

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชนัฐชารีย์ เขียวชะอุ่ม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน

บทคัดย่อ
ของ
ชนัฐชาริ เขียวชะอุ่ม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

. มีนาคม 2549

S 135494

h 284902 9.3

ชนัฐาร์ เขียวชะอุ่ม. (2549). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำจิม, รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ คือ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก และน้อย รวมทั้งเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวัสดิศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 10-11 ปี จำนวน 56 คน โดยสุ่มนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก จำนวน 28 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน และได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนน้อยอีก 28 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมเรียนตามปกติของโรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ Two-way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF GROUP DYNAMICS ON SELF – ESTEEM OF
GRADE 5 STUDENTS AT DIFFERENT LEVELS OF PEER SUPPORT

AN ABSTRACT
BY
CHANATCHA KEAWCHA-UM

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Developmental Psychology
The Srinakharinwirot University
March 2006

3

Chanatcha Keawcha-um. (2006). *The Effects of Group Dynamics on Self – Esteem of Grade 5 Students at Different Levels of Peer Support*. Master thesis, M.Ed. (Psychology). Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Mr.Somkait Thipyathusn, Assoc. Prof. Dr.Duangduen Satraphat, Assist Prof. Pranot khaochim, Assoc.Prof. Dr.Yawvapa Tejagupta.

The main objectives of this study were 1) to examine the effects of group dynamics on self-esteem, 2) to examine the effects of peer support on self-esteem, and 3) to find out the interaction effects of group dynamics program and peer support on self-esteem enhancement.

A stratified sample in this study included 56 students , 10-11 years old, who were randomly drawn from grade 5 students of Sawasdee Witaya School in Bangkok ; this sample consisted of 28 students at a high level of peer support and 28 of them at a low level of peer support. The experimental group of 14 students at a high level of peer support and 14 students at a low level of peer support participated in the group dynamics program, while the control group of 14 students at a high level of peer support and 14 students at a low level of peer support participated in their regulars school grogram.

The research instruments in this study consisted of (a) a group dynamics program, (b) the self-esteem inventory: School Form of Coppersmith, and (c) The peer support test. The statistical method for analyzing the research data was a two-way analysis of variance.

The findings indicated that the experimental group, who participated in a group dynamics program, was found to have self-esteem higher than the control group at the .01 level of significance; the students at a high level of peer support were also found the have self-esteem significantly higher than those at a low level of peer support at the .01 level; no significant interaction effect of group dynamics and peer support on self-esteem was found in this study.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน

ของ
นางสาวชนัฐชาร์ เขียวชะอุ่ม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2549

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ดวงเดือน ศาสตรภัทร อาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้และคำแนะนำที่มีคุณค่ายิ่ง และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำจิณ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เยวพา เดชะคุปต์ และ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ธีระชน พลโยธา อาจารย์วิรัชัญญา วัฒนโธ และ อาจารย์ศิริพันธ์ ยังคง ที่กรุณาอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามและ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนวัดใหม่ช่องลม และโรงเรียนสวัสดีวิทยา คณะครูอาจารย์ และนักเรียนที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเก็บข้อมูลและทดลอง

ขอขอบพระคุณคุณพ่อนิรันดร์ เขียวชะอุ่ม และคุณแม่อัสรา เขียวชะอุ่ม ที่ให้กำลังใจ และสนับสนุนทางด้านทุนทรัพย์มาตลอด

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆและพี่ๆร่วมหลักสูตรจิตวิทยาพัฒนาการปี 2545 ทุกคน โดยเฉพาะคุณชญญมาส วรงค์สิงห์รา ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเสมอมา

คุณประโยชน์และความดีที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่คุณพ่อคุณแม่ และน้องๆ ในครอบครัว

ท้ายที่สุดขอน้อมระลึกถึงพระคุณของบิดามารดา และครูอาจารย์ทุกท่านที่ช่วย ประสิทธิ์ประสาทวิชา อบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ต่างๆ จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จ ด้วยดี

ชนัฐาร์ เขียวชะอุ่ม

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	นิยามศัพท์ปฏิบัติการ.....	6
	กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	8
	สมมติฐานของการวิจัย.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
	ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
	ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	14
	แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	18
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	27
	องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	29
	ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	32
	พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	34
	การพัฒนาและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	37
	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	41
	กลุ่มสัมพันธ์.....	45
	ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์.....	45
	ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์.....	46
	หลักการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์.....	50
	ลำดับขั้นการเรียนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์.....	52
	เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	54
	ลักษณะการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์.....	55
	ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	56
	ข้อจำกัดของการจัดกาเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์.....	58

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มสัมพันธ์.....	59
งานวิจัยต่างประเทศ.....	59
งานวิจัยในประเทศ.....	60
การสนับสนุนจากเพื่อน.....	63
ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม.....	63
ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม.....	65
ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม.....	69
องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม.....	69
ระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคม.....	70
งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับการสนับสนุนจากเพื่อน.....	70
ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม.....	63
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	72
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	72
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	72
วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	73
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	78
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
แบบแผนโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	80
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	88
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	88
สมมติฐานของการวิจัย.....	88
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	88
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	89
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	90

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ) สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	91
อภิปรายผล.....	91
ข้อเสนอแนะ.....	95
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	95
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	91
 บรรณานุกรม.....	 97
 ภาคผนวก.....	 108
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 157

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อน และหลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (กลุ่มทดลอง) และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (กลุ่มควบคุม) ตามการสนับสนุนจากเพื่อนที่แตกต่างกัน.....	86
2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และกลุ่มที่ไม่ได้เข้า ร่วมกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน.....	87

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมไทยในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการในทุกแขนงอย่างรวดเร็ว เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและการเมืองการปกครอง และได้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพจิตของประชาชนทั้งในสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาและสถาบันทางสังคมอื่นๆประชาชนต้องทำงานหนักเพื่อแข่งกับเวลาและภาระที่ตามมานำมาสู่ความเสื่อมโทรมทางจิตใจ คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแต่ทางวัตถุ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นผู้ด้อย ทั้งวัยวุฒิและคุณวุฒิจึงถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องคอยเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดเพราะถูกรอบงำได้ง่าย เด็กจำนวนมากมีพฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่ปัญหาความล้มเหลวทางการเรียนและความล้มเหลวในชีวิต เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย การติดยาเสพติด การมีสุขุม พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ปัญหาการทะเลาะวิวาท โดยเฉพาะอัตราการฆ่าตัวตายจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี 2520 – 2541 พบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 เป็นต้นมา มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้น (มานิช หล่อตระกูล, 2543) ปัญหาพฤติกรรมทางสังคมดังกล่าวจะเกิดกับผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self – esteem) เนื่องจากคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความสุขภายในตน ขาดความหนักแน่น ขาดความเชื่อมั่น ขาดแรงจูงใจและไม่เป็นตัวของตัวเอง หากสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองไปมาก ก็อาจเป็นคนหวาดระแวง ขี้อิจฉา วิตกกังวลและอาจซึมเศร้าอย่างรุนแรงจนถึงขนาดไม่ยอมมีชีวิตอยู่ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543 : 36) จากการศึกษาประวัติอาชญากรผู้ติดยาเสพติด ผู้ที่ทำร้ายตนเอง ผู้ที่มีความล้มเหลวในชีวิตหรือผู้ที่มีปัญหาทางการปรับตัว พบว่า บุคคลเหล่านี้ มักมีทัศนคติต่อตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีผู้ใดเห็นคุณค่าของตน อันเนื่องมาจากการไม่เห็นความสำคัญของตนเอง (มาศสรรค์ พัฒนานุพงศ์, 2531 : 24) บุคคลที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคนชอบโยนความผิดของตนเองให้ผู้อื่น ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น เป็นคนชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกต้องเสมอ บุคคลประเภทนี้จะเป็นคนที่ติดยาเสพติด ซึมเศร้าสิ้นหวังในชีวิต เป็นคนที่เห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง ยิ่งร้ายไปกว่านั้น คนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกหนีสังคม (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540 : 4-8)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) เป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญในการป้องกันหรือบรรเทาความรุนแรงของปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้น ในทางปฏิบัติพบว่าความเดือดร้อนที่บุคคลได้รับนั้น บ่อยครั้งจะมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยเกินไป การเห็นคุณค่าในตนเองต้องอาศัยความสมดุลกันระหว่างความสามารถที่แต่ละบุคคลประเมินตนเองหรือรับรู้ตนเองว่าเป็น

อย่างไร (Perceived self) กับจินตนาการของบุคคลนั้นต้องการที่จะเป็นอย่างไร (Ideal self) หากทั้ง 2 สิ่งใกล้เคียงกัน ก็จะทำให้เกิดมองเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดีตามความเป็นจริง ซึ่งชมกับความสามารถที่มีและพร้อมที่จะพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไป ในทางกลับกัน ถ้ามีความแตกต่างหรือมีความเลื่อมล้ำกันระหว่างการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง (Perceived self) และการคาดหวังหรือตัวตนที่ต้องการจะเป็น (Ideal self) จะทำให้คนๆ นั้นไม่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กลัวการปฏิเสธ ห่อหุ้มหรืออยู่เฉย-ไม่กระตือรือร้น การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่พึงประสงค์และจะช่วยแก้ปัญหาอื่นที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้ด้วย ซึ่งตรงกับความเชื่อที่ว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความคิดดีกับตนเอง เมื่อเด็กรักตนเอง เชื่อมั่นและนับถือตนเอง ความคิดเห็นของผู้อื่นย่อมไม่ทำให้เขาหวั่นไหวและเมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณสมบัติพร้อมแล้ว เขาก็ยอมยินดีที่จะแบ่งปันสิ่งดีๆ เหล่านั้นให้คนรอบข้างด้วยเช่นกัน (สุวรรณณี พุทธิศรี. 2543 : 166-167)

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองจัดว่าเป็นความพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุกๆ ด้าน (ประเทิน มหาจันทร์. 2536 : 1-2) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ หากมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่ในความทุกข์นั้นนานเกินไป ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี ขาดพลังที่จะต่อสู้ เมื่อมีความทุกข์ ความกังวล ความเศร้า จะจมอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้นนาน (อุมาพร ตรังสมบัติ. 2543 : 17)

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตามขั้นพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนถึงวัยรุ่น และสามารถพัฒนาได้ด้วยการจัดประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้พึ่งตนเองในการทำสิ่งต่างๆ ตามความสามารถเป็นการกระตุ้นให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง อีกทั้งช่วยสร้างแรงต้านทานในการหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ได้อย่างดี (อารี พันธุ์มณี. 2542 : 57) การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กนั้นเป็นลักษณะการพัฒนารากฐานให้แข็งแกร่ง ซึ่งพัฒนามาจากความรัก และการยอมรับตนเองของเด็กที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและบุคคลในครอบครัว (ลิขิต กาญจนภรณ์. 2541 : 33; อ้างอิงจาก Erikson. 1975 : 220)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่เด็กต้องได้รับการส่งเสริมและปลูกฝังอย่างเร่งด่วน เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนเหล่านี้ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพต่อการพัฒนาสังคม (จรรยา สุวรรณทัต. 2531 : 48) เพราะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพที่จะส่งผลให้มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความภาคภูมิใจและแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง สุขภาพจิตดี และมีความสุขในการดำรงชีวิต (กรมวิชาการ. 2537 : 1)

ผู้วิจัยเลือกศึกษาเด็กอายุ 10 – 11 ปี เพราะเป็นวัยที่เกี่ยวข้องกับกึ่งระหว่างวัยเด็กตอนปลายกับวัยรุ่นตอนต้น เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว มีการปรับตัวอย่างสูง เด็กต้องการความเป็นอิสระ ต้องการการยอมรับจากครู ผู้ใหญ่ และเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลต่อเด็กในวัยนี้มาก ในวัยนี้ถือเป็นวัยเข้ากลุ่ม (Gang age) เด็กต้องการอยู่กับกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก เด็กต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ดังนั้นเด็กจึงมักทำตามกลุ่มเพื่อนทั้งในด้านการแต่งกาย ความคิด และพฤติกรรม เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างมาตรฐานของพ่อแม่กับกลุ่มเพื่อน เด็กจะเลือกทำตามมาตรฐานของกลุ่มมากกว่า เด็กที่เป็นที่นิยมของเพื่อนๆ มักจะคล้อยตามมาตรฐานกลุ่ม ร่วมมือ ช่วยงานของกลุ่มอย่างเต็มที่ ไม่ค่อยก้าวร้าวและมักจะเห็นแก่กลุ่มมากกว่าเห็นแก่ตัว ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับหรือไม่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน มักจะเป็นเด็กเจี๊ยบ ปลีกตัว มีลักษณะก้าวร้าว มีลักษณะที่เป็นปัญหาหรือทำลายการเล่นของเด็กอื่นๆ (ประณต คำจิณ. ม.ป.ป. : 43)

เด็กต้องการเป็นที่ยอมรับและมีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อนๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านั้นได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนที่เขานิยมชมชอบ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะพัฒนาขึ้น (สมพิศ ไชยกิจ. 2536 : 15 ; อ้างอิงจาก Craig. 1978 : 350)

ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าสังคมรอบข้างไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู และเพื่อน นั้นมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยผลักดันและส่งเสริมให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อเด็กในวัยนี้เป็นอย่างมาก

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยคิดว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะสามารถเป็นเกราะป้องกัน ตนเองจากปัญหาต่างๆ รอบตัวได้ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม (อุมาพร ตังศรีสมบัติ. 2543 : 17) จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาเด็กจะหาทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเหล่านั้นสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้างต่อไป

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การใช้กลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่ง พัทธนี วรกวิน (2522 : 149-150) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์มีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่นและรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเป็นกลุ่มของตน นอกจากนี้ กลุ่มยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น เมื่อรวมกลุ่มสมาชิกจะต้องพยายามทำความเข้าใจสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มด้วย ซึ่งมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานของกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิก จะเกิดความรู้สึกว่าสมาชิกในกลุ่มหวังดี ร่วมมือ และสามารถดีกัน จากงานวิจัยของนาพร พุ่มพฤษ (2529 : 74) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า

นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนโรเจอร์ (ทศพร มณีศรีขำ. 2539 : 129 ; อ้างอิงจาก Rogers. 1970 : 121-122) ได้อ้างถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบป์ (Gibb) ที่ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง แสดงความประพจน์ที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวโน้มในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้นและมีความรู้สึกพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน คือเชื่อในความสามารถเฉพาะบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งมีอายุระหว่าง 10-11 ปี เพราะเป็นวัยที่เด็กมีความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองโดยวิธีทางที่เด็กเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยเรียนรู้จากสิ่งที่เพื่อนคิดต่อเขา ถ้าเด็กได้รับการสนับสนุนจากกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง ก็จะพัฒนามากขึ้น รวมทั้งประสบการณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จะช่วยให้เด็กยอมรับ ตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาคุณค่าของตนเอง ทำให้เด็กเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้คิดขึ้นเองซึ่งเด็กจะต้องประเมินการทำกิจกรรมและจัดบันทึกด้วยตัวเอง ในการทำการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะช่วยสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้เพิ่มขึ้นได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก และน้อย
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับครู เพื่อใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมให้เด็กรู้จักการสนับสนุนเพื่อนและยอมรับการสนับสนุนจากเพื่อน ซึ่งผลที่ตามมาน่าจะทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำ สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรค และกระทำการสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จ และวิธีการวิจัยจะช่วยให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาได้พัฒนา กิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมและพัฒนานักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาให้เป็นไปตามเป้าหมายของการศึกษาตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 96 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมาก จำนวน 28 คน และสนับสนุนจากเพื่อนน้อย จำนวน 28 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) สุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - 1.1.1 เข้าร่วม
 - 1.1.2 ไม่ได้เข้าร่วม
 - 1.2 การสนับสนุนจากเพื่อน
 - 2.1 ได้รับมาก
 - 2.2 ได้รับน้อย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมาก และน้อย ซึ่งผู้วิจัยสุ่มเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 28 คน

2. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากและน้อย ซึ่งผู้วิจัยยังไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและทำกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน จำนวน 28 คน

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การมีความรู้สึกหรือมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของบุคคลใกล้ชิดกับเด็กและบุคคลทั่วไป เป็นผลมาจากการได้รับความสนใจ ได้รับการยอมรับว่าตนเป็นคนมีความสามารถ และมีความสำคัญต่อผู้อื่น ซึ่งวัดได้จาก แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงสำนวนภาษาแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิธ (The Coopersmith Self – Esteem Inventory School Form) ฉบับใช้กับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8 –15 ปี (รัศมี โพนเมืองหล้า. 2543 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984) แบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- 1.1 ด้านตนโดยทั่วไป หมายถึง สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง
- 1.2 ด้านสังคม – เพื่อน หมายถึง สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสังคมและเพื่อน
- 1.3 ด้านโรงเรียน-การศึกษา หมายถึง สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและโรงเรียน
- 1.4 ด้านทางบ้าน – พ่อแม่ หมายถึง สถานการณ์ที่อยู่ที่บ้านและที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งข้อความที่เป็นทางบวกและทางลบ มีข้อความที่มีความหมายทางบวก 13 ข้อ ถ้าตอบว่า “ตรงกับลักษณะของฉัน” ให้ 1 คะแนน ข้อความที่มีความหมายทางลบ 17 ข้อ ถ้าตอบว่า “ไม่ตรงกับลักษณะของฉัน” ให้ 1 คะแนนและข้อความวัดความจริงใจของผู้ตอบ 4 ข้อ ถ้าผู้ตอบทำคะแนนได้มากกว่าครึ่งหนึ่ง จะต้องตอบแบบสำรวจใหม่ เพราะผู้ตอบตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง

ผู้วิจัยได้แบ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ระดับ คือ สูง กลาง และต่ำ
เกณฑ์การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ได้คะแนนรวม 26 -34 หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ได้คะแนนรวม 18 -25 หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

ได้คะแนนรวมต่ำกว่า 17 หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การจัดประสบการณ์ที่ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสร้างหรือส่งเสริมให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเอง สามารถตัดสินใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากโรงเรียนการศึกษา

ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งขั้นตอนการจัดกิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามนักเรียน เกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้น เพื่อให้นักเรียน เกิดความพร้อมในการเรียนและเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนรวม ลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนช่วยกันคิด แยกแยะ และแสดงความคิดเห็น ทันที หลังจากทำกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง เพราะผู้เรียนได้รวบรวม ความรู้ ความคิด ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียนผลการเรียนรู้นี้จะทำให้ ผู้เรียนรู้จักตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของ ตนเอง ความรู้ที่ได้นี้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนของตนเองและของ กลุ่มได้ดีจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกันสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

3. การสนับสนุนจากเพื่อน หมายถึง การที่เพื่อนหรือกลุ่มบุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกัน และมีสัมพันธภาพกันอย่างสม่ำเสมอ มีความใกล้ชิดกัน ให้การช่วยเหลือและสนับสนุนในด้าน ต่างๆ โดยการให้การสนับสนุนนั้นจะต้องยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมที่ถูกต้องด้วย ซึ่งวัดได้จาก แบบสอบถาม การสนับสนุนจากเพื่อนที่ผู้วิจัยคิดค้นขึ้นเอง แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

3.1 การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) คือ การแสดงออกด้านวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่แสดงถึงการให้กำลังใจ การให้ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความ เข้าใจ การดูแลเอาใจใส่ ความไว้วางใจ การยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นความรู้สึกที่ ก่อให้เกิด ความรู้สึกใกล้ชิด มีความมั่นใจและเชื่อใจว่าพึ่งพิงผู้อื่นได้เสมอ

3.2 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) คือ การให้ ข้อมูล ข่าวสารและคำแนะนำที่จะช่วยให้เพื่อนนั้นเข้าใจสิ่งต่างๆ ปรับตัวได้กับการ เปลี่ยนแปลง สามารถแก้ปัญหาได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้หรือเรื่องส่วนตัว รวมทั้งการให้ ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมและการกระทำของบุคคล

3.3 การสนับสนุนทางด้านวัตถุ (Tangible support) คือ การให้ความช่วยเหลือ โดยตรงด้วยการให้สิ่งของ แรงงาน เวลา และบริการ เช่น ของเล่น อุปกรณ์เครื่องเขียน หรือการ รินน้ำเพื่อเพื่อน เป็นต้น

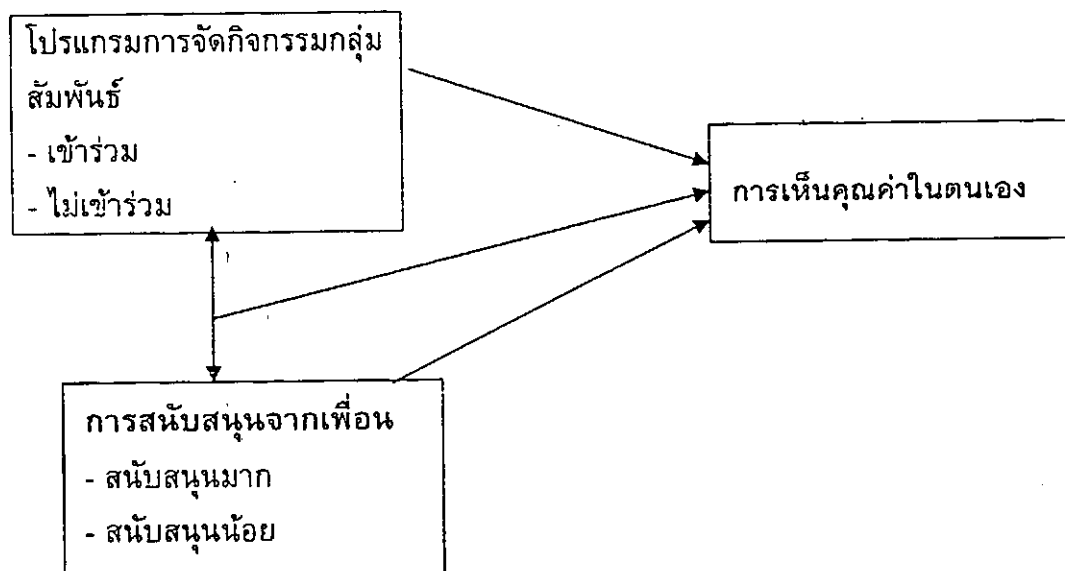
การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะ ของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย กลุ่มตัวอย่างจะวัดตนเองว่าข้อความใดตรงกับความรู้สึก

มากที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการสนับสนุนจากเพื่อนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า ในการตัดสิน การสนับสนุนจากเพื่อนแบ่งเป็น 2 ระดับตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย คือ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538)

ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 3.67 – 5.00 หมายถึง กลุ่มที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมาก

ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 1.00 – 2.33 หมายถึง กลุ่มที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม
2. นักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเสนอเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3.1 แนวคิดเชิงชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์
 - 1.3.2 แนวคิดเชิงสังคมวิทยา
 - 1.3.3 แนวคิดเชิงจิตวิทยา
 - 1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4.1 ทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน (Psychosocial Theory)
 - 1.4.2 ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow 's Hierachy of Needs)
 - 1.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.6 ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.7 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.8 การพัฒนาและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.9 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.3 หลักการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.4 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.6 ลักษณะการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.7 ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.8 ข้อจำกัดของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มสัมพันธ์

4. การสนับสนุนจากเพื่อน

- 4.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม
- 4.2 ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม
- 4.3 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม
- 4.4 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม
- 4.5 ระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคม

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับการสนับสนุนจากเพื่อน

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของบุคคลเป็นการตัดสินคุณค่าของตน (Self) และการแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง (ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539 : 6 ; อ้างอิงจาก Mussen, Conger; & Kagan. 1969 : 439) ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเชิงประเมินจากผู้อื่น โครงสร้างของตนจึงค่อยพัฒนาขึ้นเป็นภาพอันเกิดจากการรวมตัวของความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของบุคคล (ลิขิต กาญจนภรณ์. 2541 : 51 ; อ้างอิงจาก Roger. 1951 : 498-501) ทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเองแล้วประเมินคุณค่าในภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการตัดสินคุณค่าของตนจากผลงาน ความสามารถคุณลักษณะต่างๆตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนามาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem) (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 4 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984) การเห็นคุณค่าในตนเองนี้อาจใช้ได้ในความหมายอื่น เช่น การเคารพนับถือตนเอง การยอมรับตนเองภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์. 2544 : 32 ; อ้างอิงจาก Muhlenkamp ; Sayles. 1986 : 334-338) ความภาคภูมิใจในตนเอง(ชมภูณัฐ สิริพรหมภัทร. 2539 : 7) ความรู้สึกถึงคุณค่าต่อตนเอง (สุรัชย์ วิริยะมนตรี .2541: 21) หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (นุชลดดา โรจนประภาพรรณ. 2541: 11) ได้มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้หลากหลายดังนี้

มาสโลว์ (เยาวนารถ เลหาบรรจง. 2545 : 12 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970 : 81-97) กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่า บุคคลมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จและประเมินค่าความสำเร็จของตนเองไว้สูง ปรารถนาให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนเองด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียหน้า และทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

คาลฮัม (Calhoun. 1977 : 321) ให้ความหมายว่า เป็นความพึงพอใจภายในที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดมีต่อมโนทัศน์ของตนเอง

แซสซี (Sasse. 1978 : 48) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือโดยได้รับการสนับสนุนหรือยอมรับ นับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจและนับถือตนเอง

แบรนเดน (นวพร แซ่เลื่อง. 2539 : 10 ; อ้างอิงจาก Branden. 1981 : 110-125) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและความนับถือตนเองว่า ตนมีคุณค่าและมีความหมายสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

คูเปอร์สมิธ (ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539 : 6 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984 : 5) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นการแสดงออกเพื่อให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อมั่นของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

แมคคอสสกี ริชมอนด์และสจิวต์ (ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539 : 7 ; อ้างอิงจาก McCrosky Richmond; & Stewart. 1986 : 116) กล่าวว่า เป็นทัศนะของบุคคลที่มองเห็นตนเองในเชิงคุณค่าโดยรวมผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและวัดสมรรถนะของตนเองทางลบแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะพยายามมากเพียงใดมักจะคิดว่าตนเองล้มเหลว เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมักจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวาดหวั่นในการสนทนาโต้ตอบ มักตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่น และมีการควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ ดังนั้นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีแนวโน้มที่จะยอมและคล้อยตามกลุ่มการที่ยอมรับความเห็นของผู้อื่นโดยง่ายก็เพราะมักจะคิดว่า ความเห็นของตนมีค่าน้อยกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะเป็นผู้นำในการสนทนา มีความเชื่อมั่นและคาดหวังในความสำเร็จที่จะได้รับเป็น อย่างดี หากนำผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมาทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่ผูกขาดการสนทนาแต่ผู้เดียว

ลอเรนซ์ (ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539 : 7 ; อ้างอิงจาก Lawrence. 1987 : 4) ให้ความหมายไว้ว่าหมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองถึงความแตกต่างระหว่างตนที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันกับตนที่อยากจะเป็น (Ideal Self) ซึ่งเป็นกระบวนการทางด้านอารมณ์ที่วัดได้จากการที่บุคคลเอาใจใส่ต่อความแตกต่างนี้ บุคคลซึ่งมีความแตกต่างในการประเมินมากจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ถ้าหากมีความแตกต่างน้อยจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

วาร์เรน (Townsend. 1993 : 224; citing Warren.1991.The Praire View.p.1) ได้อธิบายไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงระดับของความเคารพหรือนับถือที่บุคคลมีต่อตนเองและเป็นการวัดคุณค่าที่บุคคลนั้นประเมินความสามารถและการตัดสินใจของตนเอง

เวลส์ และมาร์เวลส์ (Tharenu.1979 : 317 ; citing Wells;&Marwell.1976.*Self-Esteem*) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงการประเมินหรือตัดสินเกี่ยวกับตนเอง

ซันเดน สทอร์ท และแรนคิน (Sundeen;et al. 1994 : 75) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการตัดสินใจของแต่ละบุคคลถึงคุณค่าของตนเองโดยวิเคราะห์จากการที่นำตนไปเทียบกับมาตรฐานที่เขาตั้งไว้และการกระทำของเขาเมื่อเทียบกับคนอื่น

แพลลาดีโน (Palladino. 1989 : 12-13 ; Palladino. 1994 : 3-4) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ไม่คงที่จะเปลี่ยนแปลงตามความรู้สึกและประสบการณ์ โดยมี ความหมายได้หลากหลายคือ

1. เป็นความเชื่อในตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
 2. ความสามารถในการมองโลกตามความเป็นจริงและมองโลกในแง่ดี
 3. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดีขึ้น
 4. ความสามารถที่จะเข้าใจลักษณะที่อ่อนแอของตนเองและทำการพัฒนาจุดอ่อนให้ดีขึ้น
 5. การรู้และการยอมรับตนเอง
 6. การตระหนักถึงลักษณะเด่น และภูมิใจในลักษณะเด่นของตนเอง
 7. การเชื่อในคุณค่า และนับถือในความสามารถของตนเอง
 8. การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี และเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการทำสิ่งใหม่ๆ
 9. ความสามารถในการประเมิน และประยุกต์ใช้ทักษะด้านต่างๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- เข้าใจว่าตนมีคุณค่าในตนเองและต่อบุคคลอื่น
10. การยอมรับในตนเอง และมีการออกแบบชีวิตให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519 : 6-7) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการพิจารณาคัดสินค่าของ ตนตามความรู้สึก และทัศนคติต่อตนเองของบุคคลในเรื่องการประสบความสำเร็จ หรือความ ล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับ จากสังคมจากบิดามารดา ผู้มีอาวุโสหรือมีอำนาจเหนือกว่า

นวลละอ อ สุภาพล (2527 : 269) ได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็น ความต้องการได้รับนับถือยกย่อง (Self-esteem Needs) แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ลักษณะแรก คือ ความต้องการนับถือตนเอง(Self – respect)คือความต้องการมีอำนาจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความแข็งแรง ความสามารถในตนเองมีผลสัมฤทธิ์และความอิสระทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภารกิจต่างๆและมีชีวิตที่เด่นดัง ส่วน ลักษณะที่ 2 คือความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ความสนใจ ความต้องการที่

จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าว่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

ทัศนิตา ระเบียบดี (2531 : 44) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งความรู้สึกเดียวกันนี้จะแผ่ไปยังผู้อื่น จะเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่นที่แตกต่างไปจากเรา และจะมีความเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เมื่อเรารู้สึกว่าตัวเราเองมีคุณค่า มีความสามารถที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ความรู้สึกสร้างสรรค์ อยากจะคิดอะไรเอง ทำอะไรเอง ก็จะมีมากขึ้นและพร้อมที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

