งที่ตนเองคิด ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นได้รับทราบและเข้าใจ ส่งผลให้ผู้อื่นเข้าใจตนเองมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์กับผู้อื่น มีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่ง สอดคล้องกับแนวความคิดของ เฟนสเตอร์เฮม (วิชญา ไชยเทพ. 2544 : 33 ; อ้างอิงจาก Fensterheim,H 1978) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการที่บุคคลได้เรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึก และความปรารถนาที่แท้จริงของตน หรือมีการแสดงออกที่เหมาะสม จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เพราะสิ่งที่บุคคลทำนั้นจะเป็นรากฐานสำหรับความคิดเกี่ยวกับตัวบุคคลด้วย บุคคลได้มีการแสดงออกที่เหมาะสมมากเท่าใด ก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตนเองมากขึ้นด้วย และเมื่อพอใจในสิ่งที่กระทำก็จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในกิจกรรมบูรณาการ ยังมีกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้สมาชิกได้รู้จักวิธีการในการสื่อสารที่สามารถแสดงถึงความจริงใจของตนเอง รู้จักการแสดงสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง ให้สอดคล้องกับอารมณ์ และความรู้สึก ในขณะที่สื่อสารกับผู้อื่น สามารถบอกความต้องการของตนเองต่อผู้อื่น และรู้จักตอบรับ หรือปฏิเสธอย่างจริงจัง ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจในการสนทนากับผู้อื่น ส่งผลให้ความเครียด และความรู้สึกโดดเดี่ยวลดลงตามแนวคิดของ เดวิดโต (สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541 : 28 ; อ้างอิงจาก Devito. 1995)

นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีอยู่ในกิจกรรมบูรณาการนั้น ส่งเสริมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ได้เรียนรู้มารยาทในการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักการวางตัว มีทักษะในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม รู้จักการร่วมกันวางแผนงาน แก้ไขปัญหา รู้จักควบคุมอารมณ์ และได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง ผลการทดลองสรุปว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังตรงกับงานวิจัยของ ชนิตา สุวรรณศรี (2542) ชนิตา ที่ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างคือเยาวชนผู้ติดยาเสพติด มีอายุระหว่าง 16-25 ปี ที่เข้ารับการบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก คลินิกยาเสพติดและจิตเวช โรงพยาบาล นพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน ผลการทดลองสรุปว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นภายหลังการได้รับกิจกรรม

1.2 เมื่อแยกพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ สมาชิกมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนทั่วไป ด้านบุคคลที่มีความสำคัญกับตน และด้านโรงเรียน - การศึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมบูรณาการมุ่งเน้นในการพัฒนาให้สมาชิกมีการกล้าแสดงออก มีทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้สมาชิกมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ดี (ทองเรือน อัมรัชกุล. 2523 : 6) มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และสังคม ช่วยให้เกิดความเข้าใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความอดทน มีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี มีทักษะในการพูด ในการอภิปรายกลุ่ม และมีทักษะในการวางแผนการทำงาน (ศุภวดี บุญญวงศ์. 2530 : 2-4) ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภนิตา ภูโตนนา (2539) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ผลการทดลอง

สรุปว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม และรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

ส่วนในด้านสังคม – เพื่อน ไม่พบความแตกต่างกันอาจเป็นเพราะ ในสถานฝึกและอบรมเด็ก บ้านกาญจนาภิเษก มีกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ซึ่งแต่ละกิจกรรมเน้นการทำงานเป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มสุขภาพ กลุ่มกำลังใจ กลุ่มเพื่อน กลุ่มประชุมเช้า เป็นต้น กิจกรรมกลุ่มเหล่านี้อาจส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มควบคุมมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม – เพื่อนเพิ่มขึ้น จึงทำให้ผลที่ได้ไม่แตกต่างจากสมาชิกในกลุ่มทดลอง

ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะทำกิจกรรมบูรณาการ ควรจะศึกษาประโยชน์ ขั้นตอน หลักการ และวิธีการของแต่ละกิจกรรมที่จะนำมาบูรณาการว่ากิจกรรมใดเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด และให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าต้องการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านใด
2. การทำกิจกรรม ผู้นำในการทำกิจกรรมควรศึกษาประวัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เพื่อที่จะจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อติดตามว่า เยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษกที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด
2. ควรมีการศึกษาและทดลองการทำกิจกรรมบูรณาการ ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มบุคคลอื่น เช่น เด็กกำพร้า เด็กที่ถูกทารุณกรรม เป็นต้น เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิรพันธ์ พบฤกษ์ และ นพรัตน์ แก่นนาคำ. (2542). ภาวะของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [anamai.moph.go.th/actsheet child/htm](http://anamai.moph.go.th/actsheetchild/htm). วันที่สืบค้น 6 ตุลาคม 2545.
- เจดน์สันดี แดงสุวรรณ, พูนสุข ช่วยทอง และ อนงค์นาฏ เหลี่ยมสมบัติ. (2541, มกราคม – มิถุนายน). การเห็นคุณค่าในตนเอง, วิธีการเผชิญปัญหากับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม. จิตวิทยาคลินิก. 29(1) : 11.
- ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ชยาพร ลิ้ประเสริฐ. (2536). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. (การส่งเสริมสุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตรการพิมพ์.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2523). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิมพ์เกษตร.
- นวลละอ อสุภาพผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- นาดยา วงศ์หลักภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ปณิศา ภาสภาร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทวินาม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปรารธนา ช้อนแก้ว. (2542). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสารมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ภนิดา ภูโจนนา. (2539). ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

รวีพรรณ เลชะวิพัฒน์. (2543). การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกที่มีคุณค่าต่อตนเอง ของผู้ใหญ่ตอนต้น:การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนทำงานในปี 2543. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสารมิตร. ถ่ายเอกสาร.