มาศสวรรค์ พัฒนานุพงษ์ (2531 : 21) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลบรรลุความปรารถนาได้ด้วยตัวของเขาเอง มีความกระตือรือร้น ไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลวและอุปสรรคใด ๆ และมีความตระหนักว่าถ้าเขามีความรักและมีความเคารพนับถือผู้อื่น เขาจะได้รับสิ่งเดียวกันนี้เป็นการตอบแทน

นาดยา วงศ์หลีกภัย (2532 : 19) ให้ความหมายว่า เป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533 : 87) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีค่า มีความสามารถ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตน ซึ่งจะทำให้คนเรามีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ของชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

ชยาพร ลีประเสริฐ (2536 : 44) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองและพิจารณาตัดสินตน แล้วชี้ให้เห็นขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ ความสำคัญ และความมีคุณค่า อันส่งผลให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัยของแต่ละบุคคล

อรชума พุ่มสวัสดิ์ (2539: 9) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองโดยการตรวจสอบการกระทำ ความสามารถ และการประสบความสำเร็จ การทำให้บุคคลยอมรับตนเอง

วัฒนา มัคสมัน (2539 : 16) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงลักษณะตนเอง ประเมินลักษณะตนเอง ให้คุณค่าตนเองจากผลการประเมิน แล้วยอมรับเชื่อมั่น และชื่นชมในคุณค่าของตน ในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า และขณะเดียวกันก็ยอมรับข้อจำกัดของตนแล้วแสดงออกในรูปของความรู้สึก ทัศนคติต่อตนเอง อันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมซึ่งผู้อื่นสามารถสังเกตและรับรู้ได้

พรทิพย์ ตั้งไชยวรรณ์ (2540 : 13) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนตามทัศนะ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในเรื่องของ

ความสามารถ ความสำคัญ การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การยอมรับว่าตนเองมีค่าในสังคม รวมถึงการยอมรับจากบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ และเพื่อน

นุชลดา โรจนประภาพรรณ (2541 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่ามีความสามารถ พึงพอใจในตนเองและยอมรับสังคม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจและความกระตือรือร้นที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่เหมาะสมถูกต้อง และประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายของตน

รัศมี โพนเมืองหล้า (2543 : 32) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนเองว่า เป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543 : 11) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนเป็นคนที่มีความหมาย และมีสิ่งที่ดีอยู่ภายในมีความพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง รู้ว่าตนสามารถทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ได้ ไม่อิจฉาริษยา ไม่รู้สึกด้อยค่า มองว่าตนเองเก่ง มีความสามารถ ดังนั้นเขาจะมีความเชื่อมั่น กล้าคิด กล้าทำ กล้าเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

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

อรอุมา สงวนญาติ (2544 : 10-11) สรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินและประเมินค่าของตนเองตามความสำเร็จ และทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดีในเรื่องต่างๆ เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิบัติตนเอง การพึงตนเองคิดว่าตนเองมีค่าในสังคมตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาและประเมินคุณค่าของตนเองว่ามีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบผลสำเร็จในการทำงาน มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมเป็นที่ยอมรับทั้งของตนเองและบุคคลอื่น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะมองโลกตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ด้วย

1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้สำหรับเด็ก การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีคุณค่าสูงยิ่ง เพราะเป็น

พื้นฐานการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวัง และความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จ มีความสุขสามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 3 ; อ้างอิงจาก American Psychiatric Association. 1987)

นิวแมน (Newman. 1986 : 281-286) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จมักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลใดมีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม หรือไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฉะนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543 : 17) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ อันเข้ามาในชีวิตได้ หากมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่ในความทุกข์นั้นนานเกินไป ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี ล้มแล้ว ลุกขึ้นยาก ขาดพลังที่จะต่อสู้ เมื่อมีความทุกข์ ความกังวล ความเศร้า จะจมอยู่กับความรู้สึกดังกล่าวนาน พ้นตัวได้ยาก

สยมพร เค-ไพบูลย์ (2544 : 7) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจสำนึกที่ละเอียดละน้อย เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องจะส่งผลให้มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รักและนับถือตนเอง มีวุฒิภาวะด้านความคิดและอารมณ์ดี ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

คำรวี. นามแฝง (2543 : 20) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางจิตใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ มีความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ ปรับตัวได้ดี เพราะไม่รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยหรือเกิบกต บุคคลแบบนี้จะไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำความผิดหรือกลายเป็นอาชญากร ส่วนคนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นคนอ่อนแอ ต้องการพึ่งพาคนอื่น ขาดความกระตือรือร้น ไม่กล้าคิดกล้าทำ มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี เกิบตัวและรู้สึกว่าตนเองขาด หมดอะไรไม่รู้จักเติม บุคคลแบบนี้ต้องการชดเชยสิ่งที่ขาด โดยใช้ความรุนแรง ก้าวร้าว โทษคนอื่น และอาจติดสารเสพติด

สุวรรณี พุทธิศรี (2543 : 166) กล่าวว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความคิดดี ๆ กับตนเองซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดในการทำให้เป็นคนที่ไม่มีย้อจำกัด เมื่อเด็กรักตนเอง เชื้อมั่นและนับถือตนเอง ความคิดเห็นของผู้อื่นย่อมไม่ทำให้เขาหวั่นไหวและเมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณสมบัติพร้อมแล้ว เขาก็ยอมยินดีที่จะแบ่งปันสิ่งดี ๆ เหล่านั้นให้แก่คนรอบข้างด้วยเช่นกัน

เนล (นวพร แซ่เลื่อง. 2539 : 10 ; อ้างอิงจาก Neal. 1981 : 598) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลต้องการได้รับการตอบสนองทางจิตใจ ซึ่งถ้าบุคคลเกิดความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองมักจะมีปัญหาทางสุขภาพจิต

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532 : 12) กล่าวว่า บุคคลที่ประสบความล้มเหลวทางด้านการศึกษาและด้านสังคมมักมีความผิดปกติทางจิต รวมทั้งอันธพาลและอาชญากรซึ่งเป็นผลมาจากการขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533 : 88-90) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงของชีวิตเรา ถ้าเราไม่มีความรู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถและไม่เห็นความสำคัญของตนก็จะไม่สามารถที่จะทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และไม่สามารถมองเห็นความสามารถ ความสำคัญของผู้อื่นเช่นกัน ซึ่งความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกต่อผู้อื่นนี้เป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

แม็คมิลแลน และคณะ (Mcmillan ;& others. 1995 : 9-11) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกภายในบุคคลซึ่งได้มาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน การที่บุคคลประเมินค่าของตนเองสูงเกินไป จะเป็นลักษณะของการหลงตนหรือเป็นคนเห็นแก่ตัว ในขณะที่เดียวกันบุคคลที่มีอคติต่อตนเองจะเกิดการปฏิเสธ ไม่นับถือตนเอง และทำลายความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้น จะต้องให้เด็กประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ โดยใช้ความสามารถตามที่ตนต้องการและอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

ประเทิน มหาพันธ์ (2536 : 1-2) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองจัดว่าเป็นความพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้าน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540 : 4-8) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มานะ พยายามในการทำงานจนประสบผลสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกต่อตัวเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียบย่ำ ความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตดี

เป็นคนที่มียี่เพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองให้ผู้อื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น เป็นคนที่ชอบหรือต้องการความเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้อื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนที่ติดสิ่งเสพติด เป็นคนที่ดื่มเคร้าส์ในหัวในชีวิต เป็นคนที่เห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง เป็นคนที่ไม่ชอบตัดสินใจและเป็นคนที่ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังฟังผู้อื่นอยู่เสมอ ชอบคุยโอ้อวดเกินจริง ยิ่งร้ายไปกว่านั้นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงหนี้สังคม ดังจะเห็นได้จากในสภาวะปัจจุบันเศรษฐกิจตกต่ำ ผู้คนเกิดความเครียด พยายามหลีกเลี่ยงปัญหา พยายามฆ่าตัวตายดังเห็นได้จากทางหน้าต่างสี่พิมพ์ หรือทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

อารี พันธมณี (ม.ป.ป. : 96-97) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยเด็ก ซึ่งทำให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสำคัญ มีความมั่นใจและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นการวางรากฐานบุคลิกภาพที่มีผลต่อชีวิตเด็กเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้

สุพรรณิ จันทรวิเศษ (2539 : 11) กล่าวว่า การที่เรามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีความเข้มแข็ง มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคมในทางตรงข้ามบุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ช่วยตนเองไม่ได้ รับผิดชอบในทางที่ไม่ดี คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ ล้มเหลว ประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ ด้วย

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้มีสุขภาพจิตดีและมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวได้ดี จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง สมควรที่จะต้องปลูกฝังความรู้สึกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับเด็กตั้งแต่เยาว์วัย ซึ่งเป็นการวางรากฐานทางบุคลิกภาพให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหา แก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี ซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเองนี้ก็จะส่งผลต่อผู้อื่นในทางที่ดีด้วย

1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3.1 แนวคิดเชิงชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์ (Biologic-Temperament)

เรามักจะพบกับคำถามที่ถามอยู่เสมอว่าทำไมเด็กและวัยรุ่นบางคนจึงมีพัฒนาการ การเห็นคุณค่าในตนเองสูงในขณะที่เด็กและวัยรุ่นบางกลุ่มมีลักษณะไม่มั่นคง (Insecure) และสงสัยเกี่ยวกับตนเอง (doubt) ซึ่งคำตอบนั้นมาจากหลายสาเหตุ ดังนี้ (ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539 : 9-14 ; อ้างอิงจาก Coopersmith . 1981)

อิทธิพลด้านชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์ (Biologic-Temperament Influences)

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นภายใต้การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะ พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ตอบสนองต่อเด็ก จากผลงานของเชสส์และโทมัส (Chess and Thomas) ได้ชี้ให้เห็นว่าเด็กทารกมีความแตกต่างกันตั้งแต่เกิด เด็กบางคนมีการเคลื่อนไหวมาก บางคนเคลื่อนไหวน้อย และบางคนมีความรู้สึกไวมากในการที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ และตอบสนองต่อบุคคลที่เข้ามาสัมพันธ์ด้วย เด็กบางคนดูเหมือนจะระมัดระวังมาก บางคนมีลักษณะมีความพึงพอใจง่าย ในขณะที่เด็กบางคนดูจะมีลักษณะไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากรูปแบบพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเชสส์และโทมัสได้จำแนกเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม คือ เด็กเลี้ยงง่าย (The Easy Child) เด็กเอาใจยาก (The Slow-to-Warm-Up Child) และเด็กเลี้ยงยาก (The Difficult Child) เขาให้ความเห็นว่ตั้งแต่เกิดเด็กบางคนอาจจะมี ความยากลำบากในการพัฒนาภาพพจน์แห่งตน (Self-Image) โดยมีสาเหตุมาจากลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของตัวเด็กซึ่งเรียกว่า “เด็กเลี้ยงยาก” และท้าทายต่อการที่จะช่วยพัฒนาและให้ การศึกษาเด็กเหล่านี้มักจะตอบสนองต่อสถานการณ์มากเกินไป และพบว่ามีความพึงพอใจต่อผลงานที่ได้รับค่อนข้างน้อยออกมา และยากที่จะสนองความต้องการและความรู้สึกของตนเองไม่สนใจหรือตอบสนองต่อผู้อื่นใน ด้านดี พบว่าเด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเมื่อโตขึ้นมักจะมีลักษณะที่สืบเนื่องมาจากพื้นฐานทางอารมณ์ตั้งแต่วัยทารก

กุมารแพทย์และบุคคลที่ทำงานด้านเด็กเป็นบุคคลแรกที่จะพบกับบิดามารดาตลอดจนทารก และสามารถส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับทารกโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับความแตกต่างในลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของทารกให้บิดามารดาได้มีความเข้าใจว่าตัวเด็กมิใช่สาเหตุของเด็กเลี้ยงยากและมีชี้ว่าเด็กเลี้ยงยากจะไม่สามารถแก้ไขได้แต่ต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะพัฒนาเด็กหญิงมากกว่าเด็กเพศชาย กล่าวโดยสรุป บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีที่น่าพึงพอใจ จะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่น่าพึงพอใจ

1. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และมีผลต่อการ

เห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล โดยแต่ละด้านจะแสดงถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในระบบโรงเรียนและเมื่ออยู่ในสังคม ขณะเดียวกันจะมีเรื่องของสติปัญญาเป็นตัวเสริมความสามารถทางวิชาการ และความสามารถทางวิชาการนี้นับว่าเป็นเกณฑ์ที่สำคัญในการตัดสินประสิทธิภาพของเด็กในวัยเรียน จากการศึกษาของบลูม (Bloom) พบว่า นักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนต่ำ

ผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนนี้เกี่ยวข้องกับหลายสาเหตุ นอกจากวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การสอนแล้วยังรวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น คือครูผู้สอน พ่อแม่ และเพื่อน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำให้บุคคลมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และสามารถใช้เป็นตัวบ่งบอกถึง การประสบความสำเร็จได้ค่อนข้างชัดเจน สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจึงใช้เป็น พื้นฐานการทดสอบความสำเร็จในอนาคตของบุคคลและเป็นตัวบ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย

2. ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วประเมินตนเองโดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในทางบวกซึ่งส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถประสบความสำเร็จแล้วเกิดความรู้สึกพอใจ ความสุข ฯลฯ เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไร้ความสามารถหรือไร้สมรรถภาพจะรู้สึกด้อยวิตกกังวล การคิดเช่นนั้นนอกจากเป็นการลดความสุขในชีวิตปัจจุบันแล้ว ยังเป็นการทำลาย ความหวังในอนาคตอีกด้วย

3. ปัญหาและพยาธิสภาพ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพทั่ว ๆ ไป และปัญหาทางกายภาพที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Symptoms) รวมทั้งการกระทำอันเกิดจากปัญหาซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยาก ส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ดังการศึกษาของกลุ่มนักวิจัยจากอบเซน และคณะ (Jacobsen & others) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการพัฒนาดนเองต่ำลง และมีโรคภัยไข้เจ็บแทรกแซง จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

4. ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป และเมื่อให้คุณค่าต่อสิ่งใดแล้วก็มักจะมีมติว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานที่สำคัญในการตัดสินคุณค่าของตน เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เมื่อพบว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะมีผลให้บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง และยังพบว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานทางสังคมในการตัดสินคุณค่าของตนเองอีกด้วย กล่าวคือบุคคลจะให้ คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนให้คุณค่าไว้

5. ความใฝ่ฝันของบุคคล (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของตนเกิดจากการที่บุคคล เปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่บุคคลนั้นตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้หรือดีกว่าที่ตั้งไว้จะทำให้บุคคลเห็น

ว่าตนเองมีคุณค่า ในทางตรงข้าม คือ ผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้ บุคคลก็จะมองว่า ตนเองล้มเหลวและตัดสินใจว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้นการมองความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของบุคคล เช่น ความเป็นเลิศทางวิชาการ การเข้าสังคมและความสำเร็จอื่น ๆ จากภายนอกจึงยังไม่เพียงพอที่จะตัดสินคุณค่าของบุคคลจำเป็นต้องพิจารณาถึงความคาดหวัง ความนึกคิดและความปรารถนาของบุคคลประกอบด้วย

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนควรเข้าใจได้กรายบุคคลว่าปัจจัยด้านตัวเด็กมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งสอดคล้องกับมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45) นักจิตวิทยาในทฤษฎีมนุษยนิยมได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้เป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีอิสระภาพและความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from Other People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียงเป็นผู้อำนาจเหนือ ผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น ผลการศึกษาของมาสโลว์นี้สอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ ซึ่งคูเปอร์สมิธได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภทเช่นเดียวกัน คือองค์ประกอบเฉพาะของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

แบรนเดน (Branden. 1981 : 110-114) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญใน 2 แง่ด้วยกันคือ เป็นสิ่งบ่งบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลและบ่งบอกถึงคุณค่าของบุคคลและประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ ความมั่นใจในตนเองและความเคารพนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นความเชื่อมั่นที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีคุณสมบัติในการทำงานอย่างเพียงพอ และมีคุณสมบัติเพียงพอในการดำรงชีวิต แบรนเดน มีความเชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์โดยทั่วไปมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลอาจไม่มีความรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อสนองความต้องการนี้ และไม่รู้ว่ามีมาตรฐานการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้อย่างไร

อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Influence)

ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กโดยเฉพาะบิดามารดามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกของเด็ก เมื่อพ่อแม่ ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กรู้สึกอยู่ในใจว่าเด็กผู้นั้นเป็นเด็กเลี้ยงยาก และอาจยังไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเด็กลักษณะดังกล่าว ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ และความคาดหวังของผู้ใหญ่ย่อมส่ง ผลต่อปฏิกิริยาของตนที่มีต่อเด็ก เช่น บิดา มารดาที่กระตือรือร้น

มากนักมักจะเกิดความคับข้องใจ และความตึงเครียดต่อเด็กที่มีลักษณะระมัดระวังตัวเองมาก และตอบสนองช้า บิดามารดาที่มุ่งผลความสำเร็จมาก มักจะยุ่งยากที่จะเข้าใจเด็กที่มีปัญหา เรื่องสมาธิ ความสนใจ และการเรียนรู้และมี แนวโน้มจะตำหนิลูกของตัวเองว่าเป็นคนโง่ และ เชื่องช้า แม้ว่าเด็กได้พยายามใช้พลังอย่างมากในการที่จะทำให้สำเร็จ เนื่องจากมีพัฒนาการ ล่าช้า

ความไม่สอดคล้อง (Mismatches) ระหว่างบิดามารดา (ครู ผู้ใหญ่) และเด็ก คือ จุดกำเนิดของความโกรธและความผิดหวัง ในสถานการณ์แบบนี้ไม่แปลกเลยที่จะพบเด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดี เมื่อล้มเหลวหรือผิดพลาดและรู้สึกว่าบุคคลอื่นไม่ชอบตัวเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) ในขณะที่บิดามารดาที่เข้าใจและรู้ถึงผลกระทบของการไม่ สอดคล้องกันนี้ และมีความเห็นอกเห็นใจเด็ก (Empathic) เข้าใจ (Understanding) และชื่นชม (Appreciating) ในเอกลักษณ์ของเด็กและเข้าใจความต้องการของเด็กโดยปรับความคาดหวังให้ เหมาะสมกับลักษณะของเด็กย่อมช่วยให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ลักษณะเฉพาะของเด็กจะเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กยังไม่เกิด นอกจากการได้รับการ ตอบสนองจากบุคคลอื่น เด็กยังรับรู้การตอบสนองที่ผู้อื่นมีต่อตน เช่น เด็กบางคนจะมอง พฤติกรรมการตอบสนองของผู้อื่นไปในทางบวกในขณะที่บางคนจะมองในแง่ลบ ภาพของการ พัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมจะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยเฉพาะการยินยอม การนับถือ และการยอมรับของผู้ใหญ่ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) กล่าวว่า การยอมรับนั้นไม่ได้หมายความว่า การที่บิดามารดา ครู ยอมรับทุก ๆ อย่างที่เป็นตัวเด็กแต่ หมายความว่า ครู หรือ บิดา มารดา สามารถที่จะเห็นและเข้าใจเด็กว่าเขาเป็นอย่างไรโดยไม่ สับสน การไม่ยอมรับในตัวเด็กเมื่อเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเด็กจะ ทำให้เด็กไม่สามารถค้นพบจุดเด่นของตนเอง เปรียบเสมือนกับการมีข้อจำกัด (Limited) เด็กจะ ไม่พัฒนาตนเองให้พร้อมและจะปฏิเสธจนกว่าเขาจะพร้อม การขาดการยอมรับทำให้เด็กไม่ได้รับ การสนับสนุนทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม—และจะไม่พยายามสร้างพฤติกรรมใหม่

การชื่นชม (Appreciation) และยอมรับ (Acceptance) ในเด็กแต่ละคนนั้นสามารถ พัฒนาขึ้นโดยการเพิ่มความตระหนักให้เกิดขึ้นในผู้เลี้ยงดูให้เข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของเด็กและ ของตัวเอง ความชอบ และไม่ชอบ ตลอดจนความคาดหวังของผู้เลี้ยงดูที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม ของตนเองต่อเด็ก ซึ่งเป็นขั้นตอนพื้นฐานของเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองลักษณะที่เป็น ส่วนประกอบภายนอกของบุคคล สภาพแวดล้อม ที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ ที่มีอำนาจ เท้ากับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายใน ครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคลเด็กที่ได้รับความอบอุ่นจากการดูแลการ สนับสนุนให้กำลังใจ การได้รับเสริมภาพในการกระทำ ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการ ดูแลระเบียบกฎเกณฑ์ที่ พ่อแม่ใช้ปกครองลูกและการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติ

ตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขต การกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดเด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่ส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กสืบต่อจากทางบ้านกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นควรเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กและเพื่อพัฒนาความคิดและได้ตระหนักในตนเอง นอกจากนี้ครูจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก และครูสามารถให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำของเด็กในด้านต่าง ๆ ที่โรงเรียน ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น และยังพบว่าครูที่มีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความสามารถ ศักยภาพของตนแล้วสามารถประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามที่ครูคาดหวังดังการทดลองของ โรเซนทอลและจาโคบเซน (Rosenthal and Locobsen) จึงเห็นได้ว่า โรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล

สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงระดับทางสังคมของบุคคลโดยพิจารณาจากอาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม เชื้อสายวงศ์ตระกูล เป็นต้น โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสถานภาพทางสังคมบุคคลก็มักจะพิจารณากันที่อาชีพ รายได้และลักษณะที่อยู่อาศัยเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาวิจัยพบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง อาจเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็ได้ ดังเช่นงานวิจัยของเพียซ (Pierce) พบว่าเด็กวัยรุ่นผิวดำในอเมริกาซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยและมีสถานภาพทางสังคมต่ำ มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาวซึ่งในเวลาต่อมา ฮิลเลย์ และ ดีบลาสซี (Haeley and Blassic) โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) กลับพบว่า เด็กวัยรุ่นผิวดำในอเมริกามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาวเสียอีก

1. สังคมและกลุ่มเพื่อน สังคมและกลุ่มเพื่อนนับว่ามีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองจากการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด สัมฤทธิ์ผล หากบุคคลมีสิ่งดังกล่าวนี้สูงกว่าเพื่อน ๆ หรือได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับชมชอบจากกลุ่มเพื่อน ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้าม หากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาได้ดีที่สุดนั้น เกี่ยวข้องปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ พฤติกรรม สถิติปัญญา ลักษณะทางกายภาพ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่าง เช่น ปัจจัยทางพฤติกรรม ได้แก่ ทักษะทางสังคมต่าง ๆ ปัจจัยทางสถิติปัญญา ได้แก่ ความเชื่อมั่นจินตนาการ การพูด เกี่ยวกับตนเอง ปัจจัยลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ ขนาดรูปร่าง ความบกพร่องบางอย่างทางกาย พัฒนาการร่างกายสมกับวัยและท้ายสุดปัจจัยทางอารมณ์หรือที่เรา

มักจะเรียกกันในชีวิตประจำวันว่า "รู้สึก" มีบทบาทสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเองเนื่องจากบุคคลจะรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองเป็นอย่างไรก็ต่อเมื่อสามารถทำให้อารมณ์อยู่ในสมดุลได้

1.3.2 แนวคิดเชิงสังคมวิทยา

บาบลาดิสิส (ชยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539 : 14-15 ; อ้างอิงจาก Babladelis. 1984 : 171-175) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า ประกอบด้วยกระบวนการ 4 กระบวนการ ซึ่งมี ความแตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. การสะท้อนจากผู้อื่น (Reflected Appraisal) บุคคลจะเรียนรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไรได้จากผู้อื่นซึ่งอาจบอกตนด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางซึ่งการบอกเล่าหรือเสนอแนะนี้จะป็นกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเอง จากการศึกษาของเจอร์เจน (Gergen) ได้พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะสะท้อนได้จากคำพูดที่พูดเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง ซึ่ง เป็นผลเกิดจากการยอมรับ

2. ตนเองของเขา จากผลการทดลองของเจอร์เจน (Gergen) พบว่าการที่ผู้วิจัยแสดงการยอมรับกับกลุ่มทดลองสามารถทำให้กลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเพิ่ม ประโยค ที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวก (positive-self statement) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่ง แสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นนั่นเอง และจากการศึกษาของบาบลาดิสิส (Babladelis) พบว่าการใช้ภาษาง่าย ๆ อย่างจำกัด (ใช้การผกผันและการพูดในลำคอที่แสดง ว่ายอมรับ) สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มประโยคที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวกสูงขึ้น อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ การค้นพบเหล่านี้เป็นการให้ความหวังว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

3. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) การที่บุคคลไม่มี เกณฑ์เป็น เครื่องวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลจะประเมินตนเองจึงใช้วิธีการ เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่าเพื่อยกระดับการเห็นคุณค่าใน ตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะนำไปสู่การลด คุณค่าในตนเองลง ดังนั้นจึงเป็นที่พบเสมอ ๆ ว่าบุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่นเพื่อที่จะคงไว้หรือ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าใน ตนเองจากการศึกษาวิจัยของลินนี่ และโกลด์ (Lenny and Gold. n.d.) พบว่าการเปรียบเทียบทางสังคมมีผลต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

4. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ถ้าบุคคลได้ทำอะไรในวิถีทาง ที่แน่นอนแล้ว เราจะสามารถสังเกตได้ทั้งพฤติกรรม และผลที่ตามมาเพื่อประเมินตนเอง มี การศึกษาที่ได้สนับสนุนความคิดนี้โดยให้กลุ่มตัวอย่างสัญญาว่าจะพูดชมเชยตนเอง หลังการ ทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เจอร์เจน และมาเรเชก (Gergen and Marecek. n.d.) ได้ชี้ให้เห็นว่ามีหลายสถานการณ์ที่การแสดง บทบาทสมมติเป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เขาได้ชี้ว่าการแสดง

บทบาทสมมติ ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถอธิบายให้เข้าใจได้หลายทฤษฎี คือ 1) ทฤษฎีความไม่ลงรอยกัน ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยโดยนำทัศนส่วนตัวออกมาแสดงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ 2) ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรม ของตนเองแล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตน เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 3) ทฤษฎีแรงจูงใจ เชื่อว่าเมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการเล่นบทบาทสมมติเขาจะหาข้อมูล ซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีความเชื่อถือ อันเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง 4) ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองได้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการแสดงบทบาท ซึ่งอาจจะเกิดจากการยอมรับของผู้อื่นหรืออาจจะเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

5. การแบ่งแยกทางสังคม (Social Discrimination) จากการศึกษาพบว่า คนผิวดำ และผู้หญิงทั่วไปมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าคนผิวขาวและผู้ชายทั่วไป ตัวอย่างงานวิจัยของคลาร์ก และคลาร์ก (Clark & Clark, 1947) การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำเห็นได้จากเด็กผิวดำจะชอบตุ๊กตาสีขาวมากกว่าสีดำ และได้บรรยายถึงผลการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำว่าเป็นเสมือนการลดชั้นของคนผิวดำอย่างต่อเนื่องสืบมาในโลกของคนผิวขาว การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายและผู้หญิง พบว่าผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ชาย ว่ากันตามคุณสมบัติตามประเพณีแล้วเพศชายจะได้รับความนิยมและให้ค่ามากกว่าเพศหญิง ในการศึกษาเรื่อง คุณลักษณะทางเพศพบว่ามีความสัมพันธ์สูงระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับลักษณะของความเป็นชาย (Masculinity) ในบุคคลทั้งเพศชายและหญิง การเห็นคุณค่าในตนเองเชิงสังคมวิทยาเป็นกระบวนการทางสังคมซึ่งเกิดจากการหล่อหลอมทางสังคม

1.3.3 แนวคิดเชิงจิตวิทยา

แนวคิดของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ (โรเจอร์ ซปีลมันท์, 2536 : 57-61 ; อ้างอิงจาก Carl R. Rogers, n.d.) นักจิตวิทยาที่มีชีวิตส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาวิธีการของโรเจอร์คือให้คนไข้ได้ระบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองออกมา เขาเชื่อว่าประสบการณ์แต่ละเรื่องของแต่ละคนนั้นไม่ได้มีความสำคัญ เพียงแค่ที่นำมาเล่าให้ใครฟังเท่านั้น แต่ความสำคัญอยู่ที่การได้รับรู้รับฟัง และนำประสบการณ์มาวิเคราะห์ มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและเป็นผู้ที่สามารถที่จะปรับแก้ไข สถานการณ์ต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ หากได้รับการช่วยเหลือจากผู้บำบัด โรเจอร์มีความเห็นสอดคล้องกับมาสโลว์ที่ว่า พลังที่สำคัญในชีวิตมนุษย์ก็คือ การที่มนุษย์สามารถยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับมนุษย์ได้

โรเจอร์เน้นความสำคัญของบุคลิกภาพว่าเกิดจากการรับรู้ของบุคคลเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กเริ่มสามารถที่จะแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมจากเหตุการณ์รอบ ๆ ตัว คำว่าตนเองในเด็กจะเริ่มพัฒนาเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. เด็กจะยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่าเป็นความจริงและไม่มีใครที่จะรู้จัก“ความจริง” นั้น ๆ ได้ดีเท่ากับตนเอง

2. สิ่งที่ดีตัวมาแต่แรกเกิดก็คือ แนวโน้มที่จะยอมรับความจริง เด็ก ๆ จะมีการตอบโต้สัมพันธ์กับ “ความเป็นจริง” ด้วยการพยายามที่จะยอมรับสภาพความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็กในวงแคบก่อน

3. เด็กจะแสดงพฤติกรรมในลักษณะร่วมไม่แยกย่อยในการที่จะยอมรับความเป็นจริงนั้น ๆ

4. เด็กจะชื่นชมประสบการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดความพอใจ และประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็นประสบการณ์ที่มีค่าสำหรับเด็ก ส่วนประสบการณ์ที่ไม่ได้สร้างความพอใจให้กับเด็กจะหมดค่าไป

5. เด็กจะชวนขวยเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เด็กพอใจนั้นเกิดขึ้นต่อเนื่อง หรือเกิดขึ้นอีกโดยจะ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบ

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นภาพ “ตนเอง” เริ่มขยายกว้างขึ้นความสำคัญของพ่อแม่และบุคคลรอบตัวเด็กจะเริ่มเพิ่มมากขึ้น ในช่วงนี้ โรเจอร์ เชื่อว่าเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ คือ เด็กต้องการที่จะเป็นที่รักและยอมรับของบุคคลรอบ ๆ ตัวเด็ก ซึ่งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะดูแลตนเอง เด็กไม่เพียงต้องการที่จะทำให้บุคคลรอบตัวมีความรู้สึกในทางดีต่อตัวเด็กเท่านั้น เด็กยังต้องการที่จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย เมื่อเข้าสู่วัยเตาะแตะผู้ใหญ่รอบตัวเด็กเริ่มจะมีความคาดหวังจากตัวเด็กมากยิ่งขึ้น เด็กจะเริ่มรู้สึกว่าการที่จะได้รับความอบอุ่น ความรักที่ผู้ใหญ่จะหยิบยื่นให้นั้น เด็กจะได้รับก็ต่อเมื่อเด็กได้ปฏิบัติตามหรือมีการกระทำที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเริ่มรู้ว่าตัวเด็กจะได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ก็ต่อเมื่อเด็กได้กระทำทางที่ดี เด็กจะสร้างความรู้สึกมีคุณค่าขึ้นจากเงื่อนไขดังกล่าว หากเด็กประสบความสำเร็จจากการที่ได้กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป และได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบตัวเด็ก

โรเจอร์ ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลเนื่องมาจากการเกี่ยวพัน 3 ระบบของบุคลิกภาพ คือ

1. ระบบอินทรีย์ อันได้แก่ สามัญสำนึกในการยังชีพของมนุษย์
2. สนามประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ทั้งหมดที่มนุษย์รับรู้และสั่งสมไว้ สนามประสบการณ์จะเป็นจุดรวมของประสบการณ์ทุกชนิดของมนุษย์
3. “ตนเอง” ซึ่งพัฒนามาจากประสบการณ์ การปฏิบัติงานระหว่างระบบอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แต่ละบุคคลจะคอยควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในบางครั้งจะยอมรับบางครั้งจะปฏิเสธ หรือบางครั้งอาจบิดเบือนการรับรู้เพื่อจะรักษาภาพของตนเองให้คงที่ไว้หาประสบการณ์ที่ รับรู้ตรงกับภาพตนเอง นั้นซึ่งตรงกับความรู้สึกและ

ความสามารถของระบบอินทรีย์ก็จะเป็นประสบการณ์ในระดับจิตสำนึก การหลอกตนเองก็จะน้อยลง ในทางตรงกันข้ามหากประสบการณ์ที่ตนรับรู้มันไม่ตรงกับภาพของตนเอง ประสบการณ์นั้นจะถูกสืบทอดเป็นประสบการณ์ในจิตไร้สำนึกแทน โรเจอร์ให้ความเห็นว่าภาพของตนเองนั้นเป็นอุดมการณ์และเป็นความปรารถนาสูงส่งที่ เจ้าตัวใฝ่ฝันที่จะเป็นและจะพยายามทุกวิถีทางในการที่จะให้มีชีวิตจริงอย่างนั้น พฤติกรรมแปรปรวนต่าง ๆ จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถเป็น ตัวของตัวเองได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ โรเจอร์ชี้ให้เห็นว่าหากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิตโดยผสมผสานระบบทั้งสามของบุคลิกภาพได้อย่างกลมกลืนแล้ว บุคคลนั้นก็สมารถที่จะเผชิญกับความรูสึกต่าง ๆ และสามารถทำกิจกรรมทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้ และการยอมรับประสบการณ์นั้น ๆ เข้าสู่ระดับสำนึกทำให้ตนเองมีโอกาสดำรงครองการกระทำ พฤติกรรมต่าง ๆ ของตนว่า ดีหรือไม่ ถูกต้อง สมเหตุสมผลหรือไม่ ควรจะกระทำหรือไม่ ซึ่งเรียกว่า เป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ (Fully Functioning Person) ได้แก่

1. เปิดใจกว้าง ยอมรับอดีต และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต
2. ยอมรับความเป็นอยู่และความจำเป็นในการดำรงชีวิต
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. มีความเป็นอิสระ
5. มีความคิดสร้างสรรค์

โรเจอร์ เชื่อว่า จุดสำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ คือ การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ ด้วยการที่แต่ละบุคคลจะพยายามทำพฤติกรรมซึ่งเหมาะสมโดยอาศัยความเข้าใจ การยอมรับ ประสบการณ์ของตนเองโดยใช้เป็นสิ่งที่นำการกระทำ ในเรื่องของการยอมรับนั้นจะต้องเป็นการยอมรับโดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือก่อให้เกิดความคับข้องใจก็ตาม จุดมุ่งหมายที่สำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ ตามความคิดของโรเจอร์มีส่วนคล้ายของมาสโลว์ แนวความคิดเรื่องการยอมรับตนเองของ โรเจอร์ประกอบด้วย

1. การเปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขของ แต่ละบุคคลต่อประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับโดยไม่คำนึงถึงว่าจะเป็นประสบการณ์ทางด้าน บวกหรือลบก็ตาม

2. ความจำเป็นในการดำรงชีวิต คือ ไม่ต่อต้านหรือขวางประสบการณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาแต่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ และมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข การยอมรับได้ในระดับนี้จะทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ที่สำคัญกว่าอันอาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความเชื่อในความสามารถของตนเองว่า สามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า ตนเองพร้อมและเปิดใจกว้างในการที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและไม่ยอมให้ผู้อื่นมา กำหนดทางให้ตนเดิน

4. มีความเป็นอิสระ คือมีอิสระในการที่จะตัดสินใจด้วยตนเองไม่ขึ้นอยู่กับผู้อื่นหรือการคาดหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือจากสังคมใด ๆ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองอยู่ตลอดเวลา

5. มีความคิดสร้างสรรค์ คือ มีความคิดริเริ่มในสิ่งที่อยู่ตลอดเวลา รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงหรือสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้

แนวคิดทฤษฎีโรเจอร์ คือ การพัฒนาคนให้ถึงความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง นั่นคือ การพัฒนาให้บุคคลได้ยอมรับความจริงและยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเด็กรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองมีความสำคัญจากบุคคลที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยนั้นจะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น ซึ่งตรงกับแนวทางการพัฒนาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ที่จะต้องพัฒนาให้เด็กได้มีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและยอมรับตนเอง ตลอดจนการที่เด็กจะได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา หรือตั้งเป้าหมายไว้ และ ประสบผลสำเร็จตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้

เท่าที่กล่าวมา จะเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างมากต่อจิตใจ บุคลิกภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมาก จึงสมควรที่จะส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4.1 ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Psychosocial theory)

อีริก เอช. อีริกสัน (กลุยา ดันติผลาชีวะ, 2542 : 29-30 ; อ้างอิงจาก Erikson, 1975)

จำแนกความต้องการจำเป็นของเด็กแต่ละวัย เริ่มจากความต้องการความมั่นใจในทารก ความเป็นตัวเองของเด็กวัยหัดเดิน ความคิดริเริ่มของเด็กวัยก่อนเรียน ความอดสาหัสของเด็กวัยเรียน ซึ่งจุดเด่นที่สำคัญคือ พัฒนาการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยแรงให้เห็นถึงขั้นพัฒนาการของคนตั้งแต่แรกเกิดจนตายว่ามีความขัดแย้งในทุกช่วงวัยจำแนกได้ดังนี้

1. ขั้นความไว้วางใจกับไม่ไว้วางใจ (Trust vs. Mistrust) เด็กขวบแรก พัฒนาการไว้วางใจจากสัมผัสของผู้คนรอบข้าง ถ้าเด็กได้รับความรักและการยอมรับเด็กจะยิ้มเล่นหัวสบายใจและมีความไว้วางใจ ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีความรักเด็กจะขาดความไว้วางใจเมื่อโตขึ้นจะมีพฤติกรรมแยกตัว อยู่ไม่สุข อาจมีอาการซึมเศร้า พัฒนาการขั้นนี้พ่อแม่เป็นศูนย์กลางของการสร้างความไว้วางใจ เด็กต้องการสิ่งแวดล้อมที่มั่นคงและเหมือนเดิม การเลี้ยงดูที่ดีจะทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจที่ดีด้วย

2. ขั้นความเป็นตัวเองกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs. Doubt) เมื่อเด็กอายุ 2 ขวบ เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นระยะของความพยายามที่ยืน เดินด้วยตนเอง ต้องการควบคุมตนเอง เห็นตนเองมีค่าเมื่อแสดงว่าตนทำได้ เช่น

แต่งตัวได้เอง การได้รับการยอมรับและตอบสนองที่ดีจะทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตน แต่หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง เด็กจะขาดการเห็นคุณค่าในตน อายุไม่กล้า จะมีผลทกให้เมื่อโตขึ้น มีปัญหาทางสุขภาพจิตได้ง่าย

3. ขั้นความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3-5 ปี เป็นวัยที่มีความมุ่งมั่น มีความคิดมีความตั้งใจที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้และสนุกที่จะทำความเข้าใจ มีความคิดริเริ่มที่เป็นตัวของตัวเอง สนใจค้นคว้าสร้างสรรค์ มีความสามารถในการทำกิจกรรมได้หลายอย่าง ใครที่จะค้นคว้าหาความรู้ การสนับสนุนพัฒนาการในช่วงนี้ของเด็ก คือการให้เล่นแบบสร้างสรรค์ ให้กำลังใจ ให้รู้ผิดรู้ถูก ต้องระวังการทำให้เด็กรู้สึกคับข้องใจเพราะ เด็กกลัวล้มเหลว กลัวการถูกลงโทษ การตอบสนองที่ไม่ดีจะทำให้ความรู้สึกผิดติดอยู่ในตัวเด็ก เมื่อโตขึ้นจะไม่กล้าเข้าสังคม

4. ขั้นมีผลงานกับปมด้อย (Industry vs. Inferiority) เป็นช่วงเด็กวัยตอนกลางอายุประมาณ 6 ปีถึงวัยรุ่น ถ้าเด็กผ่านช่วงวัยของความไว้วางใจ ความเป็นตัวเอง และความคิดริเริ่มมาด้วยดี ในช่วงนี้เด็กจะเริ่มมีผลงานเป็นของตัวเอง เริ่มประเมินและติดตามผลสัมฤทธิ์ของตน ปัญหาของวัยนี้คือเด็กมีพฤติกรรมแข่งขันมากเกินไป หรือไม่ก็รู้สึกมีปมด้อย ถ้าทำไม่สำเร็จอย่างหวัง ซึ่งมีผลต่อเจตคติที่ไม่ดีต่อชีวิตไปจนตาย

ตามทฤษฎีของอิริคสัน เด็กจะพัฒนาได้ดีตามขั้นพัฒนาการทางสังคมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ที่เด็กได้รับ เด็กอยู่ในช่วงที่กำลังสนใจสิ่งแวดล้อม อยากรู้ อยากเห็น และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว การส่งเสริมโดยการเปิดโอกาสให้เด็กมีความเป็นของตัวเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมตามขั้นพัฒนาการ

1.4.2 ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of needs) ✓

มาสโลว์ (Maslow. 1954 : 80-97) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ โดยกล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และความต้องการนั้นเริ่มจากความต้องการซึ่งอยู่ในระดับที่ต่ำที่สุด จนไปถึงความต้องการในระดับสูงสุด ซึ่งเขาแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น คือ

1. ความต้องการทางสรีระหรือความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกาย เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดเสียไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดจะกระตุ้นให้ตนมีกิจกรรม และชวนหาวิธีสนองความต้องการ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิภาพ (Safety needs) เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นอิสระจากความกลัว ขู่มขู่ บังคับจากผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมเป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครอง ความต้องการ

ประเภทนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งวัยชราความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักแหล่งก็เป็นความต้องการเพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ (Love and belonging needs) มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาจะให้เป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะให้ทุกคนยอมรับตนเป็นสมาชิก

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem needs) ความต้องการประเภทนี้ประกอบด้วย ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และมีค่าตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกตนว่าไม่มีความสามารถและมีปมด้อยมองโลกในแง่ร้าย

5. ความต้องการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงและพัฒนาตนเองที่ตามศักยภาพของตน (Need for self actualization) เป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงของตน กล่าวที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดี ส่วนเสียเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต เผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

ความต้องการทั้ง 5 ชั้นของมาสโลว์ ได้ถูกจัดลำดับตามความสำคัญ โดยเริ่มจากความต้องการในระดับที่ต่ำสุดไปจนถึงระดับสูงสุด ความต้องการในชั้นสูงสุดจะไม่มี ความสำคัญหรือไม่ปรากฏจนกว่าจะได้รับความพึงพอใจในชั้นที่ต่ำกว่า เมื่อความต้องการในระดับต่ำได้รับความพึงพอใจแล้วความต้องการในระดับสูงขึ้นไปจะตามมา ดังนั้น ผู้ที่จะมีบทบาทสำคัญในการตอบสนองความต้องการเพื่อพัฒนาให้เด็กเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ พ่อแม่ครู ต้องช่วยให้เด็กสมปรารถนาในความต้องการทั้ง 4 ชั้นแรกก่อนจึงจะสามารถพัฒนาเด็กให้เต็มตามศักยภาพได้

1.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow. 1954 : 90) ให้ทัศนะไว้ว่าทุกคนในสังคมต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองและได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการการนับถือตนเอง (Self-esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จเป็นผู้มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญ และมีความสามารถช่วยเหลือตนเอง มีอิสรภาพ และมีความเชื่อมั่นในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem form Other People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติ มีชื่อเสียง เป็นผู้มีความน่าเชื่อถือ เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 118-119) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีองค์ประกอบ 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในบุคคลและองค์ประกอบภายนอกบุคคล

องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคน ที่มีผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลต่างกัน ได้แก่ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งมั่น รวมถึงลักษณะทางกายภาพของบุคคล

องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และการศึกษา สถานภาพทางสังคมรวมถึงกลุ่มเพื่อน

แซน (Siann. 1980 : 73) แบ่งตน (Self) ของบุคคลออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. อัตมโนทัศน์ (Self concept) หมายถึง ความคิดเกี่ยวกับตนเองการรับรู้ตนเอง คิดว่าตนเป็นอย่างไร เป็นส่วนของความคิดเกี่ยวกับภาพรวมของตน

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นส่วนของการรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง จากที่เราคิดว่าเราเป็นอย่างไร จากนั้นก็จะประเมินคุณค่า เช่น ประเมินความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือไม่ เป็นส่วนของการมีคุณค่าในภาพรวม

นอกจากนั้น โลเวลล์ (Lovell. 1980 : 115-118) ได้แบ่งองค์ประกอบของตน (Self) ที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self image) เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมาในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งได้ภาพลักษณ์จากบุคคลอื่น โดยเฉพาะ บิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว และเพื่อน ๆ ตามลำดับ

2. ตนในอุดมคติ (Ideal self) เป็นภาพที่บุคคลต้องการจะเป็นตนในอุดมคติ มีจุดเริ่มต้นจากการที่มีบุคคลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างและจะสร้างแบบอย่างของตนขึ้นมา (Model self) ในเด็กเล็กก็จะมีแบบอย่างเป็นของตนเอง โดยเริ่มจากบิดา มารดา หรือบุคคลใกล้ชิด

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกที่มีค่าตนเองหรือตนในอุดมคติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินคุณค่าในตนเองและเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนกับตนในอุดมคติ ถ้าใกล้กันมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และถ้าแตกต่างกันมากก็จะมีค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เป็นคนมีความวิตกกังวลสูง มีความไม่ปลอดภัย และมีสุขภาพจิตไม่ดี

ลอร์ และวันเดอร์ลิช (วัฒนา มัคคสมัน. 2539 : 16-17 ; อ้างอิงจาก Lorr and Wunderlich, 1986) ได้กำหนดสิ่งที่จะวัดบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีองค์ประกอบ 2 ด้าน ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (Confidence factor)
 - 1.1 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
 - 1.2 มีความคาดหวังในความสำเร็จ
 - 1.3 สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ
 - 1.4 รู้สึกมั่นใจในตนเอง
 - 1.5 ประสบความสำเร็จหลายด้าน
 - 1.6 มีความสามารถสูง
 - 1.7 ชื่นชมในตนเอง
 - 1.8 ประเมินตนเองอย่างเชื่อมั่น
 - 1.9 สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ
 - 1.10 มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน
 - 1.11 ประสบความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว
2. องค์ประกอบด้านความเป็นที่นิยม (Popularity or social factor)
 - 2.1 เป็นที่ชื่นชมในหมู่เพื่อนฝูง
 - 2.2 คนทั่วไปมักคิดดีกับตน
 - 2.3 คนทั่วไปชอบที่จะอยู่ด้วย
 - 2.4 มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ
 - 2.5 ได้รับความสนใจมากมาย
 - 2.6 คนทั่วไปเคารพยำเกรง
 - 2.7 ได้รับการกล่าวถึงแต่สิ่งที่ดี
 - 2.8 ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก
 - 2.9 เป็นที่ไว้วางใจจากผู้อื่น
 - 2.10 คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วย
 - 2.11 สนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในบุคคล และองค์ประกอบภายนอกบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล และการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ดังนั้น การพัฒนาเด็กให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น จะต้องให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยในการส่งเสริมให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมั่นคง จึงจะส่งผลดีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าของเด็ก

1.6 ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

อารี พันธมณี (2542 : 59) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเกิดความมั่นใจการเห็นคุณค่า และอยากทำทุกอย่างให้สมกับคุณค่าของตน ดังคำกล่าวที่ว่า "บุคคลที่รู้ตัวเองมีคุณค่า ก็พร้อมที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเองยิ่งขึ้น" นั่นคือ เด็กจะมีความคิดเป็นของตนเอง ตัดสินใจด้วยเหตุผล และเรียนรู้การควบคุมตนเอง

นภาพร แซ่เลื่อง (2539 : 105) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมองเห็นความมีคุณค่าของตนว่า มีความสามารถ จึงมีความเชื่อมั่นในการแสดงออกด้านต่าง ๆ ได้แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อความมั่นคงทางการเห็นคุณค่าในตนเองก็คือ การได้รับข้อมูลย้อนกลับ หรือการเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นในสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เขาแสดงออก ส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน

มาตสวรงค์ พัฒนานุพงษ์ (2531 : 24-25) กล่าวว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มักจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคู่กับการมองเห็นคุณค่าของตน เด็กที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมักจะแสดงในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองนี้รวมถึงความเต็มใจที่จะเสี่ยงมีความสามารถที่จะแข่งขันกับตัวเองมีความกล้าและรักษาผลประโยชน์ของตน

สำนักคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2536 : 18) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมและความสามารถของเด็กปฐมวัยที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ดังนี้

1. บอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้
2. มีความเชื่อมั่นในการแสดงออกและการแสดงความคิดเห็น
3. ภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน
4. รู้จักเอาใจเขาใส่ใจเรา
5. รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น

ยังส์ (อนุบาลรักลูก. 2538 : 2 ; อ้างอิงจาก Youngs. 1992) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐาน 6 ประการของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. มีความรู้สึกปลอดภัยไม่หวาดกลัวต่อการถูกทำร้าย เปิดกว้างที่จะเรียนรู้ยอมรับและ เชื่อมั่นต่อผู้อื่น มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ น้ำเสียงหนักแน่น และประสานสายตาขณะสนทนา

2. ความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ ไม่รู้สึกที่ถูกทอดทิ้ง หรือกระทำให้อยู่ห่างจากการถูกตำหนิด้วยคำรุนแรง เด็กจะเรียนรู้และสนใจความรู้สึกผู้อื่น มีความเมตตาและเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ในขณะที่เดียวกันเด็กจะรู้สึกมั่นคงในการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้ และสามารถบอกถึงสิ่งที่ต้องการได้

3. ความรู้สึกมีตัวตน โดยเด็กสามารถค้นหาตัวตนเขาเองจากกระจก และเชื่อว่าตนมีคุณค่าน่ายกย่องและยกย่องผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่องานที่ตนได้กระทำ

4. ความรู้สึกเป็นเจ้าของโดยได้มาจากการเป็นที่ยอมรับและสามารถประสานความรู้สึกที่ดีเข้ากับผู้อื่นได้ เช่น การรู้สึกชื่นชม ยอมรับนับถือ เรียนรู้การดำรงมิตรภาพ การช่วยเหลือแบ่งปัน และรักษาความรู้สึกดี ๆ ร่วมกัน มีความเชื่อมั่นระหว่างกัน และดำรงความเป็นตัวของตัวเอง

5. ความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ประารถนาจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดี เรียนรู้ที่จะหยุดพิจารณาทบทวนต่อสิ่งที่ยาก และรู้ว่าควรจะเริ่มต้นหรือหยุดกระทำสิ่งใด มีพลัง มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

6. ความรู้สึกรับผิดชอบในด้านหน้าที่ มีความรู้สึกที่ตนมีความหมายมีทิศทาง หรือมีเป้าหมาย สามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรค โดยการสร้างทางเลือกใหม่ได้ มีสุขภาพจิตดี ยิ้มง่าย สนุกสนานที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมาย

ประเทิน มหาพันธ์ (2536 : 3-6) กล่าวถึง ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ มีการเห็นคุณค่าในความสำเร็จของตน ทำงานได้อย่างอิสระ ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น มีความรับผิดชอบ และยอมรับผิดได้ง่าย มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้เป็นอย่างดี ทำงานใหม่ ๆ ได้ด้วยความกระตือรือร้น มีความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลากหลายลักษณะ

ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือ พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ชอบดูถูกความสามารถของตนเอง ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง มีความรู้สึกว่าผู้อื่นไม่เห็นคุณค่าหรือความสำคัญของตน เมื่อตนทำผิดพลาดมักตำหนิผู้อื่น ถูกชักจูงได้ง่าย ชอบปกป้องตัวเอง และรู้สึกไม่พอใจอะไรง่าย ๆ มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีบารมี ไม่มีความสามารถ ไม่ค่อยแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543 : 32-36) กล่าวว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะรู้สึกว่าตนเองน่ารัก เป็นที่รักและต้องการของผู้อื่น มีคุณค่า มีความหมาย รู้สึกภูมิใจในตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง เชื่อสัจย์ต่อตนเองและผู้อื่น มีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง ไม่มีปฏิกิริยารุนแรงต่อการกระทำหรือคำพูดของคนอื่น เมื่อคนอื่นเอ่ยถึงความบกพร่องของเขาจะยอมรับฟังด้วยความใจกว้าง ไม่โกรธหรือสะทกสะท้านเพราะรู้ว่าคุณค่าของตนไม่ได้อยู่ที่การเป็นคนสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ หากผู้อื่นชมเขาจะยอมรับคำชมนั้นเพราะรู้ว่าตนก็มีสิ่งดี ๆ และเหมาะที่จะได้รับคำชมนั้นด้วยเหมือนกัน ส่วนเด็กที่นับถือตนเองต่ำ จะรู้สึกว่าตนเองไม่น่ารัก ไม่เป็นที่รักหรือต้องการของใคร ไม่ค่อยเชื่อว่าใครจะรักตนจริง รู้สึกว่าตนไร้คุณค่าพยายามปิดซ่อนตนเอง กลัวความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ปฏิเสธว่าตนไม่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะกลัวว่าผู้อื่นจะเห็นความบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย เพราะไม่มีความมั่นคงในตนเอง เมื่อผู้อื่นกล่าวถึงข้อบกพร่องของตนก็จะยอมรับไม่ได้ และอาจแสดงความโกรธหรือมี

ปฏิภริยารุนแรง เมื่อได้รับคำชมก็อาจสงสัยว่าคำชมนั้นจริงใจหรือไม่ เพราะไม่แน่ใจว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นเพราะความสามารถของตนจริงหรือไม่ และมีค่าควรแก่การชมไหม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและยอมรับตนเอง จะมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองว่าถูกต้อง จึงกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง กล้าแสดงออกอย่างมีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ มีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการรับรู้ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา มีความเพียรพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคและเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน มีความกระตือรือร้นที่จะไปยังจุดหมายที่ตั้งไว้ มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ได้กระทำ ในขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และหลีกเลี่ยงจากปัญหาต่าง ๆ ได้ จึงเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

1.7 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

แมคเนล (McNeil, 1975 : 106-107) กล่าวว่า พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนามาจากความรักและการยอมรับในตัวเด็กของพ่อแม่ เป็นรากฐานหลักในการสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะขยายความรัก ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ออกมาสู่บุคคลอื่นในครอบครัวและขยายกว้างออกมาสู่เพื่อน ซึ่งช่วงการเห็นคุณค่าในตนเองจะขึ้นกับการได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแรกสุดเด็กจะปฏิบัติตนให้พ่อแม่พอใจและต่อมาเป้าหมายจะค่อย ๆ ขยายมาอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เด็กจะมีความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยวิธีการที่เด็กเรียนรู้ตนเองที่วัดได้จากสิ่งที่เพื่อนคิดต่อตัวเรา เด็กจะเริ่มพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าจุดดีเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่นิยมชมชอบ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะพัฒนาขึ้น

อุมพร ตรังคสมบัติ (2543 : 50-55) ได้กล่าวว่า พัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีปัจจัยหลายอย่างที่มีอิทธิพล ดังเช่น

1. ปัจจัยภายใน คือ ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เช่น เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีก็มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนเด็กที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อย ๆ จะเห็นคุณค่าต่ำ เด็กที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นอารมณ์ที่หนักแน่น ไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูง เด็กที่เคยประสบความสำเร็จ จะมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตน และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จ

2. ปัจจัยภายนอก คือ สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ครู ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เช่น เด็กที่พ่อแม่กล่าวคำชมมากกว่าคำตำหนิจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เด็กที่เพื่อน ๆ ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกดีกับตนเอง แต่เด็กที่เพื่อนไม่ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกแย่

ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้คนรอบข้างจะถูกประมวลเข้าไปในภาพแห่งตน เป็นความคิดว่าตนเองมีค่าหรือไร้ค่า เมื่อเด็กมองดูตนเอง ภาพที่เขามองเห็นจะเป็นผลรวมของทัศนคติ ความเชื่อ ความคิด และมุมมองต่าง ๆ ที่สะท้อนมาจากผู้อื่น ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลตระหนักว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่าและมีความหมาย ในวัยเด็กการเห็นคุณค่าในตนเองจะก่อขึ้นอย่างมั่นคงได้ต่อเมื่อได้รับความรักและการประคับประคองจากครอบครัว เมื่อเด็กยังเล็กความรู้สึกว่าตนเองมีค่าเกิดจากปฏิสัมพันธ์แห่งความรักระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กจะเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดที่พ่อแม่ชอบและไม่ชอบ เด็กพยายามเลือกพฤติกรรมที่พ่อแม่ชอบเพื่อให้เกิดการยอมรับ เมื่อโตขึ้นและเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อน เด็กพยายามทำตัวให้เพื่อนยอมรับ พยายามเข้าร่วมกลุ่มเพื่อสร้างความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า ส่วนประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เมื่อเด็กทำบางสิ่งบางอย่างได้สำเร็จ เด็กจะเกิดความรู้สึกพอใจเพราะเขาได้ค้นพบว่าภายในตัวเขามีความเก่งซ่อนอยู่และความเก่งนั้นสามารถปรากฏออกมาสู่สายตาผู้อื่น ความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนและความเชื่อมั่นในตนเองจะมั่นคงขึ้นเรื่อย ๆ การที่พ่อแม่เห็นคุณค่าใน ความสำเร็จของตัวเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเด็กรู้ว่าพ่อแม่มองเห็นความสำเร็จและความสามารถในตัวเขา เด็กจะเกิดความคาดหวังในตนเอง จะมีความพยายามมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า พัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมีรากฐานมาจากความรักและการได้รับการยอมรับของพ่อแม่ แล้วขยายวงกว้างสู่เพื่อนและคนรอบข้าง โดยมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

กูร์เน (นวพร แซ่เลื่อง : 2539 : 16 -17 ; อ้างอิงจาก Gurney. 1988 : 17-24) กล่าวว่า พัฒนาการความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเป็นส่วนที่ได้รับการพัฒนามาจากมโนภาพแห่งตนของเด็ก ซึ่งแบ่งขั้นตอนตามวัยดังนี้

ขั้นที่ 1 ระยะก่อนรู้สำนึกตนเอง (Existential or pre self awareness) 0-2 ปี เป็นขั้นพื้นฐานที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยในวัยเริ่มแรกเด็กจะให้ความสนใจมารดา ต่อมาเด็กจะสนใจตนเอง โดยมองภาพของตนเองจากกระจก ซึ่งเป็นการช่วยให้เด็กสามารถแยกแยะตนเอง และพูดในส่วนตัว เกี่ยวกับตนได้

ขั้นที่ 2 ดนตามภายนอก (Exterior self) 2-13 ปี ในขั้นนี้เด็กรวบรวมรายละเอียดจากข้อมูลต่าง ๆ มีการประเมินความรู้สึกในทางบวกและลบ ซึ่งเป็นระยะที่สำคัญมากต่อเด็ก เนื่องจากการที่เด็กได้รับข้อมูล ประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลว รวมทั้งข้อวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ใหญ่ เป็นสิ่งที่มีอำนาจต่อการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างยิ่งในการช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามากขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น ในขั้นนี้เด็กเริ่ม

เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในรูปทางกายภาพ เมื่ออายุ 8 ปี เด็กเริ่มแบ่งแยกจิตใจกับร่างกาย และยอมรับในส่วนที่เป็นกระบวนการภายใน

เบิร์ค (Berk. 1989 : 469-472) กล่าวว่า จุดเริ่มต้นของความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะเริ่มมีใน วัยก่อนเข้าเรียน โดยเด็กมองเห็นความแตกต่างของตนจากการรับรู้ในเรื่องของสติปัญญา ความพร้อมทางการเรียน การได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และเพื่อน ๆ และลักษณะทางกาย ซึ่งพัฒนาการทางความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของเด็กแต่ละคน จะพัฒนาไปช้า ๆ ที่ละด้าน ในลักษณะของการจัดระบบ เช่น สวยหรือไม่สวย ต่อมาจะเป็นการนำมาบูรณาการผสมผสาน และนำไปสู่การสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตน จนสามารถประเมินคุณค่าของตนได้

อิสเชล (Berk. 1989 : 469-474 ; citing Eshel. 1981) เห็นว่า พัฒนาการความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในเด็กก่อนประถมศึกษามีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงอยู่เสมอ ซึ่งอาจเกิดการหยุดชะงักได้เมื่อเข้าสู่วัยประถมต้น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กได้ประเมินคุณค่าของตนไว้สูงในระยะแรก ประกอบกับการประสบความล้มเหลวในการเรียนคณิตศาสตร์หรือได้รับการตำหนิจากผู้อื่น นอกจากนี้ เด็กในวัยประถมศึกษามักจะประเมินค่าของตน โดยการเปรียบเทียบกับเพื่อนในเรื่องที่เกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอก เรื่องของความสวยความงาม ความฉลาดหรือความเป็นที่นิยมของเพื่อน ซึ่งเด็กที่เล็กกว่าไม่สามารถที่จะกระทำได้