วงเวียนเข้าออก วงจรชีวิตเด็กสถานพินิจ, (2545, 28 พฤษภาคม). กรุงเทพฯธุรกิจ. หน้า 19

วิชญา ไชยเทพ. (2544). กิจกรรมกลุ่มการกล้าแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชาย บ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่:บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

วิชุดา ชัยบัณฑิตย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, พาฝัน อารีมา เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษกภิเษก เมื่อ 12 พฤษภาคม 2546.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา รู้เรา). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ. พิมพ์ดี การพิมพ์.

- ศุภาวดี บุญวงศ์. (2530). *ตำรา กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา. อัดสำเนา.
- สมเดี้ยว เกตุอินทร์. (2541). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชาวเขา ในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่ :บัณฑิตศึกษา. มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543) *ลักษณะทางจิตวิทยา*. (ออนไลน์). http://www.thaigifted.orh/general/gi_d.html. วันที่สืบค้น 5 ตุลาคม 2546.
- สุกัญญา พีระวรรณกุล. (2541). *ผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลกับความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อารยา ด้านพานิช. (2542). *การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำความผิดชาย และหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนกลาง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ชันดำการพิมพ์.
- How Self-Esteem Develops*. (ND). (Online). Available : <http://www.Self-esteem-international.Org/content/3-develops.html>. Retrieved October 6, 2002.
- Kennedy, Roy & Kelly, Steven N. (ND). *The Effects of Musical Performance and Cognitive Strategies on the Musical Self – Efficacy and Self – Esteem of Juvenile Delinquents and Disadvantaged Children*. (Online). Available : www.ute.edu/Faculty/William-Lee/Research/researchforr.html. Retrieved October 12, 2002.
- Kyvan Barr, Denise Emer & Peggy Keller. (2001). *Teaching Group Process to Mentally Ill Adult Clients : Effect on Client Rating of Self - Esteem and Psychological Well – Being*. Journal of Specialists in group work V.26 N1. March.

Lilian Katz. (ND). *How Can We Strengthen Children's self – Esteem*. (Online). Available : [http:// www. Kidsource.Com/kidsource/content2/Strengthen_Children-Self.html](http://www.Kidsource.Com/kidsource/content2/Strengthen_Children-Self.html). Retrieved October 6, 2002.

NURTURING of self-Esteem. (ND).(Online). Available : [http://www.Self-Esteem-international /org/content/4-nurturing.htm](http://www.Self-Esteem-international.org/content/4-nurturing.htm). Retrieved October 10, 2002.

Osborne, Randall E. (1996). *Self an Eclectic Approach* by Allyn and Bacon. Aviacon Company Massachusetts.

Reasoner, Robert W. (2000). *Review of Self – Esteem Research*. (Online). Available : <http://www.self – esteem – nase.orh/research.shtml>. Retrieved October 10, 2002.

Reasoner, Robert W. (2000). *The Ture Meaning of Self - Esteem*. (Online). Available : [http : www.self – esteem – nase.orh/research.shtml](http://www.self – esteem – nase.orh/research.shtml). Retrieved October 6, 2002.

Tesser, A. (2000). *Self – Esteem*, in *Encyclopedia of Psychology*, V.7. p. 213-215. Washington D.C. : Oxford University. Retrieved November 2, 2002.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายละเอียดกิจกรรมบูรณาการ
- แบบสอบถามความคิดเห็นในการร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 : ยินดีที่ได้รู้จัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม กับผู้นำกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจจุดมุ่งหมายและกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อของสมาชิกในกลุ่ม
2. แก้วน้ำ 2 ตัว
3. ผ้าผืนใหญ่ 1 ผืน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง โดยแนะนำชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ ความสามารถพิเศษ กีฬาที่ชอบ ลักษณะนิสัยเด่นของตนเอง โดยชี้แจงด้วยว่าให้สมาชิกแนะนำตัวเองตามแบบผู้นำ
2. ให้สมาชิกแนะนำตนเองจนครบทุกคน โดยทุกครั้งผู้นำกลุ่มจะแนะนำให้เพื่อนสมาชิกปรบมือเมื่อสมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองเสร็จ
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียด จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมแก่สมาชิกในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น เรื่องการตรงต่อเวลา การเคารพสิทธิของผู้อื่น หรือความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
5. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการเล่นเกม “ จ๊ะเอ๋ ใครเอ๋ย ”
6. หลังจากเล่นเกม ”จ๊ะเอ๋ ใครเอ๋ย” ผู้นำกลุ่ม สอบถามความรู้สึกของสมาชิกในแต่ละคนจากการทำกิจกรรมนี้

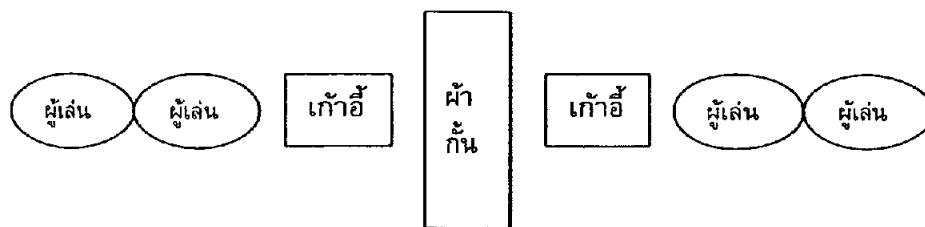
สรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงเพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 1 (ต่อ)
เกม “จะเอ้ใครเอ้ย”

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน
2. ให้ผู้เล่นทั้งสองทีมเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง
3. นำเก้าอี้มาวางหน้าแถวของแต่ละทีม แล้วให้ตัวแทนของทีมหนึ่งที่เก้าอี้ข้างละ 1 คน
4. นำผ้าผืนใหญ่มากระหว่าง 2 ทีม



5. เมื่อผู้กางผ้า ปล่อยผ้าลงผู้ที่นั่งบนเก้าอี้ของแต่ละทีมจะต้องขานชื่อของผู้ที่อยู่ทีมตรงข้ามโดยเร็วที่สุด ทีมใดขานชื่อฝ่ายตรงข้ามได้ก่อนผู้เล่นทีมนั้นจะได้เล่นต่อไป ส่วนทีมที่ขานชื่อช้ากว่าผู้เล่นของทีมนั้นต้องออกจากทีม ทำไปเช่นนี้จนครบทุกคน
6. ทีมที่เหลือผู้เล่นมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 2 : ไปสู่โลกใบใหม่

วัตถุประสงค์

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

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

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

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ให้สมาชิก แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม โดยตั้งชื่อกลุ่มของตนเองด้วย
3. ผู้นำแจกใบงานบุคคลให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า “สมมติว่าโลกใบนี้กำลังจะสลาย เนื่องจากมีมลภาวะทางอากาศมากมาย อาหาร และทรัพยากรทุกชนิดก็กำลังจะหมดไป แต่มีนักวิทยาศาสตร์ได้สร้างยานอวกาศไว้ลำหนึ่ง ซึ่งสามารถบรรจุทุกคนได้จำนวน 3 คน โดยจะคัดเลือกบุคคลต่าง ๆ จากความสามารถของแต่ละคน เพื่อเดินทางไปสู่ดาวดวงอื่นที่สามารถใช้ชีวิตได้สบายดังเช่นโลก”
5. ให้แต่ละคนเขียนความสามารถพิเศษของตนเองลงในใบงาน (ต้องเน้นว่าความสามารถที่กล่าวมาเป็นความสามารถที่แท้จริงของสมาชิก ไม่ใช่เป็นการกล่าวเกินจริง)
6. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านความสามารถ หรือคุณสมบัติของตนเองให้เพื่อนฟัง
7. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเลือกผู้ที่จะขึ้นไปบนยานอวกาศ
8. ผู้นำแจกใบงานกลุ่มให้กลุ่มละ 1 ใบเพื่อบันทึกคุณสมบัติของสมาชิกที่กลุ่มเลือก
9. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นด้วยว่าเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย เพราะอะไร

10. ส่งสมาชิกในกลุ่มออกมารายงานการเลือกสมาชิกให้ชั้นเรียนอวกาศ

สรุป

1. การมองเห็น หรือการรู้จักถึงคุณสมบัติของตนเพื่อผู้อื่นเห็นถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน
2. การยอมรับ ชื่นชมคุณสมบัติ หรือความสามารถของผู้อื่น
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. ยอมรับการตัดสินใจ โดยวิธีการประชาธิปไตย
5. รู้จักพิจารณาเหตุผลด้วยความรอบคอบ

(กิจกรรมนี้ดัดแปลงมาจากกิจกรรมของ นางสาวภนิดา ภูโตนนา)

กิจกรรมที่ 2 (ต่อ)
ใบงานบุคคล

ชื่อ..... นามสกุล.....

ลักษณะนิสัยของตนเอง.....

.....

.....

.....

.....

ความสามารถของตนเอง.....

1.
2.
3.
4.
5.

อื่น ๆ

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 2 (ต่อ)

ใบงานกลุ่ม

กลุ่มที่ ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

สมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกขึ้นยานอวกาศ

1.....เหตุผล.....

.....

.....

2.....เหตุผล.....

.....

.....

3.....เหตุผล.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3 : เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้นำเอาความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นกับตนมาเป็นบทเรียนที่ดีในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังเรื่องราวของบุคคลอื่น เพื่อนำมาเป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิต

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานแต่ละบุคคล 15 ใบ
2. ปากกา 15 ด้าม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่ม แจกใบงานให้แต่ละบุคคล เพื่อเขียนความผิดพลาดของตนในอดีต และเขียนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากความผิดพลาดของตน จากนั้นนำไปส่งที่ผู้นำกลุ่ม (ใช้เวลาในการทำ 20 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มเลือกใบงานของสมาชิกในกลุ่มแต่ละกลุ่มมากลุ่มละ 2 คน แล้วให้เจ้าของใบงานออกมารายงานในสิ่งที่ตนเองเขียน
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนช่วยกันวิเคราะห์ ในหัวข้อต่อไปนี้
 - 4.1 รู้สึกอย่างไรในสิ่งที่เพื่อนพูด เช่น เห็นด้วยหรือไม่ หรือมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมหรือไม่
 - 4.2 ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ว่าความผิดพลาดที่เราทำนั้นจริง ๆ แล้วก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์เช่นกัน เพราะอะไร

สรุป

ผู้นำสรุปเชื่อมโยงเพื่อให้สมาชิกนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

(ดัดแปลงจาก รัตมี โพนเมืองหล้า)

กิจกรรมที่ 3 (ต่อ)
ใบงาน “ความผิดพลาดที่น่าตื่นเต้น”

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. สิ่งที่ผมเคยทำผิดพลาด คือ

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากความผิดพลาด คือ

.....

.....

.....

3. ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นมีผลดีต่อผม คือ.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4 : “เรื่องของ เต้าหมิงชื่อ”⁹⁹

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถ และเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับตนเอง และสามารถบอกวิธีการปรับปรุงตนเอง

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นข้อความเรื่อง “เรื่องของเต้าหมิงชื่อ” (นำมาจาก ”เรื่องของศรธรรม” เขียนโดย รัศมี โพนเมืองหล้า)
2. ใบงาน 3 แผ่น
3. ป้ายกลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม จากนั้นผู้นำแจกแผ่นข้อความ “เรื่องของเต้าหมิงชื่อ” ให้สมาชิกแต่ละคนอ่าน (ให้เวลาอ่านประมาณ 10 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน กลุ่มละ 1 แผ่น เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องของเต้าหมิงชื่อ
4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน (ห้ามซ้ำคนเดิม) ออกมารายงานเกี่ยวกับผลการอภิปราย “เรื่องของเต้าหมิงชื่อ”
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนมารวมตัวกัน แล้วร่วมมือกันแสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นในเรื่องต่อไปนี้
 - 5.1 ในชีวิตจริงของสมาชิกนั้น สมาชิกได้รับการยอมรับจากครอบครัว ครู หรือผู้อื่นหรือไม่ เพราะอะไร และสมาชิกควรปรับปรุงตนเองอย่างไร เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครูและครอบครัว
 - 5.2 วิธีการวางแผนในการนำไปใช้ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว ครู ความรับผิดชอบ และการประสบความสำเร็จ ตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้

สรุป

ผู้นำสรุป เกี่ยวกับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จะต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ ต้องมั่นคงในความคิดของตน รู้จักเลือกใช้วิธีการ ปรับปรุงตนเอง และไม่เอาที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

(ดัดแปลงจาก รัตมี โพนเมืองหล้า)

เรื่องของ เต้าหึงชื่อ

เต้าหึงชื่อเป็นบุตรชายคนเดียวในบ้าน ครอบครัวของเต้าหึงชื่อเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย มีกิจการหลายแห่ง เต้าหึงชื่อเป็นเด็กที่มีสติปัญญาดี เฉลียวฉลาดแต่เป็นคนชอบเอาแต่ใจตนเอง คบเพื่อนเกร ไม่ตั้งใจเรียน และชอบใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย มารดาของเต้าหึงชื่อเป็นแม่บ้าน ส่วนบิดาของเต้าหึงชื่อทำงานเพียงคนเดียว ต่อมาบิดาของเต้าหึงชื่อล้มป่วยลง และต้องใช้เงินเพื่อรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก ส่วนกิจการหลายแห่งของบิดาถูกปิดลง เนื่องจากเศรษฐกิจไม่ดี และในที่สุดครอบครัวของเต้าหึงชื่อก็มีฐานะยากจนลง เต้าหึงชื่อก็ขาดเรียนบ่อยขึ้นจนกระทั่งสอบตกหลายวิชา ครูและมารดาก็คอยตักเตือนอยู่เสมอ เต้าหึงชื่อก็ไม่เชื่อฟังแต่ในจิตใจลึก ๆ ของเต้าหึงชื่อแล้วเขาอยากเป็นทหาร อยู่มาวันหนึ่ง เต้าหึงชื่อก็มานั่งทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาที่ตนเองทำไปนั้นว่าไม่ถูกต้อง และไม่มีอะไรดีขึ้นหากทำตัวเช่นนี้ต่อเขา จึงนึกถึงความหวังที่ตนเองหวังไว้ คือการเป็นทหาร และเขาคิดว่าถ้ายังประพฤติตนแบบที่ผ่าน ๆ มา เขาอาจจะไปไม่ถึงที่หมายที่ตั้งไว้ เต้าหึงชื่อจึงเริ่มทำตัวใหม่ โดยการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ตั้งใจเรียน ขยันค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ช่วยเหลืองานบ้าน และช่วยเหลือครูและเพื่อน จนกระทั่งเขาได้รับรางวัลเรียนดี เป็นนักเรียนดีเด่นของโรงเรียน ต่อมาเขาก็สอบเข้าศึกษาต่อโรงเรียนนายร้อย จปร. ได้สำเร็จได้เป็นอย่างดีที่เขาตั้งใจไว้ ทำให้ครูและมารดารวมทั้งเพื่อน ๆ ต่างก็แสดงความยินดีกับเต้าหึงชื่อ

กิจกรรมที่ 4 (ต่อ)
ใบงาน “เรื่องของเต้าหึงชื่อ”

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปราย ร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้

1. ถ้าท่านเป็นเต้าหึงชื่อที่ครอบครัวยุติปัญหาท่านจะประพฤติตนอย่างไร
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เต้าหึงชื่อมีพฤติกรรมที่ไม่ดี
3. อะไรทำให้เต้าหึงชื่อบรรลุถึงเป้าหมายที่เขาได้ตั้งใจไว้
4. ท่านเคยตั้งความหวังอะไรไว้บ้าง และทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายที่นักเรียนต้องการ

กิจกรรมที่ 5 : “สื่อความเข้าใจด้วยภาษากาย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะและมีการแสดงออกที่เหมาะสมด้านอวัจนภาษา

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำที่ให้แสดงท่าทาง

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำให้สมาชิกในกลุ่มออกมาจับสลากเลือกบัตรคำเพื่อแสดงท่าทางตามบัตรคำที่สมาชิกหยิบได้
3. ให้สมาชิกทำตามท่าทางตามบัตรคำ แล้วให้ผู้ชมช่วยกันทายว่าสมาชิกผู้นั้นทำตามท่าทางแสดง

ลักษณะ

อะไร ถ้าเพื่อนสมาชิกทายไม่ถูกก็ให้จับสลากใหม่แล้วทำตามท่าทางตามสลากที่จับได้จนกว่าเพื่อนสมาชิกจะทายถูกต้อง