โคก (สมพิศ ไชยกิจ. 2536 : 15 ; อ้างอิงจาก Craig. 1976 : 350) กล่าวว่า เด็กต้องการ การเห็นคุณค่าในตนเองโดยเด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยมชมชอบ เด็กก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กในกลุ่ม อาจพบว่า ยิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าวเพียงใด กลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้นก็แสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม

เบิร์นไซด์ (สถิต ภัศระ. 2535 : 21 ; อ้างอิงจาก Burnside. 1979 : 134) กล่าวว่า ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางบวกและทางลบออกมาได้ ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

คูเปอร์สมิธ (สมพิศ ไชยกิจ. 2536 : 15 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981 : 119) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดามารดา การกำหนดกฎเกณฑ์ การจัดการดูแลให้เด็กปฏิบัติตามสิ่งที่บิดามารดากำหนดไว้ โดยการกำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมคงเส้นคงวา การสนับสนุนให้เด็กมีความต้องการด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ครอบครัวยุคที่ต้งกฎเกณฑ์กำหนดแนวปฏิบัติอย่างชัดเจน จะใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงน้อยกว่าครอบครัวที่ไม่มีกฎเกณฑ์

ซึ่งจะทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และถ้าบิดา มารดา มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อเด็ก ให้การยอมรับเด็กและมีการยืดหยุ่นในข้อกำหนดที่ตั้งไว้ด้วย

วัชร ทรัพย์มี (2528 : 17) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น เป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขตามวัยของเขา โดยเปิดโอกาสให้เขาได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำ ฉะนั้นผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงหรือได้กระทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของเขา พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือเขาโดยไม่ตั้งความคาดหวังต่อตัวเขามากจนเกินความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้เขาประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองบ้าง

จากเอกสารทั้งหมดที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียนและครูจะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตน มีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเองและมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นก็จะขยายความรัก ความเอาใจใส่ที่บิดา มารดา มีต่อตนขยายไปสู่บุคคลในครอบครัว และขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่าง ๆ ในสังคม

1.8 การพัฒนาและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับได้แต่เยาว์วัย ได้มีผู้เสนอแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

แซสซี (Sasse. 1978 : 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จ แล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดี
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลาย ๆ เดือน

บรูโน (Bruno. 1983 : 363-365) กล่าวถึงการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. ให้เสนอข้อเสนอนะหรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะจาก ผู้อื่นหรือตนเองแนะตนเอง วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น ความพยายามที่จะสร้างความสำเร็จเป็นวิธีที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม การประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการทำให้บุคคลมีความสุขในชีวิต

3. การลดความคาดหวังลงบ้าง แต่ก็ยังคงปรารถนาในสิ่งที่ตนต้องการไว้บ้าง ซึ่งจะเป็นแนวทางที่จะช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียหรือความเศร้าโศกลงได้

4. เลิกประเมินค่าตนเอง เพราะการมีชีวิตอยู่ก็มีค่ามากพอแล้ว เมื่อบุคคลเลิกประเมินค่าของตนแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มมากขึ้น

คูเปอร์สมิท (Coopersmith. 1981 : 142-148) กล่าวว่า ในการสร้างให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมี 4 ประการ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา

2. การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ คือ การมีความสามารถ มีความสำคัญ มีอำนาจในตัวเอง และการมีคุณความดี

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา

4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่น การไม่สนใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

อุมัพร ตรังคสมบัติ (2543 : 73) กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญมากที่สุดในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็ก คือ ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่จะช่วยเด็กพัฒนาความรู้สึกดี ๆ กับตนเอง มีลักษณะดังนี้

1. พ่อแม่ให้การพุ่มพักเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมด้วยความรักที่ไม่มีเงื่อนไข

2. เด็กได้รับการปฏิบัติด้วยความยอมรับนับถือในความคิด ความรู้สึก และคุณค่าในฐานะเป็นบุคคลคนหนึ่ง

3. พ่อแม่ช่วยให้เด็กเติบโตอย่างเป็นตัวของตัวเอง

4. พ่อแม่มีความคาดหวังที่เหมาะสมกับตัวเด็ก

5. ครอบครัวมีกฎระเบียบที่ชัดเจน

พาชีน เพชรพิพัฒน์ (2543 : 81-115) เสนอข้อแนะนำบางอย่างในการที่จะส่งเสริมให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก ดังนี้

1. ให้การเสริมแรงในทางบวกเพื่อจัดความรู้สึกต่ำต้อยในตนเอง

2. พยายามลดการเน้นความสำคัญโดยการวัดเพียงความสำเร็จเพียงแค່ภายนอก

3. พยายามลดพฤติกรรมการณ์การป่นและพึมพำของเด็ก ๆ ออกไป

4. ส่งเสริมให้เด็ก ได้เลือกด้วยตนเองมากกว่าที่จะต้องอยู่ภายใต้ความคิดของ

คนอื่น

5. สอนเด็ก ๆ ว่าอย่าคอยแต่ตำหนิและดัดสินคนอื่น

6. ส่งเสริมให้เด็กซื้อสัตย์ต่อตนเอง

7. พ่อแม่ต้องสัมผัส โอบกอด แสดงออกถึงความรักที่มีต่อลูกสม่ำเสมอ
 8. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กในทุก ๆ ด้าน
 9. ฟังคำพูดของเด็กอย่างตั้งใจ
 10. มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สัมพันธ์กับอายุของเด็ก
 11. ส่งเสริมพวกเขาต่อการมีเพื่อนมาเที่ยวบ้าน
 12. สอนให้รู้จักหลีกเลี่ยงการทำลายตนเองและการพุดถึงตนเองในแง่ร้าย
- มาตสววรรค์ พัฒนานุพงษ์ (2531 : 29-41) ได้เสนอหลักการที่ทำให้เด็กมีการเห็น

คุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. เป็นแบบอย่างของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ปฏิบัติต่อเด็กแต่ละคนโดยคำนึงถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของเขา
3. ไม่ตัดสินเด็กจากการกระทำ
4. เปิดโอกาสให้เด็กมีความรับผิดชอบและได้ตัดสินใจ
5. สอนให้เด็กมองโลกในแง่ดี
6. หมั่นให้คำชมเชยแทนการวิจารณ์
7. ฝึกให้เด็กกล้าเสี่ยงและเชื่อมั่นในการกระทำ
8. ไม่ตัดสินความสำเร็จของเด็กด้วยองค์ประกอบภายนอก
9. หัดให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง
10. มองหาข้อดีของเด็กและชมทุกครั้งที่ทำดี
11. กอดรัด สัมผัส และให้ความอบอุ่นแก่เด็ก
12. สนใจฟังคำพูดของเด็กเสมอ
13. สอนให้เด็กหลีกเลี่ยงการทำลายหรือกล่าวร้ายตนเอง

กรมสุขภาพจิตและสำนักคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541 : 24-25) กล่าวถึง หลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ดังนี้

1. การสร้างแบบอย่างให้เด็กเห็น ได้กระทำตามโดยครูอาจารย์ บิดา มารดา เป็นแบบอย่างในการพูด การประพฤติปฏิบัติ การยกตัวอย่างบุคคลสำคัญ บุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นที่ รู้จัก ให้เห็นถึงการกระทำที่น่ายกย่อง หรือแบบอย่างที่ดีงามจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หนังสือสำหรับเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเป็นการกระตุ้นเป็นแรงเสริมให้เด็กสนใจ อยากรู้ ชักนำไปเกิดการประพฤติปฏิบัติตาม

2. เสริมสร้างภาพลักษณ์ของเด็กในทางบวก โดยการให้เด็กมองตนเองในทางที่ดี เห็นข้อดีในความสามารถ สิ่งที่น่าภูมิใจในตนเอง ทั้งด้านร่างกาย รูปร่าง หน้าตา การเรียน การเล่น การช่วยเหลือ ครอบครัว กิจกรรมของโรงเรียน การร่วมกลุ่มทำงานกับเพื่อน หรือการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม กระตุ้นให้เด็กแสดงออก ให้คำชมเชยและให้กำลังใจ

3. ฝึกให้เกิดความสุข ความพอใจ ในการรับรู้บุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวในทางที่ดีเห็นความดีของบิดามารดาที่ให้ความรัก เลี้ยงดู มีครู-อาจารย์ที่มีเมตตา มีเพื่อนที่ดีมีน้ำใจเห็นธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีคุณค่าโลกนี้น่าอยู่ ฝึกให้สามารถปรับตัวอยู่กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งในครอบครัว โรงเรียนและสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ฝึกให้สามารถแสดงความคิด รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ให้ค้นหาลักษณะเด่นพิเศษของตนเองที่ตนเองภูมิใจ เช่น การวาดรูป เล่นดนตรี กีฬา เปิดโอกาสให้ แสดงออกทั้งในโรงเรียนและชุมชน การมีกิจกรรมของโรงเรียน เช่น วันครู วันพ่อ วันแม่ กิจกรรม ทักษะศึกษา การเข้าค่าย เป็นการฝึกให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากการกระทำสามารถเผชิญเหตุการณ์ มีประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง เสริมสร้างความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น ตั้งใจพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ นำไปสู่การเห็นความสามารถคุณค่า และการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ให้มีบทบาท มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกับผู้อื่น เช่น การปลูกต้นไม้ เก็บใบไม้เศษกระดาษบริเวณสนาม ทำความสะอาดห้องเรียน ช่วยกันประหยัดไฟ อนุรักษ์ต้นไม้ ธรรมชาติ ไม่ทำร้ายสัตว์ ปฏิบัติตนให้มีระเบียบวินัย เป็นลูกที่ดีน่ารักของพ่อแม่ เป็นพี่ที่ดีรักและดูแลน้อง เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครู เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ให้เขารู้สึกว่าตนเองมี ความสำคัญต่อบุคคลอื่น ได้รับการชื่นชม ยอมรับ และบุคคลอื่นก็มีความสำคัญต่อตนเอง รู้จักให้เกียรติ ยกย่องนับถือกันและกัน

อารี รังสินันท์ (2524 : 76) กล่าวว่า ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นโมโนทัศน์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และยังมีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนของบุคคล ในการช่วยเหลือให้เด็กได้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาตนไปสู่การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถมองเห็นความมีคุณค่าของตนได้ จะต้องขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้ปะทะสัมพันธ์ และส่งผลต่อการพัฒนาการทางบุคลิกภาพ

ซัลลิแวน (หลุทัย อติชาตพงศ์. 2525 : 113-114 ; อ้างอิงจาก Sullivan. n.d.) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้ที่จะสร้าง "ตน" สำหรับตนเองและการสร้างจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากบิดา มารดาหรือผู้ปกครองที่ใกล้ชิดกับเด็กเมื่อแรกกำเนิด ซึ่งความสัมพันธ์ ขั้นต้นระหว่างเด็กกับมารดาหรือบุคคลใกล้ชิดมีความสำคัญในการเป็นผู้ช่วยเสริมสร้างความมั่นคง ทางจิตใจให้แก่เด็กอย่างมากมาย และถ้าเด็กคนไหน "ขาด" สิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในวัยเด็กไปแล้ว จะไม่สามารถหาสิ่งใดมาทดแทนได้ในการพัฒนาขั้นต่อไป

กุลยา ดันติผลาชีวะ (2544 : 56) กล่าวถึง ความมั่นใจว่ามีความสำคัญต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมาก ผู้ปกครองต้องเสริมให้เด็กสนุกกับตนเองและการแสดงออกเมื่อเด็กทำถูกต้อง ต้องกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้เพื่อจะชื่นชมความสามารถของตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์กับผู้อื่น ด้วยการชี้จุดเด่นของเด็ก เพื่อเป็นกำลังใจและสร้างความรู้สึก

ที่ดีต่อตนเอง ในขณะเดียวกัน ต้องกระตุ้นให้เด็กพูดและหาคำอธิบายที่ตรงกับความรู้สึกของตนเพื่อให้เด็กเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน

สุวรรณี พุทธิศรี (2543 : 164-166) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถสร้างได้หลายวิธี เช่น การหัดให้มองตนเองให้ดีขึ้น การเปลี่ยนเป้าหมายที่ตนต้องการให้พอเป็นไปได้ และการปรับปรุงความสามารถในแต่ละด้านของเด็ก โดยพ่อแม่ต้องคอยช่วยเหลือตั้งแต่วัยเด็ก การตั้งเป้าหมายที่พ่อแม่อยากให้ลูกเป็น ต้องดูความสามารถที่แท้จริงว่าพอจะเป็นไปได้แค่ไหน สิ่งแวดล้อมและแรงเสริมให้ ความสำเร็จแก่ลูกมีมากน้อยเพียงใด เมื่อตั้งเป้าหมายไว้ต้องบอกให้ลูกรับรู้ แต่ต้องไม่ลืมว่าคนที่จะทำคือลูก ไม่ใช่พ่อแม่ ดังนั้นจะสำเร็จหรือไม่อย่าตั้งความหวังไว้มากเพราะหากตั้งความหวังไว้มากก็มีโอกาสผิดหวังมากเมื่อผิดหวังมากก็มีโอกาสเผลอแสดงออกมามาก ลูกจะรับความรู้สึกนั้นได้ และรู้สึกผิดที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ และรู้สึกแค้นกับตนเองมากที่ทำได้ ส่วนวิธีการมองตนเองให้ดีขึ้นดูเหมือนจะเป็นเรื่องของเด็ก แต่ความจริงแล้วพ่อแม่มีบทบาทมาก เด็กบางคนมีความสุข สนุกสนานดีทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เรียนเก่งมากมาย ไม่ได้ร่ำรวย แค่มามีกินมีใช้ รูปร่างหน้าตาธรรมดาเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น ๆ แต่ดูสดใส สดชื่น เพราะเขามั่นใจว่าพ่อแม่รักเขา พ่อแม่ตั้งใจที่เขาเรียนดีขึ้นเล็กน้อย พ่อแม่มีเวลาให้เขาเต็มที่ พ่อแม่บอกว่าเขาน่ารักที่สุดในสายตาพ่อแม่ เด็กจะรู้สึกอึดกับความรัก ความภาคภูมิใจที่พ่อแม่มอบให้ เมื่อเจอใครเขาก็มีความรัก ความภาคภูมิใจเหลือพอที่จะแจกจ่ายให้กับเพื่อน ๆ เขาก็จะเป็นที่รักของเพื่อนอีก การที่เด็กได้ ทุกอย่างที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจากครอบครัว เขาก็ไม่ต้องไปชวนชวนหาความรัก คำชมจากที่อื่น หน้าที่เขาก็คือ สร้างสรรค์สิ่งที่ดี ๆ ต่อไป เพราะเขาเห็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก สามารถทำได้โดยเป็นแบบอย่างที่ดี กำลังใจและความรักจากครู พ่อแม่ เพื่อนและสังคมรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยผลักดันและส่งเสริมให้เด็กเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้ตัดสินใจ แสดงความคิดเห็น ตัดสินใจ แก้ปัญหาและให้เด็กประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยมีพ่อแม่ ครู และเพื่อน ๆ คอยให้การสนับสนุนด้วยความจริงใจ

1.9 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 118-119) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเองในด้านต่าง ๆ และองค์ประกอบภายนอกซึ่งเกี่ยวกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นตามรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะเฉพาะของบุคคล ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วใน

การเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจ และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า และผลของความมีเสน่ห์ด้านรูปร่างนั้น เริ่มมีมาตั้งแต่วัยเด็ก จากกระบวนการสังคมประกิต และต่อเนื่องมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ ลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงใดนั้นอาจขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ อีกด้วย

1.2 เพศ โดยทั่วไปแล้วสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะมีค่านิยมที่ดีต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง จึงมีเงื่อนไขหลายประการที่ส่งผลให้เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า เพศหญิง ทั้งนี้เพศชายมักได้รับการมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจทางสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า จะเห็นได้จากการเลือกตั้งหัวหน้าชั้นหรือประธานนักเรียนมักเป็นเพศชาย ส่วนตำแหน่งที่ได้จากการแต่งตั้ง เช่น บรรณาธิการ เหนรัญญิก มักเป็นเพศหญิง (ศติกานต์ ธนะโสธร. 2529 : 8 ; อ้างอิงจาก Kaplan and Sedney. 1980 : 220) อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถสรุปได้แน่นอนว่า เพศใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากัน (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2519 : 50) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเพศหญิงและเพศชายไม่มีการเปรียบเทียบข้ามเพศ เพราะต่างก็มีบทบาททางเพศที่แตกต่างกันเพศหญิงมี แนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตนเองกับหญิงอื่น ๆ ในขณะที่เดียวกันชายก็เปรียบเทียบตนเองกับ เพศชายด้วยกัน (Smith. 1987 : 137)

1.3 ภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินผลตนเอง โดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกชื่นชมตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสุข อันเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่า ไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีปมด้อย มีความวิตกกังวล และไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคต ซึ่งส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

1.4 ความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในครอบครัว โรงเรียน และสังคมทั่วไป จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงแก่ตนเอง และทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (สุจิตรา เมื่อนอารีย์. 2533 : 21 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1977 : 198) ดังนั้น ความสำเร็จหรือความล้มเหลวเรื่องการเรียนรู้ของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่มีผลการวิจัยที่ยืนยันว่าระหว่างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าอะไรเป็นเหตุของอะไร เพียงแต่มีงานวิจัยสนับสนุนว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมองตนเองว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถรับรู้ตนเองในด้านดี

มีความพอใจในตนเอง มีการประเมินคุณค่าในตนเองสูง แต่เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความรู้สึกที่ตรงข้ามกับที่กล่าวมา (จันทร์ฉาย พัทธกิจศิริกุล. 2532 : 21)

บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวมาก่อน มักจะมีความแตกต่างกันในด้านการเสี่ยง การตั้งเป้าหมาย บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จ จะมีความกล้าเสี่ยง กล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ โดยที่งานนั้นเป็นงานที่ไม่ยากหรือง่ายเกินไป กล้าตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริง มองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ล้มเหลว (Hamachek. 1978 : 220-221) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 87-89) ที่พบว่า บุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ของความสำเร็จน้อย

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะผันแปรตามค่านิยมและการให้คุณค่าตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเขาให้ความสำคัญแตกต่างกัน เช่น คนที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความสำเร็จก็จะเกิดความอายและการเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง เด็กวัยรุ่นชายและหญิงให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน โดยเด็กวัยรุ่นชายให้คุณค่ากับผลการเรียน กีฬา และการเป็นคนกว้างขวางเป็นลำดับที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ ในขณะที่เด็กวัยรุ่นหญิงให้คุณค่ากับผลการเรียน การเป็นคนกว้างขวาง และกีฬาเป็นลำดับที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ นอกจากนี้การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง จะทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย (Bradshaw. 1981 : 6) นอกจากนี้ บุคคลบางคนมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน (Coopersmith. 1981 : 133-142)

1.6 ระดับความมุ่งหวัง ทุกคนมีความมุ่งหวังที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความสามารถด้านต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลมักจะตัดสินคุณค่าของตนโดยการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ และประสบการณ์ที่เคยได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อ ๆ ไป หากบุคคลมีความมุ่งหวังเกินความสามารถของตนหรือเกินความเป็นจริง โอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังก็ย่อมมีน้อย ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ แต่ถ้าบุคคลมีความสามารถและกระทำสิ่งที่ตนมุ่งหวังไว้ได้ เขาจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith. 1981 : 142-128)

2. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับบิดามารดา

ความสัมพันธ์ หมายถึง ความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง (ราชบัณฑิตยสถาน. 2526 : 796) ส่วนครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมประการแรกที่มนุษย์จะต้องมีความสัมพันธ์ด้วยตั้งแต่แรกเกิด ฉะนั้น บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูจึงมีความสำคัญต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพของเด็ก ซึ่งอิริคสันเชื่อว่า ในช่วงวัยทารกแรกเกิดไปจนถึงหนึ่งขวบ ถ้ามารดารักใคร่อุ้มชูและตอบสนองความ

ต้องการเด็กอย่างดี ย่อมสร้างความรู้สึกไว้วางใจสิ่งแวดล้อมขึ้นในตัวเด็กได้ แต่ตรงกันข้ามถ้าเด็กถูกเลี้ยงดูอย่างปล่อยปละละเลย ถูกทอดทิ้งและขาดความรัก ย่อมทำให้เด็กไม่ไว้วางใจสิ่งแวดล้อมรวมทั้งผู้คนรอบตัวด้วย (ประมวญ ดิฉินสัน. 2524 : 264)

ด้วยเหตุนี้ สัมพันธภาพและบรรยากาศในครอบครัวจึงมีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล อีกทั้งสัมพันธภาพในครอบครัวยังมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูของบิดามารดาอย่างใกล้ชิดทั้งนี้เพราะลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีระหว่างบิดามารดากับบุตรได้ (กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ. 2526 : 10)

ครอบครัวที่บิดามารดามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น มีความมั่นใจในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุตร โดยการแสดงการยอมรับในตัวเด็กเน้นการใช้เหตุผล ให้ความรักความเอาใจใส่ กำหนดมาตรฐานและขอบเขตของการกระทำไว้กว้าง ๆ ไม่ใช่อำนาจขู่บังคับ ตลอดจนให้ความสนใจสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมเด็ก เช่น เพื่อน กิจกรรมที่เด็กกระทำ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเป็นคนยืดหยุ่น มีอารมณ์มั่นคง ไม่โลเล และมีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rubin and McNeil. 1987 : 317)

2.2 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพหรือระดับชั้นทางสังคม หมายถึง องค์ประกอบภายนอกซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ระดับทางสังคมของบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปสถานภาพทางสังคมมักจะเน้นที่ฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ซึ่งพิจารณาจากอาชีพ รายได้ และที่พักอาศัย เนื่องจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จึงมีความเชื่อว่าตนมีคุณค่าสูง

2.3 สังคมและเพื่อน

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการรับรู้ในการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด ทั้งนี้เกิดจากการที่บุคคลเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งต้องเป็นกลุ่มที่คงที่เพราะถ้าเปลี่ยนกลุ่มไปเรื่อยๆ เด็กอาจมองตนเองในด้านลบเรื่องความสามารถที่เป็นเพื่อนที่ดีกับผู้อื่น ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ผู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อน จะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน เกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรือไม่นับถือตนเองเลย ส่วนผู้ที่เปรียบเทียบกับตนเองกับคนอื่นแล้วมีความสำเร็จต่ำ มีแนวโน้มจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเช่นกัน (Rosenberg. 1955 : 158)

2.5 การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

การเรียนโดยให้นักเรียนเป็นผู้ทำกิจกรรม มีผลทำให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่นให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่าบุคคลอื่น ๆ มีค่าเสมอกัน ทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองและเรียนรู้เกี่ยวกับ

บทบาทของตนเอง รวมทั้งสมาชิกคนอื่น ๆ นักเรียนได้สามารถเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (ทศพร มณีศรีขำ. 2539 : 114)

2. กลุ่มสัมพันธ์

2.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

มีผู้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้หลายทัศนะดังนี้

บอนเนอร์ (เยาเวพา เดชะคุปต์. 2517 : 29 ; อ้างอิงจาก Bonner. 1959 : 10) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง แรงผลักดันที่เกิดจากการที่บุคคล ตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์ มีการสื่อสาร และมีการปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งจะก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม ขนาดของพลังที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยต่างกันออกไปตามสถานการณ์ของแต่ละกลุ่ม

ทิตนา แชมมณี (2522 : คำนำ) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง วิทยาการแขนงหนึ่งที่พยายามศึกษาเรื่องกลุ่มคนเพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้เพื่อ ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของคนอันจะเป็นประโยชน์ ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และปรับปรุงการทำงานของทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทองเรียน อมรัชกุล (2523 : 27) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง แรงปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Interacting Force) ซึ่งแรงต่างๆ เหล่านี้จะรวมตัวกันและ ดำเนินการเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 130) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคน เช่น ธรรมชาติของคน ธรรมชาติของกลุ่ม พฤติกรรมของบุคคล ลักษณะการรวมตัวของกลุ่ม องค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่ม กระบวนการทำงานเป็นกลุ่ม แรงผลักดันต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม กระบวนการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแปลความหมายของพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มโดยอาศัยประสบการณ์กลุ่มเป็นหลักเหล่านี้ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้เข้าใจเรื่องของกลุ่มดีขึ้น นำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

พนม ลิมอารีย์ (2529 : 1) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง ขบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในกลุ่ม ซึ่งในกลุ่มนี้ประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาร่วมสังสรรค์ ทำกิจกรรมหรือมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 20-21) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ พอสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การที่สมาชิกทั้งหลายในกลุ่มพยายามช่วยกันทำกิจกรรมให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย กลุ่มสัมพันธ์นี้จะช่วยอธิบายการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นภายในกลุ่ม รวมทั้งกระบวนการตีความหมายของพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคน โดยอาศัยประสบการณ์กลุ่มและมักจะเกี่ยวข้องกับคำถามที่ว่า " ทำไมสมาชิกในกลุ่มจึงมีความประพฤติเช่นนั้น " "ทำไมบางกลุ่มจึงดำเนินกิจกรรมได้สำเร็จ" กลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยให้เข้าใจกระบวนการในการทำงานร่วมกัน การเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การเสนอแนะและประเมินผล วิธีการดำเนินการ การตัดสินใจ การวางแผนเพื่อการปฏิบัติและการดำเนินการตามแผนนั้น

ราตรี ทาผัด (2532 : 11) ได้สรุปไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึงเทคนิคและสาขาวิชาที่ศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมความสัมพันธ์ของกลุ่มคนในความร่วมมือกันทำกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้กิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกและกลุ่มในการปรับปรุงพัฒนาตนเองและกลุ่มต่อไป

ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 30) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง วิชาที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มคนรวมทั้งเรียนรู้ว่าคนหรือกลุ่มคนมีอิทธิพลต่อกันอย่างไรและทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำงานร่วมกันได้ดีและได้ผลงานที่ดี

สำนักคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540 : 26) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) ไว้พอสรุปว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีความคิด มีการกระทำ มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีแรงจูงใจร่วมกันร่วมกันในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยที่แต่ละคนในกลุ่มที่มีอิทธิพลและได้รับอิทธิพลต่อกันและกัน แต่อาจมีวัตถุประสงค์ร่วมกันหรือไม่ก็ได้

จากความหมายที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กลุ่มตัวตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีการกระทำ มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีจุดมุ่งหมายหรือจุดประสงค์ไปในทิศทางเดียวกัน

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

ทิตนา แคมมณี (2545 : 6-9) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ พอสรุปได้ดังนี้

1. ทฤษฎีสนาม (Field Theory) ของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญคือ

1.1 โครงสร้างของกลุ่ม เกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.2 การรวมกลุ่มแต่ละกลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มในรูปของการกระทำ ความรู้สึก และความคิด

1.3 การปฏิสัมพันธ์ในรูปของการกระทำ ความรู้สึก และความคิดจะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และช่วยกันทำงานให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

2. ทฤษฎีระบบ (System Theory) ของนิวคอมบ์ (Newcombs) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญคือ

2.1 กลุ่มจะประกอบไปด้วยโครงสร้างหรือระบบ ซึ่งจะมีการแสดงบทบาท และการกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก ซึ่งถือว่าเป็นตัวป้อน (Input) เพื่อให้ได้ผลผลิต (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

2.2 การแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก จะกระทำได้โดยการสื่อสารระหว่างกัน (Communication) และจากการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม

3. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Orientation) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

3.1 การที่บุคคลจะมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มนั้นต้องมีสิ่งจูงใจ ซึ่งอาจเป็นรางวัล หรือผลจากการทำงานในกลุ่ม

3.2 ในการรวมกลุ่ม บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย หรือใช้กลวิธานป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) โดยวิธีการต่างๆ ดังนั้นการใช้แนวคิดความคิดนี้ในการวิเคราะห์กลุ่ม โดยการให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริงตามวิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น

4. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของเบลล์ (Bales) โฮมาน (Homans) และไวท์ (Whyte) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ

4.1 กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity)

4.2 ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุกๆ ด้านคือ

4.2.1 ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction)

4.2.2 ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction)

4.2.3 ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ (Emotion Interaction)

4.3 กิจกรรมต่างๆ ที่จะทำการผ่านการใช้ปฏิสัมพันธ์นี้จะช่วยก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก (Sentiment) ขึ้น

5. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Orientation) ของโมเรโน (Moreno) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญดังต่อไปนี้

5.1 การกระทำและจริยธรรมหรือขอบเขตการกระทำของกลุ่มจะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะศึกษาได้โดยให้สมาชิกเลือกมีสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) และการใช้แบบทดสอบทางสังคมมิติ (Sociometric Test)

6. ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการใช้หลักจิตวิทยาต่างๆ เกี่ยวกับการรับรู้ การเรียนรู้ ความคิดความเข้าใจ การให้แรงจูงใจ ฯลฯ จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในแง่การรวบรวมข้อมูล

7. ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (Group Syntality Theory) ของ แคทเทล (Cattell) ทฤษฎีนี้อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) คือ กฎแห่งผล (Law of Effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของกลุ่ม แนวคิดในทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

7.1 ลักษณะของกลุ่มโดยทั่วไป มีดังนี้

7.1.1 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population Theory) ได้แก่ สถิติปัญญา ทศนคติ บุคลิกภาพ เป็นต้น

7.1.2 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีบุคลิกเฉพาะกลุ่ม (Syntality Traits หรือ Personality Traits) ซึ่งเป็นผลจากสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่ม ได้แก่ ความสามารถของกลุ่มที่มีอยู่ การกระทำของสมาชิกร่วมกัน การตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก เป็นต้น

7.1.3 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีโครงสร้างภายในเฉพาะตน (Characteristic of Internal Structure) ซึ่งหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และแบบแผนหรือลักษณะในการรวมกลุ่ม

7.2 พลัฏอันเกิดจากบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamic of Syntality) หมายถึง การแสดงกิจกรรมหรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกมีลักษณะ 2 ประการ คือ

7.2.1 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มรวมกันได้ (Maintenance Synergy) หมายถึง ลักษณะของ ความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปได้อย่างราบรื่นและก่อให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (cohesion) ซึ่งทำให้กลุ่มไม่แตกแยกหรือมีสมาชิกถอนตัวออกจากกลุ่ม

7.2.2 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบผลสำเร็จ (Effective Synergy) หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

8. ทฤษฎีสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (A Theory of Group Achievement) สตีอกดิลล์ (Stogdill) ได้อธิบายทฤษฎีนี้ไว้ว่า สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มโดยทั่วไปมี 3 ด้าน คือ