4. ผู้นำอธิบายทักษะด้านอวัจนภาษา 5 ประเภท คือการประสานสายตา น้ำเสียง การวางท่าทางการแสดงท่าทาง และการแสดงสีหน้า พร้อมทั้งแสดงตัวแบบประกอบ (ตามเอกสารประกอบ)
5. ให้สมาชิกจับคู่ฝึกทักษะด้านอวัจนภาษา แล้วมาแสดงหน้าห้อง โดยผู้นำการฝึกเป็นผู้สังเกตและให้คำแนะนำแก่ผู้แสดงออกแต่ละคู่
6. ให้เพื่อสมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็น และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง

สรุป

ผู้นำสรุปว่าการแสดงท่าทางหรือการแสดงด้านอวัจนภาษาที่เหมาะสมทำให้การสนทนาเป็นไปในทางบวก และผู้ร่วมสนทนาเข้าใจความหมายชัดเจนขึ้น และเข้าใจความต้องการของกลุ่มสนทนาเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การสังเกตท่าทางของบุคคลอื่นทำให้ทราบ อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลนั้นได้ดี

(ดัดแปลงจาก วิชาญ ไชยเทพ)

กิจกรรมที่ 5 (ต่อ)

บัตรคำต่าง ๆ

โมโห	เครียด	เมา	กลัว	ดู	ดีใจ
เศร้า	เหม่อลอย	เสียใจ	เบื่อ	เผ็ด	เปรี้ยว
กลุ่มใจ	อาย	ว้าเหว่	มีความสุข	รำเริง	วิตกกังวล
ตื่นเต้น	งอแง	ลังเลสงสัย	งง	ตกใจ	เยาะเย้ย
ชื่นชม	ดูถูก	เอ็นดู	สับสน	เร่ร่อน	คิด

กิจกรรมที่ 5 (ต่อ)

(เอกสารประกอบ)

ทักษะการแสดงออกทางอวัจนภาษา

การแสดงออกของบุคคลเพื่อสื่อความหมายกับบุคคลอื่นนั้น นอกจากจะใช้ภาษาพูด หรือภาษา ถ้อยคำแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทาง ซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสบสายตา การวางท่าทาง และการแสดงท่าทาง การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อ ความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น จากการใช้ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทางนั้นจะทำให้ทราบ ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภทไม่สามารถที่จะพูดตามความรู้สึกที่แท้จริง ให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางนั้นแสดงออกมา เช่น บางคนรู้สึกโกรธคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูด ซึ่งคู่สนทนา สามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จาก การสังเกตการนั่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง เป็นต้น การแสดงออกที่ เหมาะสมทางภาษาท่าทางสามารถทำได้ดังนี้

การประสานสายตา สามารถสื่อความหมายความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นรู้ได้ การ แสดงออกที่เหมาะสม คือ สามารถสบสายตาผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตาด้วยการมองไป จุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตา

น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียงหนัก เบา สูง ต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์ ความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รวด หรือช้าเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รวดเกินไป อาจเกิดจากความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไปอาจเป็นการแสดง ความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกอดความรู้สึกไว้

การวางท่าทางและการแสดงท่าทาง การเดิน การยืน การใช้มือ การนั่ง รวมถึงการแสดงอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของผู้แสดงท่าทางได้เหมือนกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะเม้มริมฝีปาก มีอยู่ไม่สุข จับโน้นจับนี้ บิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น

การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะ ใบหน้าสามารถแสดงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจก็ไม่แสดงใบหน้าเฉย ๆ เมื่อรู้สึกเสียใจ ใบหน้าก็จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น (วิชญา ไชยเทพ .2544 :109)

กิจกรรมที่ 6 : เราชักโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกภาคภูมิใจที่มีต่อโรงเรียนให้ผู้อื่นรับรู้
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและความต้องการของตนเองที่มีต่อโรงเรียน
3. ทำให้ได้รับความรู้สึกบางอย่างที่สมาชิกในกลุ่มไม่เคยแสดงออกมาก่อน

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงาน 15 แผ่น
2. ปากกา 15 ด้าม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน และปากกาให้สมาชิกคนละ 1 ชุด
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกอ่านใบงานและตอบคำถามในแต่ละข้อ ให้เวลา 20 นาที ถ้าสมาชิกไม่เข้าใจสามารถถามได้
3. เมื่อหมดเวลาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มอ่านสิ่งที่ตนเองเขียนในใบงาน

สรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปร่วมกันสรุปกับสมาชิกเกี่ยวกับความสำคัญ ประโยชน์ที่ได้รับ ความเป็นเอกลักษณ์ของโรงเรียน ว่าเป็นเช่นไร

(กิจกรรมนี้ดัดแปลงมาจากกิจกรรมของ ภาณีดา ภูโตนนา)

กิจกรรมที่ 6 (ต่อ)

ใบงาน 1

คำถามที่ 1 ท่านคิดว่าทำไมท่านจึงต้องไปโรงเรียน.....

.....

.....

.....

.....

คำถามที่ 2 โรงเรียนที่ท่านเรียนมีลักษณะพิเศษอย่างไร.....

.....

.....

.....

คำถามที่ 3 มีกิจกรรมใดที่โรงเรียนของท่านที่ทำแล้วรู้สึกว่าจะมีความหมายสำหรับท่านมากที่สุด....

.....

.....

.....

คำถามที่ 4 ท่านอยากให้โรงเรียนของท่านเป็นแบบใด.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 7 : ปฏิเสธอย่างนุ่มนวล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้รับการฝึกทักษะ และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการกล่าวคำปฏิเสธ

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการกล่าวปฏิเสธ (เขียนโดย วิชญา ไชยเทพ)
2. ใบสถานการณ์จำลอง 3 สถานการณ์ (เขียนโดย ชนิตา สุวรรณศรี)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกล่าวนำเรื่องทักษะในการกล่าวปฏิเสธ โดยอธิบายตามเอกสารประกอบที่เตรียมมา
3. ผู้นำให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม แล้วจับสลากว่ากลุ่มไหนจะได้สถานการณ์ใด
4. ให้สมาชิกในรวบรวมความคิดในกลุ่มว่าจะกล่าวปฏิเสธอย่างไรตามสถานการณ์ที่ได้
5. ให้สมาชิกออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้น แล้วให้สมาชิกคนอื่นช่วยกัน แสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
6. ให้ผู้แสดง ประเมินผลการแสดงของตนเอง พร้อมเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น

สรุป

ผู้นำความสำคัญ และประโยชน์ในการกล่าวคำปฏิเสธ และแนะนำให้สมาชิกนำไปฝึกเป็น การบ้านเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ

(ดัดแปลงจาก วิชญา ไชยเทพ และ ชนิตา สุวรรณศรี)

กิจกรรม ที่ 7 (ต่อ)

เอกสารประกอบ

ทักษะในการกล่าวปฏิเสธ

คนบางคนมักจะกล่าวคำขอร้อง หรือเรียกร้องความต้องการของตนเองจากบุคคลอื่น บุคคลจึงจำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองด้วยการรู้จักกล่าวปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะกล่าวปฏิเสธเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรเรียนรู้การกล่าวปฏิเสธในสิ่งที่ตนรู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากทำ และคำขอร้องนั้นมีเหตุผลไม่เพียงพอ การที่บุคคลไม่กล่าวปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่น เพราะกลัวว่าเมื่อกล่าวปฏิเสธไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ไม่ชอบตนเอง จึงมักตอบสนองความต้องการหรือข้อเรียกร้องของผู้อื่นเสมอ ๆ กระทั่งกระทำดังกล่าวนี้ทำให้บุคคลเกิดความเคยชินยินยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบไม่กล้าตอบโต้ ผลเสียที่ตามมาคือ

1. เป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เพราะการตอบรับในขณะที่ตนเองต้องการปฏิเสธซึ่งเป็นการสื่อสารที่ไม่จริงใจ
2. ตนเองไม่มีความสุข เพราะยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบจึงสะสมความขุ่นเคืองไว้
3. ทำให้ไม่เคารพและไม่เห็นคุณค่าของตนเอง จะรู้สึกโกรธเกลียดตนเองที่ต้องทำตามบุคคลอื่นทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่พอใจที่จะทำ
4. ทำให้ไขว่เขวไปจากสิ่งที่ต้องการทำให้จริง ๆ จะรู้สึกหนักใจในการทำในสิ่งที่ไม่ต้องการกระทำ และไม่มีเวลาหรือกำลังกายเหลือไว้ทำสิ่งที่สำคัญกว่า

การกล่าวปฏิเสธควรกล่าวสั้น ๆ และชัดเจนตรงจุด เริ่มต้นด้วยคำว่าไม่ และไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลยืดเยื้อ กล่าวกับบุคคลใดก็สบสายตานั้น ผู้ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถกล่าวปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่นได้อย่างไม่อึดอัดใจ สามารถกล่าวขอโทษที่ไม่อาจตอบรับคำขอร้องได้ ควรกล่าวคำสั้น ๆ เช่น “เสียใจด้วยนะฉันไปไม่ได้” หรือ ถ้าเห็นแนวทางที่จะทำให้ผู้ขอร้องสมหวังก็อาจปฏิเสธเชิงประนีประนอม หรือให้คำแนะนำเท่าที่จะทำได้ เช่น “เสียใจด้วยนะฉันให้เธอยืมเงินไม่ได้ ฉันคิดว่าเธอน่าจะไปปรึกษาครูประจำชั้นนะ” เป็นต้น

กิจกรรมที่ 7 (ต่อ)

นอกจากนี้การแสดงภาษาท่าทางก็สำคัญ ผู้กล่าวคำปฏิเสธควรแสดงสีหน้าเป็นปกติ น้ำเสียงเรียบ ตั้งชัดเจน มองสบสายตาคู่ที่เราปฏิเสธ การแสดงออกดับกล่าวแสดงให้เห็นถึงความจริงใจที่ต้องการให้บุคคลนั้นทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด

เอกสารสถานการณ์จำลอง

สถานการณ์ที่ 1

ปราโมทย์กลับบ้านในตอนดึก ด้วยท่าทางที่เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ปรีดาพี่สาวคนโตของปราโมทย์เห็นดังนั้นจึงกล่าวว่า “ ไปไหนมา กลับบ้านเสียค่ำมืดเลย คนในบ้านเขารอเพื่อที่จะทานข้าวเย็นรู้ไหม จะกลับบ้านดึกทำไมไม่โทรมาบอกก่อน จะได้ไม่ต้องรอ..... หน้าตาเหมือนคนเมาเลย ไปดื่มเหล้ากับเพื่อนมาด้วยแน่ ๆ เลย “ แต่ปราโมทย์ ไม่ได้ไปดื่มเหล้ากับเพื่อนอย่างที่พี่ปรีดาเข้าใจ ปราโมทย์จะพูดให้พี่ปรีดาเข้าใจได้อย่างไรว่าตนเองไม่ได้ไปดื่มเหล้า

สถานการณ์ที่ 2

วินัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมต้น โรงเรียนมีชื่อแห่งหนึ่ง ขณะเดินทางกลับบ้านวินัยพบเพื่อนวัยรุ่นที่อยู่ในโซนเดียวกันกลุ่มหนึ่ง กำลังเสพยาบ้า มานะซึ่งอยู่ในกลุ่มเพื่อนวัยรุ่นที่เสพยาบ้าหันมาเห็นวินัย จึงชวนให้ลองเสพยาบ้าด้วยกัน วินัยไม่ต้องการที่จะสูบกัญชา วิจัยจะตอบปฏิเสธเพื่อนอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3