8.1 การลงทุนของสมาชิก (Member Inputs) เมื่อบุคคลมารวมกลุ่มกัน ต่างคนต่างจะแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งคาดหวังการตอบสนองตามความคิดเห็นและความเข้าใจของตนซึ่งการกระทำต่างๆของสมาชิกกลุ่มถือเป็นการลงทุนของสมาชิก

8.2 โครงสร้างและผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม

8.2.1 โครงสร้างอย่างเป็นทางการ (Formal Structure) คือสิ่งที่คาดหวังจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก เช่น การกำหนดตำแหน่งให้แก่สมาชิกแต่ละคนในฐานะ (Status) และหน้าที่ (Functions) ตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้สมาชิกกระทำและตอบสนองตามที่คาดหวังไว้และทำให้ผลของการทำงานเป็นจริงขึ้นมาได้

8.2.2 โครงสร้างเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิก (Role Structure) คือโครงสร้างของกลุ่มที่ เชื่อว่าจะมีอยู่ภายในตัวสมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคนจะมีอิสระที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่างเต็มที่ บทบาทที่กล่าวถึง ได้แก่ ความรับผิดชอบ (Responsibility) และอำนาจ (Authority) ในการทำตามตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

8.2.3 ผลงานของกลุ่ม (Group Outputs) หรือสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (Group Achievement) หมายถึงผลที่ได้รับจากการลงทุนของสมาชิกซึ่งได้แก่ การแสดงออก การปฏิสัมพันธ์ และการคาดหวังผลโดยผ่านการแสดงออกตามโครงสร้างและกระทำของกลุ่ม ผลที่กลุ่มได้รับมี 3 ประการ คือ

ก. ผลของการทำงาน (Productivity) ซึ่งเกิดจากความคาดหวังหรือจุดมุ่งหมายและการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

ข. ขวัญกำลังใจของกลุ่ม (Group Morale) หากกลุ่มมีโครงสร้างและกระบวนการ การที่ดี ขวัญและกำลังใจของกลุ่มจะมีมากขึ้น

ค. ความสามัคคี หรือการยึดเหนี่ยวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพอใจของสมาชิกกลุ่มในการทำงานร่วมกันสัมฤทธิ์ผลของกลุ่มดังกล่าว เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการลงทุนของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ซึ่งหมายถึงการแสดงออกของสมาชิกแต่ละคน การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ความรับผิดชอบของสมาชิก การใช้ อำนาจของผู้นำ บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ทั้งที่เป็นทางการและที่เป็นบทบาทเฉพาะตน การคิดและตัดสินใจร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

9. ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Fundamental Interpersonal Relations Orientations) ชุทซ์ (Schutz) อธิบายทฤษฎีนี้ไว้ว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความต้องการที่จะ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม/หมู่/คณะ (Inclusion) ต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือและการยกย่องจากผู้อื่น นอกจากนั้นยังต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น (Affect) และในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ควบคุมผู้อื่น (Control) บุคคลแต่ละคนมีรูปแบบหรือมีลักษณะเฉพาะในการปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจเป็นไปได้ในลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) หรือเข้ากันไม่ได้ (Incompatibility) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และการปรับตัวของสมาชิกในกลุ่ม

2.3 หลักการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

เยาวยา เดชะคุปต์ (2517 : 157 – 183) ได้สร้างทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนระดับประถมศึกษา ซึ่งใช้หลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ คือ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Active Participation) จากกรณีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ และให้ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เนื้อหา (Analysis) และความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

หลักการที่ 1 การตั้งจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน (Objectives)

แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป เพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความเข้าใจ เนื้อหาวิชา (Cognitive Domain) ด้านทักษะ (Psychomotor Domain) และด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

2. จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลสำเร็จตามที่ต้องการ จะต้องกำหนดว่า ผู้เรียนมีพฤติกรรมอย่างไร สถานการณ์อย่างไร และเกณฑ์การกระทำให้ปรากฏผลเพียงใด

หลักการที่ 2 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experiences)

โดยประสบการณ์นั้นควรเป็นประสบการณ์ขั้นเริ่มแรก (First Hand Experiences) เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Insight) ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้เรียนได้เป็นผู้ลงมือกระทำหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือเป็นผู้คิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างดีทุก ๆ ด้าน เมื่อบุคคลมีส่วนในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้กับผู้อื่นจึงกล่าวได้ว่าหลักการในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีดังนี้คือ

1. ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติการการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยกิจกรรมนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. มีการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยๆ (Small Group) เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และการทำงานต่างๆ ร่วมกัน

3. มีการกำหนดขั้นกิจกรรม คือ

- 3.1 กิจกรรมขั้นเริ่มต้น ผู้ดำเนินการจะต้องเป็นผู้เตรียมในด้านต่างๆ เช่น สถานที่การแบ่งกลุ่ม วิธีดำเนินการ กติกา หรือกฎเกณฑ์ของกิจกรรม ระยะเวลา และการเปิดโอกาสให้ซักถามก่อนทำกิจกรรม

- 3.2 กิจกรรมขั้นปฏิบัติ ผู้ดำเนินการต้องดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น เกม การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ฯลฯ

หลักการที่ 3 การวิเคราะห์ประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความสามารถทางปัญญา (Interlectual Development) และมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship) เมื่อนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม การเรียนรู้นั้น จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่กระทำไปนั้น ความรู้สึกนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้แนวคิดแต่ละบทเรียน แต่การรับรู้ของแต่ละคนแตกต่างกันแล้วแต่ประสบการณ์เดิม สติปัญญา ความสามารถของแต่ละคน ดังนั้นเพื่อให้การเรียนรู้กว้างขวาง และรับรู้ตรงกันจึงได้มี การอภิปรายเพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้แบ่งออกเป็น

1. การวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Learning Process Analysis) โดยมีการอภิปรายวิธีการทำงาน แนวคิดความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ รวมทั้งการทำงานของกลุ่มเพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่นดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ

2. การวิเคราะห์เนื้อหาวิชา (Content Analysis) เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเรียนซึ่งจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นพบแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเอง และเป็นการขยายประสบการณ์การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งช่วยให้พัฒนาวิธีการเรียนให้ดีขึ้น

หลักการที่ 4 การสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ (Application in Real Life) เมื่อผู้เรียนได้รับแนวคิดที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว หลักการขั้นต่อไปคือ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสรุปแนวคิดเหล่านั้นเข้าเป็นหมวดหมู่ และเป็นกฎเกณฑ์ที่เหมาะสมแต่ละบุคคล และสามารถนำเอาหลักการไปประยุกต์ให้เข้ากับตนเองและผู้อื่น เพื่อแก้ปัญหาในอนาคต เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อกลุ่ม ต่อสังคม และต่อผู้อื่น

หลักการที่ 5 การประเมินผล (Evaluation) เพื่อช่วยให้ทราบผลของการเรียนการสอนว่า ตรงตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงไร ช่วยให้ทราบถึงพัฒนาการของผู้เรียนความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา และวิธีการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินผลการสอนของตนเองว่าได้ประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงไร นอกจากนี้ช่วยให้ทราบการเรียนรู้ของนักเรียนด้านผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มทางด้านวิชาการและการทำงาน การเรียนรู้ของนักเรียนด้านความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ให้สมาชิกให้ข้อติชม (Feedback) ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนประเมินพฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น

วิธีการเรียนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ช่วยให้ครูเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและปัญหาของนักเรียน ซึ่งจะสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้ดีขึ้น

2.4 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

การเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เยาวยา เดชะคุปต์ (2517 : 163 – 166) ได้แบ่งลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ได้เป็นลำดับขั้นดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม (Participation or Involvement Stage) การเรียนรู้เริ่มต้นจากผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งทำให้การเรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่เข้าใจ นอกจากนี้การเรียนรู้จะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น ถ้าผู้เรียนเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม (Group participation) ระยะการมีส่วนร่วมนี้ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดแสวงหา (Inquiry) สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่า ผลการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง ซึ่งถ้าใครมีส่วนร่วมมากเท่าใด ก็จะได้รับผลจากการเรียนรู้มากขึ้น

การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้จะเน้นการมีส่วนร่วมในทุกๆ ด้าน ดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย (Physical Involvement) คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Learning by Doing) โดยการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ค้นคว้าด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่นก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ (Ego or Emotional Involvement) คือการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนประสบความสำเร็จเกิดจากการที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริงโดยรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆเกี่ยวกับสิ่งที่กระทำในขณะที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาได้เป็นอย่างดี และช่วยให้จำเนื้อหานั้นๆได้นาน

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง (Intellectual หรือ Mental Involvement) คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้งจากการค้นพบสิ่งที่ต้องเรียนรู้และสร้าง แนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตัวผู้เรียนมากขึ้นและเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Involvement) คือการเรียนรู้โดยการแบ่งกลุ่มย่อยตามหลักกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เมื่อผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม หรือเป็นสมาชิกของกลุ่ม ก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ จะเกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) หรือการแลกเปลี่ยน ความคิด ประสบการณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดี

2. **ขั้นวิเคราะห์ (Analysis Stage)** เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว หลังจากนั้นผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตนเองได้ทำ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มวิธีการเรียน ผลของการเรียนรู้ นอกจากนั้นยังทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. **ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage)** เมื่อผู้เรียนค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง การเรียนรู้ที่ได้รับนี้ นอกจากจะเป็นการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันแล้ว เรายังเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้นในอนาคต ดังนั้นจึงเป็นที่เชื่อถือได้ว่าเมื่อผู้เรียน มีโอกาสเรียนรู้และเข้าใจหลักการของเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้วจะสามารถนำหลักการไปประยุกต์ใช้ในโอกาสหรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์ทำได้ในสองลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเอง (Self - Development) ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา (Problem - Solving) ต่างๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุงและควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. **ขั้นประเมิน (Evaluation Stage)** การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์นี้ เกิดขึ้นโดยตัวผู้เรียนโดยตรง และเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ดังนั้นผู้เรียนย่อมจะทราบผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มได้เป็นอย่างดี การประเมินผลการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ถือว่า ผู้เรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและ ดิชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

หลักการเรียนการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยส่งเสริมบรรยากาศ แบบประชาธิปไตย ตลอดจนการพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ (Manhood) คือการส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียน และความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา สามารถพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์โดยวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความหมายและใกล้เคียงกับความจริง (Self and Social Reality) ยิ่งขึ้น

2.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งทิสนา แคมมณี และคนอื่นๆ (2522 : 201 – 202) ได้เสนอกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับ ทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นการจัดสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเอง ภายใต้อัตนัยหรือกติกาตามที่กำหนดไว้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและทำให้เกิดความสนุกสนานด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role Play) มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น แสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนได้อย่างลึกซึ้งและช่วยส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้อีกด้วย

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงของ ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้ในกรณีเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและให้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้หรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในด้านที่จะเข้าใจความรู้สึกเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่นซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน ฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ และฝึกการทำงานร่วมกัน

6. กลุ่มย่อย (Small Group) คือ การแบ่งกลุ่มแยกให้มีขนาดเล็กลงเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น กลุ่มย่อยที่นิยมใช้ เช่น การระดมพลังสมอง (Brainstroming)

2.6 ลักษณะการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

1. ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2. ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

3. ยึดการค้นพบความรู้ด้วยตนเอง ครูจะเป็นผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ข้อมูล และทักษะที่กว้างและหลากหลาย

4. เน้นกระบวนการควบคู่ไปกับผลงาน โดยการส่งเสริมให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ถึงกระบวนการกลุ่มและกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน ซึ่งประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วย การเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

5. เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน (กรมวิชาการ. 2540 : 67)

กิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้หลักการสอนของกลุ่มสัมพันธ์มีลักษณะดังนี้

1. กิจกรรมให้ผู้เรียนเป็นผู้กระทำ เพื่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้กิจกรรม จะมีลักษณะเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนมีบทบาทในการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2. กิจกรรมมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มย่อย ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้

3. กิจกรรมมีลักษณะที่นักเรียนจะต้องค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ครูจะทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้มากกว่าเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้

4. กิจกรรมประกอบไปด้วยขั้นตอนของการวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น กระบวนการทำงาน กระบวนการแก้ปัญหา ฯลฯ ซึ่งมีผลต่อการทำงานและผลงาน

5. กิจกรรมประกอบไปด้วยการอภิปราย ค้นหาวิธีการและแนวทางในการนำการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน (กรมวิชาการ. 2540 : 68)

บทบาทของครูในการสอนแบบกลุ่ม

1. มีความเป็นกันเอง มีความเห็นอกเห็นใจนักเรียน สร้างบรรยากาศที่ดีต่อการเรียนของนักเรียน มีการสนทนา ใตถาม ให้ความสนใจ และให้กำลังใจแก่นักเรียน

2. ครูต้องพูดให้น้อยลง และครูเป็นเพียงผู้ประสานงาน แนะนำช่วยเหลือ เมื่อ นักเรียนต้องการเท่านั้น
3. ครูต้องไม่ชี้นำหรือโน้มน้าวความคิดของนักเรียน
4. สนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน แสดงออกอย่างอิสระ และกล้าแสดงออกซึ่งความสามารถของนักเรียนแต่ละคน
5. สนับสนุนให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ สรุปผลการเรียนรู้ และประเมินผลการทำงานให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

บทบาทของนักเรียน

1. เป็นผู้ลงมือทำกิจกรรม พยายามค้นหาและแสวงหาความรู้ที่เรียนด้วยตนเอง
2. ให้ความช่วยเหลือกันและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันในหมู่นักเรียน
3. แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นอย่างอิสระ
4. มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม เช่น สร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่นในกลุ่ม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม พยายามปรับปรุงบุคลิกภาพเสมอ สร้างบรรยากาศที่ดี ควบคุมการทำงานของกลุ่ม
5. ทำความเข้าใจงานที่ได้รับมอบหมาย และทำงานร่วมกับกลุ่มได้ดี

(กรมวิชาการ. 2540 : 40)

ขนาดของกลุ่มขนาดของกลุ่มจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชา และจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนและตามความ มาก-น้อย ยาก-ง่าย ของงานที่ครูมอบหมายกิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดเล็ก แต่กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดใหญ่ ครูจึงพิจารณาว่ากลุ่มควรมีขนาดเท่าใดจึงจะเหมาะสมกับการเรียนแต่ละครั้ง โดยทั่วไปกลุ่มที่ใช้ในการเรียนการสอนจะมีขนาด 6-8 คน (กรมวิชาการ. 2540 : 40)

2.7 ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การเรียนด้วยวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นการเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางหรือยึดหลักให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม มีผลทำให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่าบุคคลอื่น ๆ มีค่าเสมอเท่ากัน ทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเอง รวมทั้งสมาชิกคนอื่น ๆ นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจหลักการประชาธิปไตย นักเรียนมีความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

นอกจากประโยชน์ที่ได้รับแล้ว ในการจัดกระบวนการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ อิทธิพลของกลุ่มยังมีผลต่อพฤติกรรมของสมาชิกด้วย คือ กระตุ้นทำ

ให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก สมาชิกได้แสดงออกทำให้สมาชิกมีความกระตือรือร้น เกิดการตัดสินใจและสามารถ แก้ปัญหาได้ ลดความคับข้องใจ ไม่ประพฤติดอกนอกกลุ่มนอกทาง เสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้น การเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นวิธีการที่สามารถใช้พัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในด้านต่างๆได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้เรียนสนใจเรียนและไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน (ทศพร มณีศรีขำ. 2539 : 114)

การเรียนการสอนกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นอกจากจะให้ประโยชน์ดังกล่าวแล้ว วิไลวรรณ สันถวโกมล (2522 : 20) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้ คือ

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุม ตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรู้สิทธิของตนเองและผู้อื่น
2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการศึกษาหาความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน
3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการศึกษาหาความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน
4. ทักษะการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปรายและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

นอกจากนี้ สิริวรรณ ศรีพหล (2536 : 224-225) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่ ผู้เรียนจะได้รับ เมื่อผู้สอนจัดสภาพการเรียนการสอนโดยยึดลักษณะให้ผู้เรียนทำงานกลุ่มดังนี้ คือ

1. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่า การทำงานจะต้องทำงานเป็นกลุ่ม จึงจะประสบความสำเร็จ คนเราจะทำงานโดดเดี่ยวเสมอไปไม่ได้
2. เป็นการฝึกและให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนแก่ผู้เรียนว่า บุคคลอื่น ๆ มีค่าเสมอกัน ต้องให้การยอมรับและเคารพความเป็นคนของผู้อื่น ทั้งในด้านความคิดและการกระทำโดยไม่ยึดถือหรือมองตนเองเป็นศูนย์กลาง
3. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททั้งของตนเองและสมาชิกของกลุ่มอื่นๆ เช่น บทบาทในการเป็นผู้นำ หรือบทบาทในการเป็นผู้ตาม เป็นต้น
4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะทางด้านสังคมหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ กิจกรรมด้วยตนเอง เพราะการเป็นสมาชิกของกลุ่มย่อยได้รับมอบหมายงานให้ปฏิบัติการเรียนโดยการฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยตรง

6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในด้านความคิดร่วมกับกลุ่ม เช่น ทักษะในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ เป็นต้น

7. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ เพื่อเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เช่น การยอมรับและปฏิบัติตามมติของกลุ่ม เป็นต้น

8. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีทางความเป็นประชาธิปไตย ทั้งในด้านการคิดและการกระทำ

9. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่ม เช่น การที่กลุ่มยอมรับความคิดของเขา เปิดโอกาสให้เขาแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เป็นต้น ความภาคภูมิใจนี้เองที่เป็นแรงผลักดันให้คนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้าตัดสินใจ ซึ่งทักษะดังกล่าวจะทำให้เกิดความมั่นใจในเวลาต่อมา

10. สร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น

จากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การเรียนด้วยวิธีนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น รู้จักทำงานร่วมกับบุคคลอื่น รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีความเห็นใจและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ทำให้นักเรียนมีทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ มีทักษะในการ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีการคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้เกิดความริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งทักษะดังกล่าวย่อมส่งผลให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ผู้เรียนเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

2.8 ข้อจำกัดของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ครูต้องคำนึงถึงหลักการแบ่งกลุ่ม ดังนี้

ขนาดของกลุ่มย่อย กิจกรรมบางประเภทต้องการกลุ่มขนาดเล็กและบางกิจกรรมต้องการกลุ่มขนาดใหญ่ บางกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นขนาดของกลุ่มได้ กลุ่มขนาดเล็กควรมีขนาด 2 – 5 คน ขนาดใหญ่ประมาณ 10 – 14 คน ขนาดที่เหมาะสมคือ 6 – 8 คน

ลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม การแบ่งกลุ่มโดยทั่วไปครูควรแบ่งกลุ่มโดยให้นักเรียนที่มีความสามารถแตกต่างกันไป เพื่อให้แต่ละกลุ่มมีทรัพยากรที่หลากหลายแตกต่างกัน

การแบ่งกลุ่มโดยความสมัครใจ ไม่ควรทำบ่อย เพราะจะทำให้นักเรียนขาดประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มกับบุคคลที่ต่าง ๆ กันออกไป (กรมวิชาการ. 2540 : 76)

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (จักรวาล ภูวพันธ์. 2537 : 27 ; อ้างอิงจาก Patterson.1973 : 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่าย

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมิทธิไกร . 2527 : 18 – 19 ; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) ให้ความเห็น พอสรุปได้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุด ควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ได้ก็ยิ่งเป็นการดี

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มสัมพันธ์

งานวิจัยต่างประเทศ

ควิแนน และฟูลด์ส (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2535 : 46–49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970. 145–149) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้รับการฝึก โดยการฝึกแบบกลุ่มทันทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาทการสื่อสารด้วยคำพูดและการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้นในด้านคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกของตนเอง

เทรปปาและไฟรด์ (จินดาพร แสงแก้ว. 2541 : 36–37 ; อ้างอิงจาก Treppa & Frike. 1972 : 466 – 468) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย จำนวน 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าในการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

เดอร์ชมิท (ราตรี ทาผัด . 2532 : 33-34 ; อ้างอิงจาก Durschmidt. 1978 : 3953-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีจำนวน 38 คน ได้รับการเข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเอง (Self Acceptance) ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจในตนเองของทั้ง 2 กลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

พาร์เกอร์ (Parker. 1983 : 2894-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) ของนักเรียนเกรด 4 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน แบ่งกลุ่มๆ ละ 30 คน แยกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 30 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

เอสเคนนาซี (ราตรี ทาผัด .2532 : 34 ; อ้างอิงจาก Eskenazi . 1987 : 2820 - A) ได้ศึกษารูปแบบที่มีประสิทธิภาพของกลุ่มสัมพันธ์ของกลุ่มแนะนำการศึกษาด้านอาชีพระดับท้องถิ่น เพื่อจะทำการให้คำแนะนำของกลุ่มให้คำแนะนำการศึกษาด้านอาชีพในระดับท้องถิ่น ประสบความสำเร็จโดยเสนอรูปแบบในการศึกษาครั้งนี้ คือ ระบบการสื่อสาร พัฒนาการด้านความรู้สึก คำนี้ถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วมในงานและการยอมรับด้านความรับผิดชอบของสมาชิก ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบทั้งสามเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพ

งานวิจัยในประเทศ

มณฑนา อึ้งตระกูล (2524 : 45-49) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนรู้โดยการสอนตามปกติ ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรม หลังการทดลองได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ประเมินว่า กิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความรับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น

นิตยา เขียวทอง (2526 : 42) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นภาพร พุ่มพฤษ (2529 : 74) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

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

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

ราตรี ทาผัด (2532 : 61) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

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

จรินทร์ อินทวิศาลกุล (2533 : 45-46) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น และยังพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์สูงขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรรชิต เมืองซอง (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการสร้างเสริมความเป็นประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความเป็นประชาธิปไตยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธมีความเป็นประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จักรวาล ภูพันธ์ (2537 : 72-75) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เชาวนา อมรสงเจริญ (2537 : 48-49) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในด้านการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ครู อาจารย์ บิดามารดา และการประสบความสำเร็จทางการเรียน

สุวิทย์ ดวงเวียง (2538 : 54-57) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับครอบครัวของผู้ติดยาเสพติด ในสถานที่พักพิงประเวศ เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ โดยแบ่งผู้ติดยาเสพติดที่มีคะแนนการปรับตัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวกับครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มที่มีการปรับตัวกับครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับครอบครัวดีขึ้นกว่าผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2539 : 63-70) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปรีณายก จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นภาพร แซ่เลื่อง (2539 : 67) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบครูเน้นคุณค่าในตัวเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัย ชาย - หญิง อายุระหว่าง 5-6 ปี ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบครูเน้นคุณค่าในตัวเด็ก มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จินดาพร แสงแก้ว (2541 : 53) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธกับกลุ่มสัมพันธแบบมาราธอน เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่เป็นลูกกรรมการก่อสร้าง ช่วงอายุ 12 - 18 ปี จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความ

ภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังการเข้ากลุ่มทั้งกลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เยาวนารถ เลหาบรรจง (2545 : 59) ได้ทำการศึกษาระดับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการสอนแบบจิตปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย – หญิง อายุ 4–5 ปี ผลการศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กปฐมวัยภายหลังการจัดกิจกรรมการสอนแบบจิตปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการสอนแบบจิตปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน มีการปรับตัวดีขึ้น มีการพัฒนาด้านอารมณ์สังคม ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีตนเองและผู้อื่น และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

4. การสนับสนุนจากเพื่อน

เอกสารเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

4.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

แคพเพลน (Caplan. 1976 : 39–42) ได้ให้ความหมายการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรง จากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นทางข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ

คอบบ์ (Cobb. 1976 : 300) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็น การที่บุคคลได้รับข้อมูลจากสังคมที่ทำให้ตัวเขาเองเชื่อว่าบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ มองเห็นคุณค่า ยกย่องตัวเขาทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

ทอยส์ (Thoists. 1982 : 147) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็น ระดับความต้องการพื้นฐานทางสังคมของบุคคลที่จะได้รับการตอบสนองโดยการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

มาร์บิลิสุก (Mare Pilisuk. 1982 : 20) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะแต่การช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

สाराซัน และคนอื่นๆ (สกิด ภัคระ. 2535 : 26 ; อ้างอิงจาก Sarason & others. 1983 : 127) กล่าวว่า "การสนับสนุนทางสังคมมักได้รับการนิยามว่า คือ การมีอยู่หรือความสามารถหาคนที่เราอาศัยเป็นที่พึ่งได้ หรือคนที่แสดงว่าเอื้ออาทรเห็นคุณค่าและให้ความรักแก่เรา" ตามแนว ความหมายนี้ นักจิตวิทยาบางท่านที่เชื่อในทฤษฎีความผูกพัน (Theory of Attachment) เช่น โบลบี (ศักดิ์ชัย นิรัญทวี. 2532 ; อ้างอิงจาก Bowlby. 1980 : n.d.) อธิบายว่า การเรียนรู้การให้ การสนับสนุนจากผู้อื่นเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และเป็นพื้นฐานทำให้เด็กเกิดการพึ่งตนเองได้ในวัยต่อมา โดยทฤษฎีนี้ยังเชื่อว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวสร้างความสามารถในการอดทน และเอาชนะความคับข้องใจและอุปสรรคต่างๆ

กาเนลเลน และบลานี (สกิดย์ ภัคระ. 2535 : 26 ; อ้างอิงจาก Ganellen & Blaney. 1984 : 156 -157) กล่าวว่า มีผู้ให้นิยามการสนับสนุนทางสังคมไปต่างๆ กัน เช่น เห็นว่าเป็นระดับการให้ การสนับสนุนในเวลาที่บุคคลต้องการโดยคนที่เกี่ยวข้องกับผู้ใช้ เช่น สามีหรือภรรยา ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน และสมาชิกวงสังคม

โคเฮน และซิม (Cohen & Syme. 1985 : 4) ให้นิยามการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นแหล่งให้ การช่วยเหลือโดยบุคคลอื่นในรูปข้อมูลข่าวสาร หรือสิ่งของ

แบรนท์ และไวเนอร์ท (รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์. 2544 : 43 ; อ้างอิงจาก Brandt & Weinert. 1985 : 2) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมคือความช่วยเหลือที่บุคคลได้รับจากเครือข่ายทางสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับความช่วยเหลือแนะนำ

เฮาส์ (Israel. 1989 : 139 ; citing House.n.d.) ให้คำจำกัดความว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นการให้ความช่วยเหลือโดยตรงระหว่างบุคคล เช่น การช่วยเหลือด้านเงินทอง แรงงาน การเสียสละเวลา ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ การช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ และการประเมินตนเองและเปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นข้อมูลย้อนกลับ

กังสตาล สุทธิวีระ (2535 : 25) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม จากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม

รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์ (2544 : 43) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมคือการที่บุคคล กลุ่มบุคคลหรือองค์กรต่างๆ ในสังคมได้ทำการติดต่อ หรือให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีปัญหาส่วนตัวในรูปแบบต่างๆ เช่น การให้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ สิ่งของ การยอมรับ การเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการช่วยเหลือด้านอารมณ์ เพื่อให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าของตนเอง มีการพัฒนาตนเอง และแก้ปัญหาต่างๆ ได้

นั่นคือ การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือจากสังคมไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู และคนรอบข้าง โดยให้ความช่วยเหลือในด้านอารมณ์และจิตใจ ด้าน ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ และด้านสิ่งของ เพื่อให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

4.2 ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้านตามแนวคิดที่มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

คอบบ์ (Cobb. 1976 : 300-301) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะได้รับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

2. การสนับสนุนทางสังคมทางการยอมรับ และเห็นคุณค่า (Esteem support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า และบุคคลอื่นให้การยอมรับนับถือและ เห็นคุณค่า นั้น

3. การสนับสนุนทางสังคมด้านการมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially support) เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคม มีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกเป็นเจ้าของในสังคมนั้นๆและมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

เฮาส์ (รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์. 2544 : 43 ; อ้างอิงจาก Tilden. 1985 : 199 –206 ; citing House. 1981 ; Brown. 1986 : 5 ; citing House. 1981. *Work, Stress, and Social Support.*) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมตามการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลออกเป็น 4 ด้านคือ

1. การให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นการได้รับการยอมรับนับถือ ความห่วงใย ความไว้วางใจ และการดูแลเอาใจใส่

2. การให้ความช่วยเหลือด้านการประเมินค่า (Appraisal support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การรับรอง หรือการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นได้แสดงออกมา เพื่อช่วยในการประเมินตนเองและเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคม

3. การให้การช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) เป็นการให้ข้อมูล คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และแนวคิดที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

4. การให้ความช่วยเหลือด้านเครื่องมือ (Instrumental support) เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงานและเวลา

เชฟเฟอร์ โคน และลาซารัส (อินทิรา ปัทมินทร. 2541 : 40 ; อ้างอิงจาก Schaefer, Coyne & Lazarus. 1981) การสนับสนุนทางสังคมมีองค์ประกอบที่เป็นอิสระจากกัน มีหน้าที่ให้การสนับสนุน 3 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นการก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด มีความมั่นใจและเชื่อใจว่าจะพึ่งพิงผู้อื่นได้เสมอ ซึ่งทำให้ตนเองรู้สึกเป็นที่รัก เป็นที่ใส่ใจ และเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

2. การสนับสนุนด้านวัตถุ (Tangible support) เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยตรง ด้วยการให้สิ่งของ เงินทองหรือบริการ

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ รวมทั้งการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคล

ทอยส์ (Thoits. 1982 : 147-148) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์และสังคม (Socioemotional aid) ได้แก่ การได้รับความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ การยอมรับ การเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วม และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2. การให้ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ (Instrumental aid) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำ ข่าวสาร การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงาน และเวลา

เบอร์นาร์ด และคุรปัท (อุไร พันธุ์เมฆา. 2541 : 16-71 ; อ้างอิงจาก Bernard & Kurpat. 1993) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 5 รูปแบบ คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) คือ การแสดงออกด้านวจนภาษา และอวจนภาษาที่เป็นกำลังใจ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ให้รู้สึกว่าได้รับการเอาใจใส่

2. การให้การสนับสนุนทางด้านการให้เห็นคุณค่าของตนเอง (Esteem support) คือ การแสดงออกทั้งทางด้านวจนภาษา และอวจนภาษาที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีศักยภาพ มีความสามารถ และเป็นที่ต้องการของสังคม

3. การสนับสนุนทางด้านข่าวสาร (Informational support) คือ การที่บุคคลได้รับคำแนะนำการแนะแนว การชี้แนะจากผู้อื่นทั้งทางตรงคือจากตัวบุคคลเอง หรือจากสื่อความรู้ต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ วารสาร และหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