ธารินทร์ เป็นนักเรียนอาชีวะแห่งหนึ่ง เคยโดนเพื่อนนักเรียนต่างสถาบันรุมทำร้ายร่างกายจนศีรษะแตก ธารินทร์รู้สึกโกรธแค้นมาก จึงชวนเพื่อนสนิท 2 คน ไปดักทำร้ายคู่กรณีเพื่อเป็นการแก้แค้น เพื่อนสนิทของธารินทร์ ไม่เห็นด้วยกับธารินทร์ และไม่ต้องการทำเช่นนั้น เขาจะตอบธารินทร์อย่างไรจึง

จะเหมาะสม

กิจกรรมที่ 8 : “ตัวเรานั้นสำคัญไฉน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อครอบครัว และสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความสำคัญของตน และความสำคัญของคนอื่น ที่มีต่อครอบครัวและสังคม เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
4. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานแต่ละบุคคล 15 ใบ
2. ปากกา 15 ด้าม
3. ป้ายกลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำแจกใบงานให้สมาชิกแต่ละคน แล้วให้สมาชิกสำรวจตนเอง ถึงความสำคัญที่สามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัว และสังคม โดยให้เขียน ไม่ต่ำกว่าหัวข้อละ 2 ข้อ
3. ผู้นำให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม แล้วให้สมาชิกในกลุ่ม พิจารณาสำรวจเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน โดยพิจารณาลักษณะที่ปรากฏของเพื่อน ว่ามีความสำคัญที่เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว และสังคมอย่างไร อย่างละ 1 ข้อ ลงในใบงาน
4. ให้สมาชิกในกลุ่มบอกความสำคัญของเพื่อนแต่ละคน โดยผู้ที่เพื่อนกล่าวถึงต้องบันทึกคำบอกของกลุ่มไว้ด้วย แล้วนำมาเปรียบเทียบกับของตนเองที่เขียนไว้ว่าตรงกันหรือไม่ ถ้าไม่ตรงกัน สมาชิกคิดว่าตนเองมีความสำคัญเช่นที่กลุ่มเขียนหรือไม่ เพราะเหตุใดให้อภิปรายรวมทั้งบอกความรู้สึก เมื่อได้อ่านความดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้

สรุป

ผู้นำสรุปว่า ทุกคนต่างมีความสำคัญต่อครอบครัวและสังคม ดังนั้น สมาชิกต้องยอมรับความ

สำคัญของตนเองและผู้อื่น ว่าทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน แม้ว่าแต่ละคนจะมีลักษณะบางประการที่แตกต่างกันก็ตาม บุคคลก็ยังประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมนั้น ฉะนั้นการอยู่ร่วมกันจึงจำเป็นที่จะต้องรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ และสรุปเรื่องความสำคัญของการมีทัศนคติทางบวกต่อตนเองและคู่สนทนา ในการสื่อสารระหว่างบุคคล

(นำมาจาก ภานิดา ภูโตนนา และ สุกัญญา พิระวรรณกุล)

กิจกรรมที่ 8 (ต่อ)

ใบงาน

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. เขียนความสำคัญของตนเองที่สามารถทำประโยชน์ให้ครอบครัวและสังคมอย่างน้อย 2 ข้อ

ครอบครัว	สังคม
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

2. เขียนความสำคัญของเพื่อนในกลุ่ม ที่เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว และสังคมอย่างละ 1 ข้อ

ชื่อเพื่อนในกลุ่มแต่ละคน	ครอบครัว	สังคม
1.		
2.		
3.		
4.		

3. บันทึกความสำคัญของตนเองที่เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม จากที่เพื่อนในกลุ่มบอก

ครอบครัว	สังคม
1.	
2.	
3.	
4.	

กิจกรรมที่ 9 : ชื่นชมอย่างจริงใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแสดงความชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ
2. เพื่อเพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการตอบสนองต่อการได้รับการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

3. ใบงานแต่ละกลุ่ม 3 ใบ
4. ปากกา 6 ด้าม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนถึงเหตุการณ์ที่ตนเองได้รับสิ่งที่พึงพอใจจากบุคคลอื่น เช่น การที่ผู้อื่น(เพื่อน ครู พ่อแม่) ให้สิ่งของที่เรารชอบ ทำในสิ่งที่เรารชอบ หรือช่วยเหลือเรา เป็นต้น (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วนำมาส่งที่ผู้นำกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการกล่าวชื่นชมในสิ่งที่ผู้อื่นทำให้ตามสถานการณ์ที่เขียนในใบงาน โดยให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแสดงบทบาทตามเหตุการณ์โดยให้บุคคลหนึ่งเป็นผู้ชื่นชม และอีกบุคคลหนึ่งเป็นผู้ตอบสนองต่อการได้รับการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น (โดยผู้นำกลุ่มคอยแนะนำ)
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกในการเป็นผู้ชื่นชม และเป็นผู้ได้รับการชื่นชม ว่ามีความรู้สึกอย่างไร

สรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปถึงผลทางบวกที่ได้รับจากการแสดงความชื่นชมต่อบุคคลอื่น ว่าทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีอย่างไร และทราบถึงการแสดงออกที่เหมาะสมในการรับคำชื่นชมจากบุคคลอื่น

(ดัดแปลงจาก สุกัญญา พิระวรรณกุล)

กิจกรรมที่ 9 (ต่อ)

ใบงาน

สมาชิกคนที่ 1 ชื่อ.....นามสกุล.....

เหตุการณ์ที่ได้รับความพึงพอใจ.....

.....

.....

.....

สมาชิกคนที่ 2 ชื่อ.....นามสกุล.....

เหตุการณ์ที่ได้รับความพึงพอใจ.....

.....

.....

.....

สมาชิกคนที่ 3 ชื่อ.....นามสกุล.....

เหตุการณ์ที่ได้รับความพึงพอใจ.....

.....

.....

.....

สมาชิกคนที่ 4 ชื่อ.....นามสกุล.....

เหตุการณ์ที่ได้รับความพึงพอใจ.....

.....

.....

.....

สมาชิกคนที่ 5 ชื่อ.....นามสกุล.....

เหตุการณ์ที่ได้รับความพึงพอใจ.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 10 : อ่าลาอาลัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความผ่อนคลายในการทำกิจกรรมร่วมกันมา
2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ระยะเวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ปากกา 15 ด้าม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกล่าวแนะนำให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดแสดงความรู้สึกปรารถนาดีให้แก่สมาชิกคนอื่นในกลุ่มโดยผู้นำแสดงเป็นตัวอย่าง แล้วให้สมาชิกฝึกทำทีละคน เช่น “ขอให้สมาชิกทุกคนประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต.....”
3. ผู้นำแจกแบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกตอบ
4. เมื่อตอบเสร็จแล้วผู้นำรวบรวมให้เรียบร้อยและกล่าวอ่าลาสมาชิกทุกคน และขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งนัดวันเวลาที่จะทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Posttest) ในครั้งต่อไป

แบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ท่านคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้เป็นประโยชน์แก่ตัวท่านหรือไม่

() เป็นประโยชน์อย่างมาก () เป็นประโยชน์พอสมควร () ไม่มีประโยชน์

เพราะ

.....

.....

2. ท่านคิดว่าควรมีการจัดกิจกรรมกลุ่ม เช่นนี้อีกหรือไม่

() ควร () ไม่ควร

เพราะ

.....

.....

3. หากสมควรจัดอีก ท่านคิดว่าควรเน้นเรื่องใดบ้าง

3.1

3.2

3.3

3.4

4. จากกิจกรรมที่ผ่านมาท่านคิดว่าควรมีการปรับปรุงเรื่องใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

5. ในด้านผู้นำท่านคิดว่ามีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงบ้าง

.....

.....

.....

6. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมท่านคิดว่าตัวท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

- 6.1
- 6.2
- 6.3
- 6.4
- 6.5

7. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข

แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 52 ข้อ ขอให้ตอบแบบวัดโดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนตนเอง หรือลงในช่องคำตอบ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน.....		
3. ฉันสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกรังเกียจเกินไป.....		
4. ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่ใกล้ฉัน.....		
5. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย.....		
6. ฉันต้องใช้เวลานานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ		
7. ฉันเป็นที่นิยมหรือเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....		
8. ผู้ปกครองเข้าใจความรู้สึกของฉัน.....		
9. ฉันยอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก.....		
10. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถทำตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง.....		
11. ฉันรู้สึกโชคร้ายที่เกิดมาเป็นฉัน.....		
12. ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย.....		
13. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน.....		
14. ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย.....		
15. บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากสถานฝึก ฯ (บ้านกาญจนาภิเษก).....		
16. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องเรียนหนังสือ.....		
17. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้วฉันหน้าตาไม่ดี.....		
18. ผู้ปกครองฉันเข้าใจตัวฉัน.....		
19. เพื่อน ๆ คนอื่น ๆ ได้รับการชื่นชมมากกว่าฉัน.....		
20. ฉันรู้สึกว่าผู้ปกครองเข้มงวดกับฉันเกินไป.....		
21. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้ไม่อยากเรียนหนังสือ.....		
22. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น.....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
23. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้.....		
24. ฉันไม่เคยวิตกกังวลใจในเรื่องใด ๆ เลย.....		
25. ฉันมีความมั่นใจในตนเอง.....		
26. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย.....		
27. ฉันกับครู ผู้ปกครองมีความสุขมากในการอยู่ด้วยกัน.....		
28. ฉันนั่งใจลอยบ่อย ๆ		
29. ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้.....		
30. ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....		
31. ฉันไม่มีความมั่นใจในการตัดสินใจว่าต้องทำอะไรบ้าง.....		
32. ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว.....		
33. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย.....		
34. ในการทำอะไรฉันจะทำได้เต็มความสามารถ.....		
35. โดยปกติฉันสามารถดูแลตนเองได้แล้ว.....		
36. ฉันเป็นคนที่ยืดหยุ่นมีความสุข.....		
37. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก.....		
38. ฉันรู้จักตนเองดี.....		
39. ไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก.....		
40. ฉันไม่เคยถูกดูว่าเลย.....		
41. ฉันสามารถตัดสินใจและยึดมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง.....		
42. จริง ๆ แล้ว ฉันไม่ชอบเป็นเด็กผู้ชายอย่างที่เป็นอย่างอยู่เลย.....		
43. ฉันไม่ชอบอยู่กับคนอื่น.....		
44. ฉันไม่เคยประหม่าเลย.....		
45. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตัวเอง.....		
46. เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อย ๆ		
47. ฉันพูดความจริงเสมอ.....		
48. ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีเท่าที่ควร.....		
49. ฉันปล่อยชีวิตไปตามโชคชะตากำหนด.....		
50. ฉันไม่เคยทำอะไรประสบความสำเร็จ.....		
51. ฉันอารมณ์เสียง่ายเมื่อถูกดู.....		
52. ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น.....		

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวพาฝัน อารีมา
วัน เดือน ปี เกิด	20 มิถุนายน 2515
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	5/740 เมืองทองธานี แจ้งวัฒนะ ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2535	อนุปริญญาศิลปศาสตร คณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์-สหกรณ์ วิทยาลัยครูลำปาง
พ.ศ. 2538	ศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาประถมศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