4. การสนับสนุนทางด้านวัตถุสิ่งของ (Tangible support) คือ การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือในรูปของสิ่งของ อุปกรณ์ต่างๆ หรืออาจได้รับในรูปของบริการและการใช้ทรัพยากรต่างๆ

5. การสนับสนุนทางด้านการเข้าร่วมในเครือข่ายสังคม (Network support) คือ การที่บุคคลได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มสังคมที่มีความสนใจร่วมกัน หรือมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเหมือนกัน ทำให้ตนรู้สึกว่ามีเพื่อนมีบุคคลที่มีสภาพเช่นเดียวกับตน

จาคอบสัน (Jacobson. 1986 : 252) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกสบายใจ และเชื่อว่ามีบุคคลคอยเคียง เคียงหนุนถือ รัก หรือพฤติกรรมอื่นๆ ซึ่งแสดงถึงความเอาใจใส่ เห็นใจและห่วงใย

2. การสนับสนุนทางด้านสติปัญญา (Cognitive support) หมายถึง การให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่างๆ และสามารถปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลง

3. การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ (Material support) หมายถึง การช่วยเหลือด้วยสิ่งของและบริการต่างๆที่ช่วยแก้ปัญหาต่างๆได้

แคปแลน (ฉัตรวลัย ใจอารีย์. 2533 : 26 ; อ้างอิงจาก Caplan. 1979) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม (Tangible support) เป็นพฤติกรรมที่ให้กับบุคคลโดยตรงในรูปการให้วัตถุ การให้ความช่วยเหลือด้านร่างกาย หรือให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน

2. การสนับสนุนที่เป็นนามธรรม (Intangible support) เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ ซึ่งได้แก่ การให้ความรู้ การให้ข้อมูลข่าวสาร ให้ความรักและความอบอุ่นทางด้านอารมณ์ และการสร้างความรู้สึกลึกซึ้งทางบวก เช่น การยกย่อง และการให้กำลังใจ

ไวท์ (รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์. 2544 : 45-46 ; อ้างอิงจาก Taylor, Peplau & Sears. 1997 : 232 ; citing Wiess. 1974 ; Ross, Attinaier & Russell. 1989 : 465 – 466 ; citing Wiess. 1974) แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมในรูปความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคนที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ซึ่งประกอบด้วย

1. ความรักใคร่ผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม (Attachment) เป็นสัมพันธภาพแห่งความใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น

2. การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) เป็นสัมพันธภาพที่เกิดจากการที่บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมทั้งทำให้มีความห่วงใยและเข้าใจต่อกัน

3. การส่งเสริมให้รู้คุณค่าแห่งตน (Reassurance of worth) เป็นการได้รับการยอมรับในพฤติกรรมและการแสดงออกตามบทบาทของตนในสังคม

4. การได้รับคำแนะนำ (Guidance) เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่เกิดในภาวะเครียด โดยจะทำให้บุคคลต้องการได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และต้องการคำแนะนำจากบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับตน

5. การตระหนักถึงความเป็นมิตร (Reliable alliance) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความมั่นใจว่าตนจะได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในด้านวัตถุ

6. การมีโอกาสดูแลช่วยเหลือผู้อื่น (Opportunity for nurturance) เป็นการที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการเจริญเติบโตและความสุขสบายของผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น

ฉวีวรรณ แก้วพรหม (2530 : 22) กล่าวว่า ชนิดของการสนับสนุนทางสังคมครอบคลุม ความจำเป็นพื้นฐานของบุคคล 3 ด้านดังนี้

1. ความจำเป็นพื้นฐานด้านอารมณ์

1.1 การตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ หมายถึง การได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ มีความใกล้ชิดสนิทสนม ความผูกพันและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.2 การตอบสนองความต้องการ ด้านการยอมรับ ยกย่อง และมีผู้เห็นคุณค่า ได้รับการทักทายและความเคารพนับถือจากผู้อื่น การยอมรับต่อการแสดงออก การได้รับการให้อภัย และโอกาสในการปรับปรุงตนเอง

2. ความจำเป็นพื้นฐานด้านสังคม

การตอบสนองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง การได้รับข้อมูล ข่าวสารหรือคำแนะนำต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. การตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านร่างกาย

3.1 การช่วยเหลือด้านข้อมูล ข่าวสาร หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสาร หรือคำแนะนำต่างๆ

3.2 การช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนการช่วยเหลือด้านอื่นๆ

บาร์บารา (Barbara. 1990 : 321-322) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotion Support) เป็นการจัดการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สะดวกสบายและปลอดภัยในช่วงที่เกิดความเครียดหรือเกิดปัญหา ให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าได้ได้รับความใส่ใจ ความเห็นอกเห็นใจและความรัก

2. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าสมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจและช่วยจัดการเรื่องต่างๆ ให้แทน เป็นความสัมพันธ์ที่มากกว่ามิตรภาพ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกมาในรูปของการเข้าสังคมและทำกิจกรรมร่วมกัน

3. การสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem Support) เป็นการสร้างเสริมความรู้สึกหรือมโนทัศน์แห่งตน โดยการให้การตอบสนองทางบวกและเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ การยอมรับการแสดงออก การให้อภัย ให้โอกาสในการปรับปรุงตนเอง

4. การสนับสนุนทางกาย (Tangible) เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยใช้เพื่อช่วยลดปัญหาของบุคคล โดยการให้สิ่งจำเป็นต่างๆ เช่น แรงงาน ปัจจัยสี่

5. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้รับ เพื่อช่วยให้บุคคลนั้น เข้าใจสิ่งต่างๆ และปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ได้

4.3 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาของเพนเดอร์ (รวิพรรณ เลขะวิวัฒน์. 2544 : 47 ; อ้างอิงจาก Pender. 1996 : 259) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก และก่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเพิ่มระดับความเป็นอยู่ให้ดี (Wellness) โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา

2. ช่วยดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพโดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดภาวะเครียดที่เกิดในชีวิต และช่วยจัดเตรียมการตอบสนองในเหตุการณ์ต่างๆ ที่คาดการณ์ได้ล่วงหน้า

3. ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีวิจรรย์ญาณในการเลือกกลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ช่วยให้คนปรับพฤติกรรม เพื่อผ่อนคลายระดับ ความตึงเครียด หรืออันตรายที่ประสบอยู่ได้

4.4 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมมีองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ (บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. 2528 : 172)

1. มีการติดต่อระหว่างผู้ให้กับผู้รับ
2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารประกอบด้วย
 - 2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะให้ผู้รับเชื่อว่า มีคนสนใจเอาใจใส่ มีคนรัก และหวังดีกับตนอย่างจริงใจ
 - 2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกตนมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของสังคม
 - 2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับเชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้
3. มีปัจจัยที่อยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัตถุ และความรู้สึกด้านจิตใจ
4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

4.5 ระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคม

โกทท์ลิป (ภัทรพงศ์ ประกอบผล. 2534 : 43 ; อ้างอิงจาก Gottlip. n.d.) ได้แบ่งระดับการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับกว้าง (Macro level) เป็นการพิจารณาถึงการร่วม หรือการมีส่วนร่วมในสังคมอาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆด้วยความสมัครใจ และการดำเนินชีวิตชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo level) เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคม ด้วยการวัดเฉพาะถึงกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน การสนับสนุนในระดับนี้ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ความช่วยเหลือด้านวัตถุ ความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ และการยกย่อง

3. ระดับลึกหรือระดับแคบ (Micro level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ได้แก่ สามี ภรรยา และสมาชิกในครอบครัวหรือคนรัก ซึ่งจะเป็น ผู้ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรัก และความห่วงใย

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมนั้นแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และระดับสังคม

8. งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับการสนับสนุนจากเพื่อน

ฮอฟฟ์แมน (สฤติย์ ภัตตะ. 2535 : 27 ; อ้างอิงจาก Hoffman. 1989 : 8105 – A) ได้ศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น โดยประเมินผลของการสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดา และกลุ่มเพื่อน ต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอิสราเอล อายุระหว่าง 14 – 16 ปี พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีผลอย่างมากต่อความภาคภูมิใจในตนเอง การสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อนจะมีอิทธิพลเป็นอันดับแรกในกรณีที่ไม่มีแม่ และการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อ จะมีผลเพียงเล็กน้อยต่อความภาคภูมิใจใน ตนเองของวัยรุ่น

โกล์เวอร์ (Glover. 1990 : 32) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการแทรกแซงและการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ในการแก้ปัญหาการหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 8-15 โดยให้นักเรียนที่ไม่หนีงานไม่หนีเรียนเป็นผู้สนับสนุนและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ชอบหนีเรียนและหนีงานตลอดเวลาในการทำงานเป็นกลุ่ม โดยครูจะเข้ามามีบทบาทน้อยที่สุด พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ชอบหนีงานหนีเรียนเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและโรงเรียนใหม่ มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมากขึ้นและมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นอีกด้วย

โซโบชินสกีและคนอื่นๆ (Sobocinski & Others. 1992 : 354) ได้ทำการศึกษาเรื่องกรณีศึกษาวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด : รูปแบบของการเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนจากพ่อแม่ และเพื่อนและรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 12-18 ปี

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ไม่เคยใช้เลย กลุ่มที่ใช้เป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ใช้เป็นประจำ พบว่า การใช้สารเสพติดของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม กล่าวคือ วัยรุ่นที่ไม่เคยใช้เลยมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ใช้เป็นครั้งคราวและใช้เป็นประจำ

แบร์ – แม็คอีวอย และอลิซาเบธ แอนน์ (Blair – McEvoy & Elizabeth Anne. 1997 : 126) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนประถมศึกษาในชนบท เป็นการศึกษาเพื่อจะบรรจุโปรแกรมการสนับสนุนจากเพื่อนไว้เป็นพื้นฐานในการเรียนการสอนและเพื่อศึกษาผลของการสนับสนุนจากเพื่อน โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนเป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติ .05

รีด และแนนซี โอลิเวอร์ (Read & Nancy Oliver. 1990 : 270) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เป็นการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุระหว่าง 8-10 ปี ที่มาจากครอบครัวที่มีหัวหน้าครอบครัวคนเดียวกับครอบครัวปกติ(อยู่กับพ่อแม่) โดยการศึกษาจะดูความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคมด้วย ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีหัวหน้าครอบครัวคนเดียวกับเด็กที่มาจากครอบครัวปกติมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีหัวหน้าครอบครัวคนเดียวจะมีการยอมรับ เข้าใจและรับรู้การสนับสนุนจากเพื่อน ปู่ย่าตายายและคนรอบข้างได้มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวปกติ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พบว่า การศึกษาเรื่องการสนับสนุนจากเพื่อนนั้นในต่างประเทศมีการทำวิจัยกันอย่างแพร่หลายซึ่งจะเน้นไปในแนวกว้าง คือการสนับสนุนทางสังคม แต่การสนับสนุนจากเพื่อนโดยตรงนั้นยังมีการทำวิจัยน้อยอยู่และจากการค้นคว้าวิจัยในประเทศไทยก็ยังพบน้อยมาก และจากการรวบรวมและศึกษางานวิจัยต่างประเทศ ผู้วิจัยเชื่อว่าการสนับสนุนจากเพื่อนน่าจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เพราะในวัยนี้เพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก ผู้วิจัยคิดว่าเด็กที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนสูงก็น่าจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเช่นกัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 96 คน กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมาก จำนวน 28 คน และมีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย จำนวน 28 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 28 คนและกลุ่มควบคุม 28 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 96 คน ตอบแบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับรายชื่อนักเรียนที่มีคะแนนการสนับสนุนจากเพื่อนจากมากลงมาน้อย
2. นักเรียนที่ได้คะแนนการสนับสนุนจากเพื่อนมาก 28 อันดับแรก จะถูกสุ่มอย่างง่ายแล้วนำมาเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน ส่วนนักเรียนที่ได้คะแนนการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย 28 อันดับแรก จะถูกสุ่มอย่างง่ายแล้วนำมาเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน
3. โปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงสำนวนภาษาของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ รัศมี โพนเมืองหล้า (2543) ซึ่งแปลและดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Coopersmith Self – Esteem Inventory : The School Form) ของ คูเปอร์สมิท ฉบับใช้กับนักเรียนอายุ 8–15 ปี จำนวน 34 ข้อแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1) ด้านตนโดยทั่วไป | จำนวน 16 ข้อ |
| 2) ด้านสังคม – เพื่อน | จำนวน 4 ข้อ |
| 3) ด้านโรงเรียน-การศึกษา | จำนวน 5 ข้อ |
| 4) ด้านทางบ้าน – พ่อแม่ | จำนวน 5 ข้อ |

และข้อความวัดความจริงใจของผู้ตอบ จำนวน 4 ข้อ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่า เท่ากับ .83

ลักษณะของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ลักษณะของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีข้อคำถาม 34 ข้อ ประกอบไปด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ แบบสอบถามนี้วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านสังคม – เพื่อน ด้านโรงเรียน – การศึกษา ด้านทางบ้าน – พ่อแม่

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ.....

อายุ.....ปี

เพศ :ชายหญิง

โรงเรียน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามฉบับนี้ตามความรู้สึกของตนเอง ถ้าข้อความใดตรงกับความรู้สึกของตนเองให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ตรงกับลักษณะของฉัน ถ้าข้อความใดไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเองให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ไม่ตรงกับลักษณะของฉัน

ข้อ	ข้อความ	ตรงกับลักษณะของฉัน	ไม่ตรงกับลักษณะของฉัน
0.	ฉันชอบทุกอย่างที่มีอยู่ในตัวฉัน		
00.	คุณครูมักชมเชยฉันเสมอ		

การตรวจให้คะแนนและการคิดคะแนน

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งข้อความที่เป็นทั้งทางบวกและทางลบ ผู้ตรวจสามารถตรวจให้คะแนนได้โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ถ้าตอบว่า “ตรงกับลักษณะของฉัน” ให้ 1 คะแนน ได้แก่ ข้อ 1,3,4,6,12,13,14,17,18,19,22,24,27

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ถ้าตอบว่า “ไม่ตรงกับลักษณะของฉัน” ให้ 1 คะแนน ได้แก่ ข้อ 2,5,7,8,9,10,11,15,16,20,23,26,28,29,31,32,33

ข้อความที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ ถ้าผู้ตอบตอบว่า “ตรงกับลักษณะของฉัน” ให้ 1 คะแนน ได้แก่ ข้อ 21,25,30,34 ในการรวมคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองให้รวมคะแนนที่ได้ทุกข้อ ยกเว้นข้อที่วัดการตอบไม่ตรงกับความจริงทั้ง 4 ข้อ ถ้าผู้ตอบทำคะแนนจาก 4 ข้อ ได้คะแนนมากกว่าครึ่งหนึ่ง จะต้องให้ตอบแบบสอบถามใหม่ เพราะผู้ตอบตอบไม่ตรงกับความจริง ผู้วิจัยได้แบ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ระดับ คือ สูง กลาง และต่ำ ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ

ผู้ที่ได้คะแนนรวม 26 - 34 คะแนน หมายถึง กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ผู้ที่ได้คะแนนรวม 18 - 25 คะแนน หมายถึง กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

ผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า 17 คะแนน หมายถึง กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน

2.1 ศึกษารายละเอียดจากหนังสือ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากเพื่อน และศึกษาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ สติติย์ ภัศระ (2535)

2.2 สร้างแบบสำรวจการสนับสนุนจากเพื่อนให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ และนำแบบสำรวจนี้ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วยคำถามซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (rating scale) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่านได้แก่ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา อาจารย์ธีรชน พลโยธา อาจารย์วิรัชญา วัฒนโน
ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการ และภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อน
นำไปใช้ในการทดลอง

2.3 นำแบบสำรวจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 55 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง
แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำนวน 60 คน

2.4 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบ
เพียร์สัน (Pearson) ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวมแล้วคัดเลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 จนได้ข้อคำถาม 36 ข้อ นำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยวิธี
ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .94

ตัวอย่าง แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ไม่ แน่ใจ	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
0.	<u>การสนับสนุนจากเพื่อนทางอารมณ์</u>					
00.	เพื่อนใส่ใจในความรู้สึกของฉัน					
00.	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่ค่อยเข้าใจฉันเลย					
	<u>การสนับสนุนจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสาร</u>					
0.	เพื่อนมักพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความ คิดเห็นกับฉัน					
00.	เพื่อนบอกฉัน เมื่อฉันทำผิด					
0.	<u>การสนับสนุนจากเพื่อนด้านวัตถุ</u>					
0.	เพื่อนให้ฉันยืมดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัดและ อุปกรณ์การเรียนต่างๆโดยไม่หวัง					
00.	เพื่อนช่วยฉันทำงาน เช่น กวาดห้อง ลบ กระดานดำ แม้ไม่ใช่หน้าที่ของเพื่อน					

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม

ถ้าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อนปฏิบัติต่อเราเป็นประจำ, สม่ำเสมอ ให้ทำเครื่องหมาย / ที่ระดับ 5

ถ้าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงมาก เพื่อนปฏิบัติต่อเราบ่อยๆ ให้ทำเครื่องหมาย / ที่ระดับ 4

ถ้าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงเพียงครั้งหนึ่ง เราไม่ค่อยแน่ใจ หรือเพื่อนปฏิบัติต่อเราเป็นบางครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย / ที่ระดับ 3

ถ้าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นตรงกับความจริงน้อย เพื่อนปฏิบัติต่อเรานานๆ ครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย / ที่ระดับ 2

ถ้าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นไม่ตรงกับความจริงเลย เพื่อนแทบจะไม่เคยปฏิบัติต่อเราเลย ให้ทำเครื่องหมาย / ที่ระดับ 1

3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากหนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาเพื่อสร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์โดยให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นประกอบไปด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นก็นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา และการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อาจารย์ธีระชน พลโยธา เป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำกิจกรรม และอาจารย์ ศิริพันธ์ ยังคง อาจารย์ระดับ 7 หัวหน้าสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อตรวจสอบดูความสอดคล้องของโปรแกรมกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์ปฏิบัติการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.3 นำโปรแกรมกิจกรรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองกับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องของกิจกรรมและความเหมาะสมของกิจกรรม ตลอดจนขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และระยะเวลาให้เหมาะสมในการทำกิจกรรม เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลองจริงในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ใช้เวลาในการทดลอง 16 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลาที่ใช้ในการทดลอง 11.50น.- 12.30 น.

ตัวอย่าง โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ครั้งที่ 4

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

กิจกรรม	สืขาวหรือสืดำ?
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและยอมรับตนเอง
แนวคิด	การรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองจะทำให้มองเห็นค่าความดีของตน ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองนี้จะทำให้แผ่ไปยังบุคคลอื่นๆซึ่งการรักตนเอง รักบุคคลอื่นจะส่งผลให้มองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกำลังใจให้กับตนเองใน การทำดี ทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จต่อไป
สื่อ	1. บัตรคำที่เขียนอารมณ์ต่างๆและพฤติกรรมต่างๆไว้ เช่น โกรธ น้อยใจ อับอาย เศร้า เป็นต้น 2. กระดาษโปสเตอร์ขนาดใหญ่สีขาวและสีดำ
เวลา	40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ครูทักทายนักเรียนและเล่าเรื่อง เกิดแต่ดม ให้นักเรียนฟังแล้วซักถามว่า นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้ เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่มๆละ 7 คน โดยไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิม

2.2 ครูแจกบัตรคำให้นักเรียนทุกคน

2.3 ครูนำกระดาษโปสเตอร์สีดำและสีขาวไว้กลางห้อง โดยวางแยกไว้คนละฝั่ง

2.4 ให้นักเรียนนำบัตรคำของตนออกมาวางกระดาษโปสเตอร์ที่ละคน โดยเลือก

วางบนกระดาษสีขาวหรือสีดำก็ได้

3. ขั้นวิเคราะห์

ครูตั้งประเด็นคำถาม ถามนักเรียน

3.1 นักเรียนวางบัตรคำบนกระดาษสีอะไร เพราะเหตุใดจึงเลือกวางบนสีนั้น

3.2 นักเรียนเคยเจอความรู้สึกแบบเดียวกับในบัตรคำหรือไม่ เมื่อไร ทำไมจึงเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมเช่นนี้

3.3 นักเรียนชอบอารมณ์ที่อยู่บนกระดานโปสเตอร์สีใดมากกว่ากัน แล้วจะทำอย่างไรให้เกิดอารมณ์ที่ชอบ และควรจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ชอบ

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

4.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเพิ่มเติม

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 สังเกตการซักถาม การตอบคำถาม การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น
ของนักเรียน

5.3 ประเมินผลจากสมุดบันทึกกิจกรรมนักเรียน

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest – posttest Design (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 249)

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

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assigned)
E	แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	แทน กลุ่มควบคุม (Control Group)
X	แทน การจัดกระทำ (Tretment)
-	แทน ไม่มีการจัดกระทำ
T ₁ , T ₂	แทน การสอบก่อนที่จะทำการทดลอง (Pretest)
T ₃ , T ₄	แทน การสอบภายหลังการทดลอง (Posttest)

2. วิธีการดำเนินการทดลอง

2.1 ขอให้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ออกหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยในการดำเนินการให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน ตอบแบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน (เพื่อหาคุณภาพและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ)

2.2 ขอให้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ออกหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลอง

2.3 ให้นักเรียนทุกคนที่เรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 1 จำนวน 96 คน ตอบแบบสำรวจการสนับสนุนจากเพื่อน แล้วคัดนักเรียนที่ได้คะแนนรวมสนับสนุนมาก และสนับสนุนน้อย มาได้ทั้งหมด 56 คน สุ่มนักเรียนเหล่านี้แยกเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มควบคุม 28 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest)

2.5 ดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มทดลอง ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 40 นาที คือวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ทดลองเวลา 11.50น. – 12.30 น. ตั้งแต่วันที่ 6 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2548 ถึงวันที่ 11 เดือนกรกฎาคม พ.ศ 2548

2.6 สำหรับกลุ่มควบคุมให้ดำเนินการตามกิจวัตรประจำของโรงเรียน

2.7 หลังจากการทดลอง เมื่อทำการทดลองครบ 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดิมที่นักเรียนทำก่อนการทดลอง และให้นักเรียนทำการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ โดยใช้ Two-way ANOVA

แบบแผนโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ครั้งที่	เน้นเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	เกมสร้าง ความสัมพันธ์	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับ เพื่อนนักเรียนในกลุ่ม เพื่อนนักเรียนในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะ ในการถามและการตอบ ทักษะในการถามตอบ 3. เพื่อให้นักเรียนได้เปิดเผย ความรู้สึกของตนเองและได้ รับรู้ความต้องการของผู้อื่น 4. เพื่อให้นักเรียนและผู้วิจัยมี ความคุ้นเคยกัน 5. เพื่อนัดหมายการทำ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	1. ครูกล่าวทักทายและ แนะนำตนเองกับนักเรียน 2. ครูแจ้งจุดประสงค์ วิธีการ และข้อควรปฏิบัติในการจัด กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3. ครูแจกเอกสารและ ตารางเวลาแก่นักเรียนทุก คนและเปิดโอกาส ให้ นักเรียนซักถามข้อสงสัย 4. ครูให้นักเรียนเล่นเกม สร้างความสัมพันธ์ 4.1 ครูให้นักเรียนเดินเป็น วงกลม ถ้าหากเพลงหยุด ก็ให้นักเรียนรีบจับคู่ กล่าว ทักทายกัน และให้ สัมภาษณ์หรือทำความรู้จัก เพื่อนสมาชิกทุกคน ให้ได้ รายละเอียดมากที่สุด เช่น ถามชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง อาหารที่ชอบ มากที่สุด กีฬาที่ชอบ งาน อดิเรก วิชาที่ชอบมากที่สุด เป็นต้น เมื่อเพลงดังขึ้นให้ รีบกลับมาเดินเป็นวงกลม เหมือนเดิม ถ้าเพลงหยุดก็ ให้ทักทายและสัมภาษณ์ เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ทำ เช่นนี้เป็นเรื่อยๆจนกว่าจะ หมดเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ใช้เวลา 20 นาที

ครั้งที่	เน้นเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
2	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป	ใบหน้าปริศนา	1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักเข้าใจ และยอมรับตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น 3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกสังเกตเพื่อน	5. ผู้วิจัยชักถามถึงความรู้สึกของนักเรียนในนักเรียนได้ประโยชน์การเข้าร่วมกิจกรรม และถามคำถามอื่นๆดังนี้ 5.1 เมื่อนักเรียนได้ชักถามถึงสิ่งที่ตนต้องการอยากรู้เกี่ยวกับตัวเพื่อนๆ ทำให้อะไรบ้าง 5.2 เมื่อนักเรียนได้บอกสิ่งที่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ดีใจที่เพื่อนได้รู้จักเรา เพื่อนจะได้รู้จักเรามากขึ้น เป็นต้น) 5.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม
3	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป	หัวใจผูกกัน	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองจากผู้อื่น 2. เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน	6. ครูให้นักเรียนจับคู่บัดดี้เพื่อคอยดูแลและสังเกตเพื่อนโดยไม่ให้เพื่อนรู้ว่าใครคือบัดดี้ของตน เมื่อทำกิจกรรมไปได้ 4 ครั้งจะเฉลยบัดดี้แล้วจับบัดดี้กันใหม่
4	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป	สีขาวหรือสีดำ?	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและยอมรับตนเอง	7.ครูแจกสมุดบันทึกการทำกิจกรรม เพื่อบันทึกการทำกิจกรรมตลอดการทดลอง 16 ครั้ง
5	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป	กรณีตัวอย่างเรื่องของ "นพพร"	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสำรวจตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับตนเองและรู้วิธีปรับปรุงตนเองได้	8. ครูให้การบ้านนักเรียนกลับไปลองคิดว่า โด่ขึ้นเราอยากเป็นอะไร เช่นอยากเป็นหมอ อยากเป็นตำรวจ โดยให้เขียนว่าถ้าเขาอยากเป็นอย่างที่เขาตั้งใจนั้น เขา

ครั้งที่	เน้นเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
6	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป	ภาคของฉันท	3. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีสร้างการยอมรับจากคนรอบข้าง 1. เพื่อให้นักเรียนได้บอกประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง	ต้องทำอะไรบ้าง ทำไมจึงอยากเป็น เขียนถึงคุณสมบัติที่จะเป็นอย่างนั้นได้ อาจจะเขียนเป็นเรียงความหรือบทความก็ได้ 9.ครูนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ในการทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 2-15 ครูดำเนินการโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้
7	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป	เกมสร้างความเชื่อมั่น	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ครูนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการสนทนา ชักถาม หรือเล่านิทาน เหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบันให้นักเรียนฟัง เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสัจกับของเรื่องที่จะทำในครั้งนี
8	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน	ข้อดีของเพื่อนฉันท	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักมองหาข้อดีหรือส่วนที่ดีของผู้อื่น 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นคนมองคนอื่นในแง่ดี	ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม ครูให้นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง
9	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน	เกม "ต่อรูป"	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการให้ความร่วมมือในการทำงาน 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารในการทำงาน	ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ ครูให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหลังจากที่นักเรียนได้ทำกิจกรรม โดยครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจพฤติกรรมต่างๆ และนักเรียนร่วมกันอภิปราย

ครั้งที่	เน้นเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
10	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน	ซ่อนลูกปิงปอง (การทำงานร่วมกัน)	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการให้ความร่วมมือในการทำงาน	ขั้นที่4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ขั้นนี้ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม เมื่อนักเรียนสรุปแล้ว ครูจะสรุปเพิ่มเติม หลังจากนั้นครูให้นักเรียนบันทึกผลการทำกิจกรรม
11	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน	เกมต่อหลอด	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสามัคคีในการทำงาน 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความสำคัญและเห็นคุณค่าในกันและกัน	ขั้นที่5 การประเมินผล ครูประเมินผลโดยบันทึกผลการทำกิจกรรม
12	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน การศึกษา	วิชาที่ฉันชอบ...วิชาที่ฉันเก่ง	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดอย่างสร้างสรรค์ในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเอง 2. ให้นักเรียนได้รู้จักนึกถึงความสามารถในด้านการเรียนที่แท้จริงของตนเอง	1.การสังเกตการร่วมกันทำกิจกรรมของนักเรียน 2. สังเกตจากการซักถาม การตอบคำถาม การอภิปราย และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน 3. ประเมินผลจากสมุดบันทึกของนักเรียน
13	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน การศึกษา	เกมตั้งเป้าหมาย (สรุปกิจกรรม เกม ตั้งเป้าหมาย)	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดอย่างสร้างสรรค์ในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักนึกถึงความสามารถ ความดีของตน 3. เพื่อให้ตนเองได้รับความภาคภูมิใจ และความชื่นชมจากบุคคลอื่น	
14	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว	ครอบครัวของฉัน	1. นักเรียนสามารถบอกวิธีปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวได้ 2. นักเรียนรับรู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขได้	

ครั้งที่	เน้นเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
15	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว	บทบาทสมมติแบบมีบทเรื่อง"ครอบครัวของมินา"	1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว 2. นักเรียนสามารถบอกความสัมพันธ์เกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ระหว่างตนเองกับพ่อแม่ พี่ น้อง ได้	
16	ปัจจัยนิเทศ	อำลา	1. นักเรียนสามารถสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้	

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F- distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean – square)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม
2. นักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ปรากฏผลตามตาราง 1 และ 2

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลัง การทดลองระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (กลุ่มทดลอง) และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์(กลุ่มควบคุม) ตามการสนับสนุนจากเพื่อนที่แตกต่างกัน

แหล่งข้อมูล	N	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	28	20.46 ⁴¹	4.04	25.43	4.08
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก	14	22.21	2.52	27.29	2.55
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย	14	18.00	4.24	23.57	4.54
กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	28	20.46	4.69	21.04	4.15
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก	14	23.71	2.61	23.42	3.27
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย	14	17.21	4.00	18.64	3.56
รวม	56	20.29	4.34	23.23	4.63

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรที่ศึกษา	30225.02	1	30225.02	2392.494*	.000
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์(ก)	270.16	1	270.16	21.385*	.000
การสนับสนุนจากเพื่อน(ข)	252.87	1	252.87	20.017*	.000
ก x ข	4.018	1	4.018	.318	.575
ส่วนที่เหลือ	656.929	52	12.633		
รวม	1183.982	55			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 และ 2 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง (25.43) พบว่า มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม (21.04) ดังนั้นจึงสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือ " นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าใน ตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม"

ส่วนการสนับสนุนจากเพื่อนของนักเรียนในแต่ละกลุ่ม พบว่า นักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 และเมื่อวิเคราะห์ผลการแปรปรวนแบบสองทาง พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับการสนับสนุนจากเพื่อน แสดงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับการสนับสนุนจากเพื่อนไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก และน้อย
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม
2. นักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมาก จำนวน 28 คน และมีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย จำนวน 28 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 28 คนและกลุ่มควบคุม 28 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวัสดิวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 96 คน ตอบแบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับรายชื่อนักเรียนที่มีคะแนนการสนับสนุนจากเพื่อนจากมากลงมาน้อย
2. นักเรียนที่ได้คะแนนการสนับสนุนจากเพื่อนมาก 28 อันดับแรก จะถูกสุ่มอย่างง่าย แล้วนำมาเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน ส่วนนักเรียน

ที่ได้คะแนนการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย 28 อันดับแรก จะถูกสุ่มอย่างง่ายแล้วนำมาเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงสำนวนภาษาของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งแปลและดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง(The Coopersmith Self – Esteem Inventory : The School Form) ของคูเปอร์สมิท ฉบับใช้กับนักเรียนอายุ 8 – 15 ปี จำนวน 34 ข้อแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| 1) ด้านตนโดยทั่วไป | จำนวน 16 ข้อ |
| 2) ด้านสังคม – เพื่อน | จำนวน 4 ข้อ |
| 3) ด้านโรงเรียน-การศึกษา | จำนวน 5 ข้อ |
| 4) ด้านทางบ้าน – พ่อแม่ | จำนวน 5 ข้อ |
| และข้อความวัดความจริงใจของผู้ตอบ | จำนวน 4 ข้อ |

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ .83

2. แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน

2.1 ศึกษารายละเอียดจากหนังสือ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากเพื่อน และศึกษาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ สกิตต์ ภัทระ (2535)

2.2 สร้างแบบสำรวจการสนับสนุนจากเพื่อนให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ และนำแบบสำรวจนี้ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วยคำถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ (rating scale) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน ได้แก่อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา อาจารย์ธีรชน พลโยธา อาจารย์วิวิธญา วัฒนโธ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการ และภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2.3 นำแบบสำรวจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 55 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำนวน 60 คน

2.4 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวมแล้วคัดเลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 นำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .94

3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากหนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาเพื่อสร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์โดยให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นประกอบไปด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นก็นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา และการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อาจารย์ธีระชน พลโยธา เป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำกิจกรรม และอาจารย์ศิริพันธ์ ยังคง อาจารย์ระดับ 7 หัวหน้าสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์ปฏิบัติการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.3 นำโปรแกรมกิจกรรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องของกิจกรรมและความเหมาะสมของกิจกรรม ตลอดจนขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม และระยะเวลาให้เหมาะสมในการทำกิจกรรม เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลองจริงในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ใช้เวลาในการทดลอง 16 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลาที่ใช้ในการทดลอง 11.50น.-12.30 น.

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) และดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มทดลอง ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 40 นาที คือวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ทดลองเวลา 11.50น. – 12.30 น. ตั้งแต่วันที่ 6 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2548 ถึงวันที่11 เดือนกรกฎาคม พ.ศ 2548 สำหรับกลุ่มควบคุมให้ดำเนินการตามกิจวัตรประจำของโรงเรียน หลังจากการทดลอง เมื่อทำการทดลองครบ 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดิมที่นักเรียนทำก่อนการทดลอง และให้นักเรียนทำการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เพื่อนำผลไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) และทดสอบสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ โดยใช้ Two-way ANOVA

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1
2. นักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากเพื่อนกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3

อภิปรายผล

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตรงตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลุ่มตัวอย่างอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้หลักการของการจัดกิจกรรมกลุ่มมาสร้างเป็นโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 16 กิจกรรมให้สอดคล้องและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามวัยและความสนใจของนักเรียนที่ผู้วิจัยใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมกลุ่มและด้านจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้ศึกษางานของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 118-119) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ลักษณะเฉพาะบุคคล และองค์ประกอบภายนอก ลักษณะเฉพาะบุคคลได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ เพศ ภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก ความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งมั่น องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สถานภาพทางสังคม สังคมและเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน โดยกิจกรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ therein ได้เลือกสรรให้ตรงกับหลักการพัฒนาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยคำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ตามที่ได้กล่าวข้างต้น คือ

ด้านดนตรีไป ด้านสังคม-เพื่อน ด้านโรงเรียนการศึกษา ด้านทางบ้าน – พ่อแม่ โดยเฉลี่ย กิจกรรมทั้ง 16 กิจกรรม ให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้านอย่างเหมาะสม

รูปแบบการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในทุกรูปแบบ ได้แก่ บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่างละคร และอภิปรายกลุ่มย่อย โดยใช้สื่อที่หลากหลายและน่าสนใจเพื่อกระตุ้นความสนใจของนักเรียน เช่น บัตรคำ สี เทปเพลง เป็นต้น

ทุกครั้งในขั้นนำผู้วิจัยจะมีการเล่าเรื่อง นิทาน ข่าว และบทความต่าง ๆ ที่เป็นปัจจุบัน และใกล้ตัวเด็ก เพื่อให้เกิดความเข้าใจสภาวะของกิจกรรมที่จะทำต่อไป และค่อยเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม ขณะทำกิจกรรม ผู้วิจัยจะคอยดูแลและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกอย่างมั่นใจ ทั้งความคิดเห็นและการตัดสินใจต่าง ๆ ในกิจกรรม หากสมาชิกคนใดเกิดความสับสน หรือไม่สามารแสดงความคิดเห็นออกมาเป็นรูปธรรมได้ ผู้วิจัยก็จะคอยอธิบายให้สมาชิกเข้าใจมากขึ้น

ในขั้นวิเคราะห์จะเป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะต้องแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยจะพยายามให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วม โดยให้ช่วยกันอภิปราย แต่ด้วยเวลาที่จำกัด จึงต้องให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานและให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันเป็นตัวแทนกันอย่างทั่วถึง

ขั้นสรุป ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้สมาชิกได้ช่วยกันสรุปกันเองก่อน โดยกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้เรียนรู้มีโอกาสที่จะคิดได้เอง ค้นพบด้วยตนเอง หากการสรุปของนักเรียนยังไม่ครอบคลุม ผู้วิจัยจะช่วยสรุปเพิ่มเติมให้ ในขั้นของการประเมินผล ผู้วิจัยจะสังเกตการทำกิจกรรมของนักเรียน และให้นักเรียนเขียนสรุปลงในสมุดบันทึกกิจกรรม ซึ่งจะต้องส่งท้ายกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้รู้ผล และหากมีปัญหาจะได้แก้ไขได้ทันทั่วถึง

จากวิธีปฏิบัติที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยเชื่อว่ามีผลทำให้กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกิดการพัฒนาตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 114) ที่กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อิทธิพลของกลุ่มมีผลต่อพฤติกรรมของสมาชิก คือ กระตุ้นให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก สมาชิกได้แสดงออก ทำให้สมาชิกมีความกระตือรือร้น เกิดการตัดสินใจและสามารถแก้ปัญหาได้ ลดความคับข้องใจ ไม่ประพฤติออกนอกกลุ่มนอกทาง เสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า และเป็นที่ต้องการ และงานของควิแนน และฟูลด์ส (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2535 : 46 – 49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970 : 145 – 149) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึกโดยใช้การฝึกแบบกลุ่ม ทนทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการ เปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเอง ในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ด้านในการสร้างสัมพันธ์ภาพ การ

ควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ตนเอง และงานของเทรปปาและไฟรด์ (จินดาพร แสงแก้ว. 2541 : 36 – 37 ; อ้างอิงจาก Treppa & Frike. 1972 : 466 – 468) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกเลย พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าในการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

ส่วนงานวิจัยในไทยที่สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ งานของมณฑนา อังตระกูล (2524 : 45–49) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนานิภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมและนักเรียนได้ประเมินว่า กิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความรับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น สอดคล้องกับงานของเชาวนา อมรสงเจริญ (2537 : 48-49) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งทางด้านการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ครูอาจารย์ บิดามารดาและการประสบความสำเร็จทางการเรียน สอดคล้องกับงานของชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2539 : 63-70) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปริณายก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เข้ากันได้กับงานของ จินดาพร แสงแก้ว (2541 : 53) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังการเข้ากลุ่มทั้งกลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สรุปได้ว่าทั้งงานวิจัยและคำกล่าวดังกล่าวมีส่วนในการสนับสนุนผลการวิจัยครั้งนี้

ผลของการปฏิสัมพันธ์ของการสนับสนุนจากเพื่อนกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมาก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตรงตามสมมติฐานที่ 2 สอดคล้องกับการศึกษาของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1955 : 158) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการรับรู้ในการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด ทั้งนี้เกิดจากการที่บุคคล

เป็นสมาชิกของกลุ่ม ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ผู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อน จะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน เกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรือไม่นับถือตนเองเลย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอฟฟ์แมน (สถิติ ภัศระ. 2535 : 27 ; อ้างอิงจาก Hoffman. 1989 : 8105-A) ได้ศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น โดยประเมินผลของการสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดาและกลุ่มเพื่อน ต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีผลอย่างมากต่อความภาคภูมิใจในตนเอง การสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อนจะมีอิทธิพลเป็นอันดับแรก สอดคล้องกับงานของ โกร์เวอร์ (Glover. 1990 : 32) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการแทรกแซงและการสนับสนุนจากเพื่อนในการแก้ปัญหาการหนีเรียน โดยให้นักเรียนที่ไม่หนีเรียนเป็นผู้สนับสนุนและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ชอบหนีเรียนและหนีงานตลอดเวลาในการทำงานกลุ่ม โดยครูจะเข้ามาจับตาทนอย่ที่สุด พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ชอบหนีเรียนหนีงานเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและโรงเรียนใหม่ มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมากขึ้นและมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นด้วย

ส่วนงานวิจัยของไทยยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง ผู้วิจัยจึงขอเสนองานวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมและการได้รับการยอมรับจากเพื่อนซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับการสนับสนุนจากเพื่อนได้ คือ งานวิจัยของ ณัฐมล ชาญสาธิตพรและคณะ (2545 : 32(2) : 129 -139) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัว การยอมรับจากเพื่อน กับ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 ผลการศึกษาพบว่าการยอมรับจากเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า วัยรุ่นที่มีการยอมรับจากเพื่อนมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากด้วย

ส่วนการทดสอบสมมติฐานที่ 3 กลับพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างการสนับสนุนจากเพื่อนกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง นั่นคือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กทั้งกลุ่มที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากและกลุ่มที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อยได้มากขึ้นเท่าๆกัน เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการสนับสนุนจากเพื่อน แฝงอยู่ในตัวเองทุก ๆ กิจกรรมย่อย เพราะทุกกิจกรรมเด็กจะมีการช่วยเหลือกัน สื่อสารกัน ซึ่งมีผลทำให้ทั้งกลุ่มเด็กที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อยจะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากอยู่แล้วก็จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมากขึ้นไปอีก จึงส่งผลให้ทั้ง 2 กลุ่มถูกพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไปด้วย ดังนั้นในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในกรณีนี้ สามารถใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้กับเด็กทั้ง 2 กลุ่ม โดยไม่จำเป็นต้องห่วงถึงพื้นฐานของเด็กว่าได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนเพียงใด ซึ่งสอดคล้องกับงานของ สิริวรรณ ศรีพล (2536 : 224-225) ได้กล่าวถึง

ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้เรียนจะได้รับ คือผู้เรียนจะรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกัน และให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่า บุคคลอื่น ๆ มีค่าเสมอกันต้องให้การยอมรับและเคารพความเป็นคนของผู้อื่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางด้านสังคมหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้ฝึกทักษะในด้านความคิดร่วมกับกลุ่ม เช่น ทักษะใน การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ทำให้ผู้เรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ เพื่อเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่มและเป็นการสร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น สอดคล้องกับงานของ เยาเวฟ เดชะคุปต์ (2519 : 163-166) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้โดยการแบ่งกลุ่มย่อยตามหลักกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เมื่อผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม หรือเป็นสมาชิกในกลุ่มก็就会有ความสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ จะเกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) หรือการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยในการเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำงานเกี่ยวกับเด็ก

1.1 สถานศึกษา ควรมีการจัดบรรยากาศในโรงเรียน ให้นักเรียนมีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในด้านการเรียนการสอน หรือการเข้าค่าย เพื่อเป็นประโยชน์กับเด็กโดยตรง

1.2 ผู้บริหาร ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้กับครูเกี่ยวกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในชั้นเรียน เพื่อให้ครูมีความรู้เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองอันจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างคุณภาพของนักเรียนและเป็นการป้องกันปัญหา ก่อนที่นักเรียนจะเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งน่าจะช่วยลดปัญหาที่มักจะเกิดกับเด็ก เช่น ปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาทางจิตใจ เป็นต้น

1.3 ครูควรมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ในการสร้างเครื่องมือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ควรพิจารณาการแบ่งรายด้านของกิจกรรม ควรเรียงลำดับตามความยากง่ายของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ในการสร้างเครื่องมือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในส่วนของคำถามในขั้นวิเคราะห์ควรเป็นคำถามปลายเปิด ไม่ควรเป็นคำถามชี้แนะ เพราะเด็กจะไม่ได้เกิดการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง

3. หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาในการเขียนบรรยายสรุปความคิดเห็น ควรพิจารณาทำเป็นแบบประเมินที่เป็นค่าอันดับแทนการเขียนบรรยาย
4. ควรเลือกเวลาทำกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและความสนใจของเด็ก การใช้เวลาทำกิจกรรมตอนพักกลางวัน อาจทำให้เกิดปัญหาในการเรียนรู้ของเด็ก
5. ควรมีการทำวิจัยในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาเด็กให้มีความสามารถอย่างเต็มที่ตามศักยภาพที่เขาควรจะเป็น
6. ควรมีการวิจัยถึงตัวแปรด้านอื่นๆที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก ลักษณะครอบครัว ความไวในการรับรู้ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2540). การสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, กระทรวงศึกษาธิการ. และสำนักงานคณะกรรมการ
การประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน. กรุงเทพฯ :
ม.ป.พ.
- กรมสุขภาพจิต และสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. กระทรวงฯ.
กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2544, กรกฎาคม). การสอนเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ.
วารสารการศึกษาปฐมวัย. 5(3) : 17-23.
- กังสดาล สุทธิวิริสรค์. (2535). ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคมและ
ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก. วิทยานิพนธ์ พย.บ.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2531). สู้ด้วยจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
_____. (2540). พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ : ที. พี. พริน จำกัด.
- กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ. (2526). ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวกับ
การปรับตัว. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร จิตรศุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ครรชิต เมืองทอง. (2536). ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการสร้างเสริมความเป็น
ประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คำรวี (นามแฝง). (2543, กันยายน). ทักษะชีวิต : สร้างได้วัยเริ่มเรียน. ไลฟ์แอนด์ แฟมิลี.
5(54) : 20-21.
- จรรยา สุวรรณทัต,ดวงเดือน พันธุมาวินและเพ็ญแข ประจันปัจฉนีก.(2520).พื้นฐานความ
เข้าใจทางจิตวิทยา.กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินท
รวิโรฒ.
- จรินพร อินทวิศาลกุล. (2533). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด
ของผู้เข้ารับการศึกษาในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรม
ประชาสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จักรวาล ภูวนันท์. (2537). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการศึกษาความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

จินดาพร แสงแก้ว. (2541). การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ฉวีวรรณ แก้วพรหม. (2530). ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สาขาพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

นิตรวลัย ใจอารีย์. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรม การดูแล สุขภาพ และคุณภาพชีวิตผู้ป่วยหัวใจวายเลือดคั่ง. วิทยานิพนธ์ วท.ม.

ชยาพร ลีประเสริฐ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูชัย สมितिไกร. (2538). การพัฒนาบุคลากรด้วยกลุ่มสร้างสรรค์ความมั่งคั่งทางจิตใจ. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เชาวนา อมรส่งเจริญ. (2537). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ณัฐกมล ชาญสาธิตพร. (2545, พฤษภาคม-สิงหาคม). สัมพันธภาพในครอบครัว
การยอมรับจากเพื่อน กับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น.
วารสารสาธิตศึกษาศาสตร์. (32) : 129-138

✍ ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทัศนิตา ระเบียบดี. (2531, มิถุนายน-กันยายน). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
จะสร้างให้เด็กมีคุณภาพได้อย่างไร. ศึกษาศาสตร.12 (ฉบับพิเศษ).44 :
ขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ทิตนา แชมมณี และคนอื่นๆ. (2522). "กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1.
กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์.

ทิตนา แชมมณี. (2522). คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2545). กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน
กรุงเทพฯ : นิธิแอดเวอร์ไทซิง กรู๊ป.

ทองเรือน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและ
การพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

นภาพร พุ่มพุกษ์. (2529). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

นวพร แซ่เลื่อง. (2539). การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัด
กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบบูรณาการเห็นคุณค่าในตัวเอง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นวลละอ อ สุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นาดยา วงศ์หลีกภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น.
วิทยาลัยนิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม.(2519).การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัด
อุตรดิตถ์.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิตยา เชียงทอง. (2526). ผลทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

นุชลดา โรจนประภาพรรณ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว
การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น
ที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภออรัญประเทศ
จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2528). จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข. ใน สังคมวิทยาทางการแพทย์.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทบุรี กรุงเทพมหานคร. ปริญญาณิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประเทิน มหาพันธ์. (2536). สอนเด็กให้มีความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ประมวญ ดิคคินสัน. (ม.ป.ป.). ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน
การตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ
สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประณต คำจิม. (ม.ป.ป.). จิตวิทยาเด็ก. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ :
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พนม ลิ้มอารีย์. (2529). กลุ่มสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัย-
ศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

พัชนี วรกวิน. (2522). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.

พาชื่น เพชรพิพัฒน์. (2543). เลี้ยงลูกสไตล์อเมริกัน. กรุงเทพฯ : เอ็มเตรีตติ้ง.

พรทิพย์ ตั้งไชยวรรต. (2540). ปัจจัยทางสังคมศึกษาวิทยาและจิตวิทยาที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์
ทางพุทธิพิสัยและจิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนเก่ง นักเรียนที่เรียนอ่อน และนักเรียน
ที่ออก กลางคันในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. ปริญญาณิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ภัทรพงศ์ ประกอบผล. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรม
การเผชิญความเครียดของผู้ป่วยเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์. สส.ศ. (สังคมสงเคราะห์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- มัทธนา อึ้งตระกูล. (2524). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนภาพแห่งตนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มาโนช หล่อตระกูล. (2543). แนวโน้มการฆ่าตัวตาย. (43)1. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2547
จาก <http://google.com>.
- มาศสวรรค์ พัฒนานุพงศ์. (2531). เลี้ยงลูกให้เป็นตัวของตัวเอง. กรุงเทพฯ : รุ่งแสง
การพิมพ์.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2542). การจัดการการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ : เอพี กราฟฟิกส์ ดีไซน์.
- _____. (2517). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับ
ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวนารถ เลหาบรรจง. (2545). ผลของการจัดกิจกรรมการสอนแบบจิตปัญญาที่มีต่อ
ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ระพีพรรณ เลขะวิวัฒน์. (2544). การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
ผู้ใหญ่ตอนต้น : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมีงานทำในปี 2543.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่ม
สัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์
- ราตรี ทาผัด. (2532). ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2541). จิตวิทยาเบื้องต้น. (เอกสารประกอบการสอน). นครปฐม :
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ฤทัยรัตน์ ธารเสนา. (2535). การพัฒนาอัตรากำลังคนหลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีทัศนคติ
ต่อวิชาชีพแตกต่างกันโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2528). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนใน
การแก้ไขปัญหาและวางแผนโครงการอนาคต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา มัคคสมัน. (2539). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบ
โครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยอนุบาล. ปรินญาณินพนธ์
ค.ด. (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์.(2530).หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช.
- วิไลวรรณ สันถวโกมล. (2522). การเปรียบเทียบการสอนนิชาวรรณคดีไทยเรื่อง
"ลิลิตตะเลงพ่าย" โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนโดยครูเป็น
ศูนย์กลาง ในประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศักดิ์ชัย นิรัญทวี.(2542).แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะดี เก่ง มีสุข.
กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.
- สยมพร เค-ไพบูลย์.(2544).ทำอย่างไรเด็กจึงจะมีความภาคภูมิใจในตนเองและมีความสุข.
กรุงเทพฯ: ไทยเจริญการพิมพ์.
- ศุภาวดี บุญญวงศ์. (2527). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สงขลา.
- สิริวรรณ ศรีพล. (2536). ประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน :
การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการเรียนการสอน. (หน่วยที่ 1 – 18). นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุจิตรา เผื่อนอารีย์. (2523). ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและรูปแบบ
ผลย้อนกลับในคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุพรรณิ จันทรวิเศษ. (2539). การวิเคราะห์องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุวรรณี พุทธิศรี. (2543, สิงหาคม). Self-esteem นั้นสำคัญนะนี่: เรื่องดีๆของการรู้สึก "ดี" กับ
ตนเอง. นิตยสารรักลูก. 18(211) : 164-165.

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. (2532). การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุรัช วิริยะมนตรี. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าต่อตนเองของวัยรุ่นที่มาจาก
ครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (วิจัยประชากรและสังคม). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สุรศักดิ์ อัครอาริสุข. (2544). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปฏิบัติงาน และวิธีเผชิญ
ปัญหาในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูสายปฏิบัติการสอน โรงเรียนระดับประถม
ศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมพิศ ไชยกิจ. (2536). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

สถิตย์ ภัทระ. (2536). ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

สุวิทย์ ดวงเวียง. (2538). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับครอบครัวของผู้ติดยาเสพติด
ในสถานพักฟื้นประเวศ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สรศักดิ์ โสฐ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2536). แนวทางการจัดประสบการณ์ระดับอนุบาล
ศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- โสภา ชปิลมันน์. (2536). บุคลิกภาพและ พัฒนาการ : แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. หน้า 57-61. กรุงเทพฯ : โอ. เอส.พรินติ้ง.
- หฤทัย อติชาติพงศ์. (2525). จิตวิทยาพัฒนาการ. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนุบาลรักลูก. (2528). ฝึกความนับถือตนเอง. ในเอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง สื่อเพื่อพัฒนาเด็กไทยวัยเรียนรู้. 25-28 พฤษภาคม. หน้า 1-2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อินทิรา ปัทมินทร. (2541, มกราคม-มิถุนายน). ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทยในมหาวิทยาลัยต่างประเทศ. จิตวิทยาคลินิก. 29(1) : 36-47.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ : ชันดำการพิมพ์
- อุไร พันธุ์เมฆา. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของผู้ป่วยโรคเอดส์. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. (2539). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อรอุมา สงวนญาติ. (2544). การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์ณี. (ม.ป.ป.). รักลูก ลูกรัก. กรุงเทพฯ : ราชดำริ.
- _____. (2542, เมษายน). ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สร้างเสริมได้อย่างไร. วารสารการศึกษาปฐมวัย. 3(2) : 57-59.
- อารี รังสินนท์. (2524). การสังเกตและการฝึกงานพฤติกรรมเด็ก. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- Berk, Lavra E. (1989). *Child Development*. Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Bandura. A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. New Jersey : Englewood Cliffs.
- Branden, N. (1981). *The Psychology of Self – esteem*. 15th ed. New York : Bantam Book's Inc.

- _____. (1985). *Honoring the Self : The Psychology of Confidence and Respect..*
New York : Bantam Book's Inc.
- Brooks, R.B. (1992). *Self – esteem During the School Years*. *Pediatric Clinics of North America*. 39(3) : 537 –551.
- Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway*. 2nd ed.
New York : John Wiley & sons,1983.
- Burnside, Irene Mortenson. (1979). *Psycholosocial Caring Throughout The Life Span*.
New York : McGraw – Hill.
- Blair – McEvoy,Elizabeth Anne. (1997). *Peer support groups and rural elementary Schools*. (Online). Available : www.swu.ac.th/wilson. Retrieved May 30,2004.
- Calhoun.G.J.and W.C.Morse. (1977, July). Self Concept and Self – Esteem : Another Perspective. *Psychology in the School*. 14 : 318-322.
- Caplan, G. (1976). *Support Systems and Community Mental Health : Lecture on Concept Development, Behavioral Publication*. New York : Human Science Press.
- Cobb, S. (1976 ,September – October). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicinc*.38 : 300 - 313 .
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. California : Couslting Psychologists Press.
- _____. (1990). *SEI : Self – Esteem invenories*. 8 ed. Paio Aito, California : Consulting Psychologists Press Inc.
- Erikson, E.H. (1975). *Childhood and Society*. New York : Morton.
- Glover,O.M. (1990). *Effectiveness of Group intervention and Peer Support on Truancy*. (Online).Available : www.swu.ac.th/wilson. Retrieved May 29, 2004.
- Gurney. P.W. (1988). *Self-Esteem in Children with Special Educational Need*".
Great Britain : Billing & Son.
- Haeley. G.W. & R.R De Blassie. (1974). *A Comparison of Negro. Anglo and Spanish – American Adolescents Self – Concept*. *Adolescence*. 9 : 15–24 .
- Hamachek, D.E. (1995). *Psychology in Teaching, Learning and Growth*. 5th ed.Boston : Allyn & Bacon.
- Jacobson, David E. (1986 , September). *Types and Timing of Social Support*.

- Journal of Health and Social Behavior. 27 : 252.
- .Lawrence. D. (1987). *Enhancing Self – Esteem in the Classroom*. London : Paul Chapman Publishing.
- Lovell, R.B. (1980). *Adult Learning*. New York : Redwood Burn.
- Maslow, Abraham M. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row Publishers.
- Mark, Pillisok. (1982, January). Delivery of Social Support : The Social Innoculation. *American Journal Orthophychiatry*. 52 : 1.
- McMillan, James H. and others. (1995 , March). Self-Oriented Self-Esteem Self-Destructs. *The Education Digest*. 60(7) : 9 -11.
- Mcneil, E.B. (1975). *The Psychology of Being Human*. New York : A Department of Publishers.
- Newman, B.M. (1986). *Adolescent Development*. Columbus : Merrill.
- Palladino, Connie D. (1994). *Developing Self-Esteem : A Guide for positive Success*. California : Crisp.
- Parker. (1983). Effects of Human Relation Group on Fouth Grade Chlidren 's Self – Esteem and communication skills. *Dissertation Abstract International*. 2894 A.
- Read, N.O. (1990). *Marital status and social support in Relation to Children's Self-Esteem*. (Online). Available : [www. Swu ac.th. / wilson](http://www.swu.ac.th/~wilson). Retrieved May 25, 2004.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York : Basic Books.
- Roger, C.R. (1970). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago : University of Chicago Press.
- Sasse, C.R. (1978). *Person to Person*. Peoria, Illinois : Bennett.
- Siann, G. (1980). *Educational Psychology in a Changing World*. London : George Allen and unwin.
- Sobocinski and others. (1992). *Adolescent Substance use : The Role of Self-Esteem, Parental and Peer Support, Coping Skills, and Patterns of Social interaction*. (Online). Available : [www.swu ac.th./wilson](http://www.swu.ac.th/~wilson). Retrieved June 12, 2004.

ภาคผนวก

แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน

ชื่อ..... อายุ.....ปี

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

โรงเรียนสวัสดิวิทยา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีความประสงค์จะวัดความรู้สึกเกี่ยวกับการสนับสนุนช่วยเหลือ ในยามที่นักเรียนมีปัญหาต้องการความช่วยเหลือในด้านต่างๆ นักเรียนได้รับการสนับสนุนหรือช่วยเหลือมากน้อยเพียงใดจากกลุ่มเพื่อนของนักเรียน

ให้นักเรียนอ่านประโยคข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วกาเครื่องหมาย × ลงบนช่อง ให้ตรงกับความเป็นจริง

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ทำเป็นประจำ สม่ำเสมอ
จริงมาก	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยๆ
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
จริงน้อย	หมายถึง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
ไม่จริงเลย	หมายถึง	แทบจะไม่ทำเลย

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่แน่ใจ	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1.	การสนับสนุนจากเพื่อนทางอารมณ์ เพื่อนให้ความรักและเห็นใจฉัน					
2.	เพื่อนๆเชื่อมั่นในตัวฉันทำให้ฉันสามารถ ตัดสินใจได้					
3.	เพื่อนใส่ใจในความรู้สึกของฉัน					
4.	เพื่อนมักจะปลอบโยนฉันเมื่อฉันกลุ้มใจหรือ เสียใจ					
5.	เพื่อนเต็มใจที่จะรับฟัง เมื่อฉันต้องการ ระบายความในใจ					
6.	เพื่อนยอมรับฉันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม					
7.	ถ้าฉันจะทำสิ่งใดก็ตามที่เป็นเรื่องที่ถูกต้อง เพื่อนจะให้การสนับสนุนหรือให้กำลังใจ					
8.	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนรักและห่วงใยฉัน					

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	ไม่ แน่ใจ	จริง น้อย	ไม่ จริงเลย
9.	เวลาที่ฉันมีปัญหา เพื่อนจะพูดหรือแสดง ท่าทีเป็นห่วงเป็นใยฉัน					
10.	เพื่อนๆชื่นชม และแสดงความยินดี เช่น ยิ้ม จับมือ ประทับมือ เมื่อฉันทำสิ่งดีหรือประสบ ความสำเร็จ					
11.	เวลาฉันแสดงความไม่สบายใจ เพื่อนจะคอย ไต่ถามว่าฉันเป็นอะไร					
12.	ฉันมีเพื่อนที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับฉันได้					
13.	ฉันรู้สึกมีความสุขเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน					
14.	เวลาฉันมีปัญหา ฉันเชื่อว่าต้องมีเพื่อนสักคน ที่ฉันพึ่งพาได้					
15.	เมื่อฉันเกิดปัญหาหรือทุกข์ใจ เพื่อนจะแสดง ความเห็นอกเห็นใจฉัน					
16.	เพื่อนไว้วางใจให้ฉันทำงานแทนได้					
17.	เมื่อฉันไม่สบายใจ เพื่อนสามารถรับรู้ ความรู้สึกของฉันได้ แม้ฉันไม่ได้บอก					
18.	เวลาฉันเจอเพื่อน เพื่อนจะท้าทายโดยการ ยิ้ม พูดตัก จับมือหรือโอบกอด					
19.	<u>การสนับสนุนจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสาร</u> เพื่อนมักพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ความคิดเห็นกับฉัน					
20.	เมื่อฉันทำอะไรผิด เพื่อนจะช่วยให้คำ แนะนำฉัน					
21.	ฉันสามารถปรึกษาปัญหาด้านการเรียนกับ เพื่อนได้					
22.	เพื่อนให้ความร่วมมือกับฉันในการทำงานกลุ่ม					
23.	ในการทำงานกลุ่ม เพื่อนๆในกลุ่มมักจะช่วย แสดงความคิดเห็นในการทำงาน					
24.	แม้เพื่อนจะช่วยแนะนำฉันแล้ว แต่ถ้าฉัน ทำงานพลาด เพื่อนจะช่วยแนะนำให้อีกครั้ง					

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	ไม่ แน่ใจ	จริง น้อย	ไม่ จริงเลย
25.	ฉันสามารถปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับเพื่อนได้					
26.	เพื่อนมีส่วนช่วยในการเลือกและแนะนำในเรื่องการแต่งตัวของฉัน					
27.	เพื่อนติวเนื้อหาในวิชาเรียนให้ฉัน เมื่อฉันเรียนไม่ทัน					
28.	เมื่อฉันมีแนวโน้มที่จะทำสิ่งไม่ดี เพื่อนจะเตือนหรือห้ามฉัน					
29.	ในบางครั้ง คำแนะนำของเพื่อน ทำให้ฉันเกิดความคิดที่ดี					
30.	เพื่อนให้คำแนะนำที่ดี เวลาฉันเกิดปัญหา					
31.	บางครั้ง การห้ามปรามของเพื่อนก็ช่วยเตือนสติให้กับฉัน					
32.	<u>การสนับสนุนจากเพื่อนด้านวัตถุ</u> เพื่อนมักให้ฉันยืมดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด หรืออุปกรณ์การเรียนต่างๆ เมื่อฉันลืมเอามา					
33.	เวลาไปไหนหรือทำอะไร เพื่อนไม่เคยรอฉัน					
34.	เมื่อมีกิจกรรมที่ต้องลงแรงปฏิบัติ ถ้าฉันไม่ค่อยสบาย เพื่อนจะช่วยฉันอย่างเต็มที่ เช่น ขุดดินปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เก็บขยะ เป็นต้น					
35.	เพื่อนช่วยบริการให้ฉันเมื่อมีโอกาสดูหนัง ยกถาดข้าวไปเก็บให้ รินน้ำหรือเก็บแก้วน้ำให้เป็นประจำ					
36.	เพื่อนพยายามช่วยเหลือฉันเต็มที่ เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือ					

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

กิจกรรม

เกมสร้างความสัมพันธ์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการถามและการตอบ
3. เพื่อให้นักเรียนได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองและได้รับรู้ความต้องการของผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนและผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น
5. เพื่อนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แนวคิด

การได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน โดยการถามตอบเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองและรับรู้ความต้องการของผู้อื่น ทำให้เกิดความสนุกสนานคุ้นเคยกันมากขึ้น และเกิดเจตคติที่ดีต่อกันในกลุ่ม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

สื่อ

1. กระดาษ A4 ที่ทำเป็นสมุดเล่มเล็ก
2. เอกสารชี้แจง ข้อควรปฏิบัติ และตารางกำหนดวันเข้ากลุ่มสัมพันธ์
3. เทปเพลงและเครื่องบันทึกเสียง
4. สมุดกิจกรรมนักเรียน

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูกล่าวทักทายและแนะนำตนเองกับนักเรียน
2. ครูแจ้งจุดประสงค์ วิธีการ และข้อควรปฏิบัติในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. ครูแจกเอกสารและตารางเวลาแก่นักเรียนทุกคนและเปิดโอกาส ให้นักเรียน

ซักถามข้อสงสัย

4. ครูให้นักเรียนเล่นเกมสร้างความสัมพันธ์

4.1 ครูให้นักเรียนเดินเป็นวงกลม ถ้าหากเพลงหยุด ก็ให้นักเรียนรีบจับคู่ กล่าวทักทายกัน และให้สัมภาษณ์หรือทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกทุกคน ให้ได้รายละเอียดมากที่สุด เช่น ตามชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง อาหารที่ชอบมากที่สุด กีฬาที่ชอบ งานอดิเรก วิชาที่ชอบมากที่สุด เป็นต้น เมื่อเพลงดังขึ้นให้รีบกลับมาเดินเป็นวงกลมเหมือนเดิม ถ้าเพลงหยุดก็

ให้ทักทายและสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ทำเช่นนี้เป็นเรื่อยๆจนกว่าจะหมดเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ใช้เวลา 20 นาที

5. ผู้วิจัยซักถามถึงความรู้สึกรักของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม และถาม คำถามอื่นๆ ดังนี้

5.1 เมื่อนักเรียนได้ซักถามถึงสิ่งที่ตนต้องการอยากรู้เกี่ยวกับตัวเพื่อนๆ ทำให้นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้าง

5.2 เมื่อนักเรียนได้บอกสิ่งที่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร(ตัวอย่างคำตอบ เช่น ดีใจที่เพื่อนได้รู้จักเรา เพื่อนจะได้รู้จักเรามากขึ้น เป็นต้น)

5.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

6. ครูให้นักเรียนจับคู่บัดดี้ เพื่อคอยดูแลและสังเกตเพื่อนโดยไม่ให้เพื่อนรู้ว่าใครคือบัดดี้ของตน เมื่อทำกิจกรรมไปได้ 4 ครั้งจะเฉลยบัดดี้แล้วจับบัดดี้กันใหม่

7. ครูแจกสมุดบันทึกการทำกิจกรรม เพื่อบันทึกการทำกิจกรรมตลอดการทดลอง 16 ครั้ง

8. ครูให้การบ้านนักเรียน กลับไปลองคิดดูว่า โตขึ้นเราอยากเป็นอะไร เช่นอยากเป็นหมอ อยากเป็นตำรวจ โดยให้เขียนว่าถ้าเขาอยากเป็นอย่างที่เขาตั้งใจนั้น เขาต้องทำอะไรบ้างทำไมจึงอยากเป็น เขียนถึงคุณสมบัติที่จะเป็นอย่างนั้นได้ อาจจะเขียนเป็นเรียงความหรือบทความก็ได้

9. ครูนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

กิจกรรม

ใบหน้าปริศนา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกสังเกตเพื่อน

แนวคิด

ลักษณะของคนเราจะประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปร่างหน้าตาที่มองเห็นได้ และส่วนที่เป็นนิสัยใจคอของเรา การที่เราจะ รู้จักผู้อื่นได้ดีนั้น ต้องเริ่มต้นจากการที่เราต้องรู้จัก ตัวเองก่อนและพร้อมที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รู้จักเรา ถ้าเราแสดงความจริงใจให้ ผู้อื่นเห็น ผู้อื่น ก็จะแสดงออกมาถึงความจริงใจต่อเรา

สื่อ

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. พัดรูปใบหน้าแบบต่างๆ

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชื่นนำ

ครูทักทายนักเรียนและซักถามความสามารถในการวาดรูปและการจดจำใบหน้า

ผู้อื่นของนักเรียน

2. ชื่นกิจกรรม

2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 7 กลุ่มๆละ 4 คน

2.2 ครูแจกพัดรูปใบหน้าแบบต่างๆซึ่งแต่ละใบจะแสดงอารมณ์ต่างๆกัน ให้นักเรียนเลือกพัดรูปที่แสดงอารมณ์ที่ตรงกับตนเองและเขียนตอบว่าเหตุใดจึงเลือกใบหน้านี้ โดย พัดแต่ละใบจะแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันและมีชื่อกำกับพัดทุกใบ

2.3 ครูให้ให้นักเรียนถามเพื่อนในกลุ่มว่ามองตัวเราตรงกับใบหน้าแบบใด พร้อมบอกเหตุผลที่เลือก

2.4 ครูให้นักเรียนเขียนชื่อพัดที่เราเลือกกับชื่อพัดที่เพื่อนเลือกให้เรา ไว้คนละฝั่งของกระดาษ

3. ชั้นวิเคราะห์

3.1 ครูสุ่มนักเรียนที่เลือกพัดตรงกับเพื่อน และไม่ตรงกับเพื่อนออกมาบอกเหตุผลที่เขาคิดตรงกับเพื่อน และแตกต่างกับเพื่อนครูตั้งประเด็นคำถาม

3.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนเลือกพัดตรงกับเรา และรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนเลือกพัดไม่ตรงกับเรา

3.3 นักเรียนคิดว่าเหตุใดบางคนเลือกพัดตรงกับเพื่อน บางคนก็เลือกพัดไม่ตรงกับเพื่อน

4. ชั้นสรุป

4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม

4.2 ให้นักเรียนสรุปผลการทำกิจกรรมลงในสมุดกิจกรรม

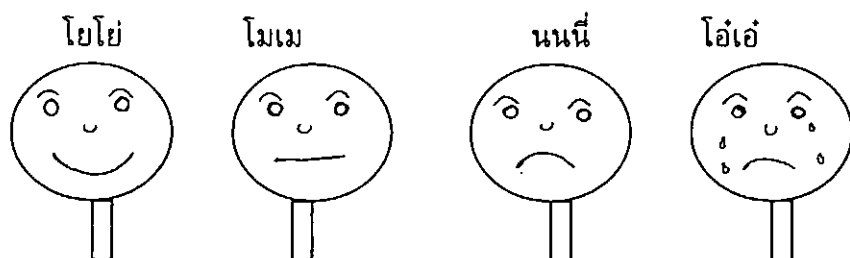
5. ชั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการทำกิจกรรม

5.2 สังเกตการตอบคำถาม

5.3 ประเมินผลจากสมุดกิจกรรม

พัฒนาอารมณ์ต่างๆ



หมายเหตุ (จากครั้งที่ 1)

1. ครูให้นักเรียนส่งเรียงความที่ให้เขียน สุ่มนักเรียนออกไปรายงานหน้าห้องให้เพื่อนฟัง
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดและการพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น ถ้าอยากเป็นหมอ ต้องตั้งใจเรียน เพราะวิชาที่หมอเรียนนั้นเป็นวิชาที่ยาก ต้องทำคะแนนให้ได้ดีในวิชาคณิตศาสตร์และวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ ต้องมีความเสียสละ มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือคนอื่นเพราะอาชีพหมอเป็นอาชีพที่ต้องทำงานหนักและต้องเสียสละ เป็นต้น โดยครูต้องชี้ให้นักเรียนรู้จักตนเองก่อน ว่าชอบอะไร มีบุคลิกภาพเป็นอย่างไร วางแผนในด้านการเรียน การเล่นกีฬา ดนตรี การปรับปรุงนิสัยที่ไม่ดี ฯลฯ
3. ครูให้นักเรียนเขียนบันทึกการปฏิบัติตนให้ไปสู่เป้าหมายทุกวัน แล้วนัดหมายการประเมินใน ครั้งต่อไป ใช้ชื่อกิจกรรมนี้ว่า " เกมตั้งเป้าหมาย "

ครั้งที่ 3

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

กิจกรรม

หัวใจผูกกัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองจากผู้อื่น
2. เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

แนวคิด

ขอความช่วยเหลือจากเรา การอยู่ด้วยกันในสังคมเราก็ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน

สื่อ

1. กระดาษสีตัดเป็นรูปหัวใจ

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ
ครูทักทายนักเรียน และเล่านิทานเรื่องราชสีห์กับหนูเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม
2. ขั้นกิจกรรม
 - 2.1 ครูนำกระดาษสีที่ตัดเป็นรูปต่างๆแจกนักเรียนคนละ 1 ใบ โดยครึ่งหนึ่งจะมีคำสุภาษิตเขียนเอาไว้ ส่วนอีกครึ่งหนึ่งจะเขียนความหมายเอาไว้
 - 2.2 ครูบอกให้นักเรียนจับคู่ให้ตรงกันระหว่างคำสุภาษิตกับความหมาย ใครได้คู่แล้วให้นั่งลงกับพื้น
3. ขั้นวิเคราะห์
 - 3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ บอกวิธีหาคู่ของตนเองได้(ตัวอย่างคำตอบ เช่น ตะโกนคำของเรา ตะโกนคำของคู่ เป็นต้น)
 - 3.2 ให้แต่ละคู่ออกมาอ่านสุภาษิตและความหมายให้เพื่อนฟัง
4. ขั้นสรุป
 - 4.1 ครูให้นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
 - 4.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเพิ่มเติม
5. ขั้นประเมินผล
 - 5.1 สังเกตจากการทำกิจกรรม
 - 5.2 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็น
 - 5.3 ประเมินผลจากสมุดบันทึกกิจกรรมนักเรียน

ครั้งที่ 4

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

กิจกรรม

สีขาวหรือสีดำ?

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและยอมรับตนเอง

แนวคิด

การรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองจะทำให้มองเห็นค่าความดีของตน ความมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองนี้จะทำให้แผ่แผ่ไปยังบุคคลอื่นๆซึ่งการรักตนเอง รักบุคคลอื่นจะส่งผลให้มองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกำลังใจให้กับตนเองในการทำดี ทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จต่อไป

สื่อ

1. บัตรคำที่เขียนอารมณ์ต่างๆและพฤติกรรมต่างๆไว้ เช่น โกรธ น้อยใจ อับอาย

เสิร์ฟ เป็นต้น

2. กระดาษโปสเตอร์ขนาดใหญ่สีขาวและสีดำ

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ครูทักทายนักเรียนและเล่าเรื่อง เกิดแต่ตม ให้นักเรียนฟังแล้วซักถามว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้ เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่มๆละ 7 คน โดยไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิม

2.2 ครูแจกบัตรคำให้นักเรียนทุกคน

2.3 ครูนำกระดาษโปสเตอร์สีดำและสีขาวไว้กลางห้อง โดยวางแยกไว้คนละฝั่ง

2.4 ให้นักเรียนนำบัตรคำของตนออกมาวางกระดาษโปสเตอร์ทีละคน โดยเลือก

วางบนกระดาษสีขาวหรือสีดำก็ได้

3. ขั้นวิเคราะห์

ครูตั้งประเด็นคำถาม ถามนักเรียน

3.1 นักเรียนวางบัตรคำบนกระดาษสีอะไร เพราะเหตุใดจึงเลือกวางบนสีนั้น

3.2 นักเรียนเคยเจอความรู้สึกแบบเดียวกับในบัตรคำหรือไม่ เมื่อไร ทำไมจึงเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมเช่นนี้

3.3 นักเรียนชอบอารมณ์ที่อยู่บนกระดานโปสเตอร์สีใดมากกว่ากัน แล้วจะทำอย่างไรให้เกิดอารมณ์ที่ชอบ และควรจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ชอบ

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

4.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเพิ่มเติม

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 สังเกตการซักถาม การตอบคำถาม การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

ของนักเรียน

5.3 ประเมินผลจากสมุดบันทึกกิจกรรมนักเรียน

ครั้งที่ 5

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

กิจกรรม

กรณีตัวอย่าง เรื่องของ “นพพร”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสำรวจตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับตนเองและรู้วิธีปรับปรุงตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีสร้างความยอมรับจากคนรอบข้าง

แนวคิด

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม หากเรารู้จักสำรวจตนเอง สำรวจความดีของตน รู้จักปรับปรุงตัวเอง และรู้วิธีสร้างความยอมรับจากคนรอบข้าง จะทำให้เราสามารถเลือกปฏิบัติตนไปในทิศทางที่ก่อประโยชน์และเป็นที่ยอมรับจากสังคมด้วย

สื่อ

1. แผ่นข้อความ “เรื่องของนพพร”
2. บัตรคำสั่ง

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ครูเล่าเรื่อง องค์กสิมาล เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มๆละ 7 คน โดยให้นักเรียนนับ 1-7 คนที่นับเลขเดียวกันก็ให้อยู่กลุ่มเดียวกัน

2.2 ครูแจกแผ่นข้อความและบัตรคำสั่ง โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างโดยใช้เวลา 10 นาที ให้หัวข้อคำถามจากบัตรคำสั่ง

3. ขั้นวิเคราะห์

ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานเกี่ยวกับผลการอภิปราย “เรื่องของนพพร”

3.1 ครูให้นักเรียนรวมเป็นกลุ่มใหญ่ แล้วให้ร่วมกันแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นว่าในชีวิตจริงของนักเรียน นักเรียนได้รับการยอมรับจากครูและครอบครัวหรือไม่ เพราะอะไร นักเรียนควรปรับปรุงตนเองอย่างไร เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครู และครอบครัว (ตัวอย่างคำตอบ เช่น คิดว่าครูและครอบครัวยอมรับแล้ว ครูถามต่อว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าครอบครัวและครูยอมรับแล้ว)

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

4.2 ครูสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เน้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับตนเองและรู้จักวิธีปรับปรุงตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองต้องการได้ รวมทั้งเกิด ความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากครูและครอบครัว

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปราย และแสดงความคิดเห็น

5.3 ประเมินจากสมุดบันทึกกิจกรรมนักเรียน

หมายเหตุ (จากครั้งที่ 2) (ติดตามการทำกิจกรรม “เกมตั้งเป้าหมาย”)

1. ครูนัดหมายส่งสมุดบันทึกการทำกิจกรรม (ประเมินครั้งที่ 1)
2. ครูสุ่มอ่านการบันทึกการทำกิจกรรม “เกมตั้งเป้าหมาย”
3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปและเสนอแนะแนวคิดที่จะนำไปปรับใช้ให้ถึงเป้าหมาย
4. หากนักเรียนทำได้ดีและมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ครูให้การเสริมโดยการกล่าวชมเชย และให้เพื่อนปรบมือให้

เรื่องของ “นพพร”

นพพรอายุ 17 ปีเรียนอยู่ในโรงเรียนอาชีวะแห่งหนึ่งที่มีเรื่องสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นเป็นประจำ เพื่อนบ้านจึงมักมองนพพรในทางไม่ดี และถูกเหยียดหยามต่าง ๆ นานา ทำให้นพพรน้อยเนื้อต่ำใจ และบางครั้งก็คิดที่จะทำตัวประชดให้เป็นจริงอย่างที่เขาดูถูก แต่หากประพฤติดัวไปอย่างที่เขาสบประมาทก็อาจจะเป็นการซ้ำเติมตัวเองให้ยิ่งดูแย่ลงไปอีก นพพร จึงได้แต่อดทนเรื่อยมา

จนมาวันหนึ่ง เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันในประเทศไทยก็เกิดขึ้น คือ คสณัษัษัสนามิ ทำลายบ้านเมืองเสียหาย มีคนล้มหายตายเจ็บเป็นจำนวนมาก และกำลังต้องการอาสาสมัครช่วยเหลือ นพพรจึงตัดสินใจสมัครเป็นเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร มาช่วยเหลือภาคใต้ เพราะตนเองก็มีความรู้ความสามารถหลายอย่าง เช่น ด้านการก่อสร้าง และการปฐมพยาบาล นพพรจึงไปช่วยชาวบ้านสร้างบ้านและช่วยดูแลผู้เจ็บป่วย พร้อมกันนั้นก็ได้ชักชวนสมัครพรรคพวกไปหลายคน เมื่อนพพรกลับมา เพื่อนบ้านรู้ข่าวต่างก็กล่าวชื่นชมสรรเสริญนพพร ไม่มีใครดูถูกเหยียดหยาม นพพรอีกต่อไป ทำให้นพพรรู้สึกภาคภูมิใจมาก

บัตรคำสั่ง

ให้นักเรียนในกลุ่มดำเนินการอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้

1. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ นพพร คิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดี
2. ถ้านพพรทำตัวไม่ดีอย่างที่คุณอื่นดูถูก จะเกิดผลอย่างไร
3. อะไรทำให้นพพรได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง
4. นักเรียนเคยตั้งความหวังอะไรบ้าง และทำอย่างไรจึงจะบรรลุถึงเป้าหมายที่

นักเรียนต้องการ

5. นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อที่นักเรียนจะรู้วิธีสร้างการยอมรับ

ครั้งที่ 6

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

กิจกรรม

ภาพของฉัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้บอกประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าใน

ตนเอง

แนวคิด

แต่ละคนย่อมมีประสบการณ์ในอดีตที่เป็นส่วนที่มีความสุข มีความทุกข์ ประสบความสำเร็จและประสบความล้มเหลวปะปนกันไป การมองในส่วนที่ดี การรู้จักและเข้าใจตนเอง ช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้อง ถ้าเรารู้จักและเข้าใจส่วนที่ไม่ดีของตนเอง ก็จะสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ส่วนสิ่งที่ดีอยู่แล้วก็พัฒนาให้ดียิ่งขึ้นจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

สื่อ

1. รูปถ่ายของนักเรียนแต่ละคน 1 รูป
2. กระดาษ A4
3. กาวติดกระดาษ

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ครูทักทายนักเรียนและสนทนากับนักเรียนเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนถึงการถ่ายรูปว่านักเรียนเคยถ่ายรูปหรือไม่ ชอบรูปภาพ

ของตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 7 คน โดยให้นักเรียนพูดว่า"ฉันชอบถ่ายรูป" คนที่พูดคำเดียวกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน

2.2 ครูแจกกระดาษ A4 และกาวให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม

2.3 ให้นักเรียนนำรูปถ่ายของตนเองที่ถ่ายใหม่ล่าสุดคนละ 1 รูป (ครูสั่งให้เตรียมมาล่วงหน้า) แล้วติดรูปถ่ายของตนเองลงในกระดาษ A4 ตกแต่งให้สวยงาม

2.4 ครูให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เขาได้รับชื่นชมจากคนอื่นและสิ่งที่เขาภาคภูมิใจที่สุด (เช่น เป็นนักกีฬาที่ดี เป็นลูกที่ดี เป็นต้น)

2.5 ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ไม่ชอบในตัวเขาหรือเขียนสิ่งที่ตนเองเคยทำผิดพลาด เขียนไว้คนละข้าง

2.6 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนสนทนา และแลกเปลี่ยนกันดู

2.7 ให้นักเรียนรวมกลุ่มกันคิดหรือแสดงรูปภาพของตนเองที่ป้ายนิเทศน์หรือติดบอร์ดในห้องเรียน

3. ขั้นวิเคราะห์

ครูตั้งประเด็นคำถาม ดังนี้

3.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเขียนถึงความภาคภูมิใจที่มีต่อตนเองและรู้สึกอย่างไรเมื่อเขียนข้อผิดพลาดหรือเขียนที่ไม่ชอบเกี่ยวกับตนเอง

3.2 ความภาคภูมิใจหรือส่วนที่ดี และไม่ดีของเราเหมือนหรือต่างจากของเพื่อนอย่างไร

3.3 มีนักเรียนคนไหนบ้างที่ดีพร้อมทุกอย่างและทำอะไรไม่เคยผิดพลาดหรือบกพร่องเลย

3.4 ครูซักถามนักเรียนว่า นักเรียนยอมรับหรือไม่ว่า ความผิดพลาดนั้นคือ สิ่งที่เราทำขึ้นมาเอง ไม่ใช่สิ่งที่มีเพราะไม่มีใครมีความผิดมาตั้งแต่เกิด และไม่มีใครไม่เคยทำผิดพลาดของเราสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ถ้าเรารู้และยอมรับ เราก็จะเป็น ผู้ที่มีความสุขในชีวิต

3.5 นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ยอมรับความผิดพลาดของตนที่ผ่านมา คิดปรับปรุงแก้ไขตนเอง)

4. ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุป โดยใช้คำถามแล้วให้นักเรียนบอกข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

4.1 เมื่อทำกิจกรรมนี้แล้วทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากขึ้นหรือไม่อย่างไร

4.2 คนเราทุกคนต่างก็มีข้อดีและข้อเสียยังแตกต่างกันไป ถ้าหากว่าเราทราบข้อบกพร่องของตนเองแล้ว เราควรจะทำอย่างไรเพื่อพัฒนาตนเอง

4.3 ครูสรุปเพิ่มเติม

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน

5.2 สังเกตจากการซักถาม การตอบคำถาม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

5.3 ประเมินผลจากสมุดบันทึกกิจกรรม

ครั้งที่ 7

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

กิจกรรม

เกมสร้างความเชื่อมั่น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก

แนวคิด

ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเรียนและการทำงานมาก ถ้าเราทำอะไรโดยไม่ลังเล กล้าตัดสินใจ กล้าคิด กล้าทำ แล้วมักจะประสบความสำเร็จในงานนั้นๆ คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะมองตนเองในด้านดีเพราะเชื่อว่าตนเองจะทำในสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่ายและร่วมงานกับผู้อื่นได้ดี

สื่อ บัตรคำสั่ง

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ขั้นนำ

ครูถามนักเรียนถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนไม่กล้าแสดงออกและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ให้นักเรียนช่วยกันตอบแล้วเขียนคำตอบของนักเรียนไว้บนกระดานดำ

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 7 คน

2.2 ครูแจกบัตรคำสั่ง กลุ่มละ 1 ชุด ทุกคนจะได้รับคนละ 1 ใบ ในแต่ละบัตรคำสั่ง ให้นักเรียนออกมาทำท่าทางต่างๆ กลางวงที่ละคน นักเรียนที่เหลือทุกคนจะต้องคอยสังเกตดูเพื่อนแต่ละคนที่ออกไปทำท่าทางกลางวง เพราะในบัตรคำสั่งของตนอาจจะสั่งให้ออกไปทำท่าต่อจากเพื่อนคนใดก็ได้ นักเรียนที่กำลังทำท่ากลางวง เมื่อเห็นคนอื่นออกมาทำท่าต่อจากตนจะต้องรีบกลับเข้าไปนั่งที่เดิมทันที

2.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และห้ามไม่ให้นักเรียนนำบัตรคำสั่งของตนเองให้เพื่อนดูหรือถามกัน เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงแจกบัตรคำสั่งให้

2.4 เมื่อแต่ละกลุ่มทำบัตรคำสั่งจนครบทุกคนแล้ว ครูให้นักเรียนเริ่มทำใหม่ตั้งแต่คนแรก อีกรอบหนึ่ง

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการตัดสินใจทำท่าทางของนักเรียนว่ามีวิธีการอย่างไร

3.2 ให้นักเรียนอภิปรายถึงการร่วมกิจกรรม โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- 1) ในการทำกิจกรรมรอบแรกกับรอบที่สอง นักเรียนมีความรู้สึกแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร(ตัวอย่างคำตอบ เช่น แตกต่างกัน รอบสองรู้สึก ตื่นเต้นน้อยลง)
- 2) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในขณะร่วมกิจกรรม (ตัวอย่างคำตอบ เช่น รอบแรกรู้สึกตื่นเต้น รอบหลังเริ่มสนุก)
- 3) นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ถ้าเรามีความเชื่อมั่น มีความมั่นใจไม่ว่าจะทำอะไรก็ย่อมประสบความสำเร็จ)

4. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันคิดว่า จะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

5. ขั้นประเมินผล

- 5.1 สังเกตการทำกิจกรรม และการตัดสินใจในการนำกิจกรรมต่างๆของนักเรียน
- 5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

บัตรคำสั่งในการแสดงท่าทาง

1. นักเรียนเป็นคนแรกที่ต้องออกมาทำท่าคนตื่นนอน
2. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าตื่นนอน นักเรียนต้องออกไปทำท่าเก็บที่นอน
3. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าเก็บที่นอน นักเรียนต้องออกไปทำท่าแปรงฟัน
4. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าแปรงฟัน นักเรียนต้องออกไปทำท่าอาบน้ำ
5. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าอาบน้ำ นักเรียนต้องออกไปทำท่าเช็ดตัว
6. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าเช็ดตัว นักเรียนต้องออกไปทำท่าแต่งตัวไปโรงเรียน
7. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าแต่งตัวไปโรงเรียน นักเรียนต้องออกไปทำท่ารับประทานอาหารเช้า
8. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่ารับประทานอาหารเช้า นักเรียนต้องออกไปทำท่าสวัสดิ์คุณพ่อคุณแม่
9. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าสวัสดิ์คุณพ่อคุณแม่ นักเรียนต้องออกไปทำท่าขึ้นรถประจำทาง
10. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าขึ้นรถประจำทาง นักเรียนต้องออกไปทำท่ายืนเคารพธงชาติ

ครั้งที่ 8

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน

กิจกรรม

ข้อดีของเพื่อนฉัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักมองหาข้อดีหรือส่วนที่ดีของผู้อื่น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นคนมองคนอื่นในแง่ดี

แนวคิด

คนเราย่อมมีข้อดีและข้อเสียปะปนกันไป ไม่ควรตัดสินว่าผู้อื่นเป็นอย่างไร ก่อนที่จะได้ทำความรู้สึกหรือศึกษาเขา การที่เรารู้จักและ มองเห็นส่วนที่ดีของผู้อื่น และหัดมองข้ามสิ่งที่ไม่ดีเล็กน้อยๆไปบ้าง จะทำให้เรามีเพื่อนมาก และทำให้มีความสุขทั้งตัวเราเองและผู้อื่น

สื่อ

1. กระดาษ A4
2. ใบงาน

เวลา

40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ครูซักถามและสนทนากับนักเรียนถึงกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 7 กลุ่มๆละ 4 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มยืนล้อมวงเป็นวงกลม

2.2 ครูแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนทุกคน

2.3 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ปรึกษากันแล้วช่วยกันเขียนสิ่งที่ประทับใจในตัวเพื่อน

อีก 3 คนที่ครูเลือกให้ใช้เวลา 3 นาที

2.4 เมื่อทุกคนเขียนเสร็จ ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้า

ห้องจนครบทุกกลุ่ม

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1 ในขณะที่เพื่อนอ่านความประทับใจของเพื่อนคนอื่น เรามีความคิดเห็น

ตรงกันกับเพื่อนหรือไม่ อย่างไร

3.2 ในขณะที่เพื่อนอ่านความประทับใจในตัวเรา นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

3.3 ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่ากิจกรรมนี้ให้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรกับเรา

บ้าง เพราะเหตุใด (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ทำให้เราหัดมองผู้อื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ดี เป็นต้น)

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปกันว่าได้อะไรบ้าง จากการทำกิจกรรมนี้

4.2 ครูให้นักเรียนเขียนบันทึกจากการทำกิจกรรม

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น

5.2 สังเกตจากการเขียนส่วนที่ดีของเพื่อน

5.3 ประเมินผลจากสมุดกิจกรรมของนักเรียน

ครั้งที่ 9

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน

กิจกรรม

เกม " ต่อรูป "

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการให้ความร่วมมือในการทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารในการทำงาน

แนวคิด

ในการทำงานเป็นกลุ่ม ทุกคนล้วนมีความสำคัญด้วยกันทั้งสิ้น การที่เราจะอยู่ร่วมกันได้อย่างดีนั้น เราต้องรู้จักยอมรับฟัง ความคิดเห็นเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นในการทำงานร่วมกันควรมีการช่วยเหลือกัน ปรึกษาหารือกันจะส่งผลให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและงานก็ประสบความสำเร็จ

สื่อ

1. กระดาษสีรูปต่างๆ
2. กระดาษโปสเตอร์สีขาว
3. แบบสังเกตการณ์

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชำนาญ

ครูเล่าโฆษณา ผู้ใหญ่อยู่กับท่อนซุง ที่ผู้ใหญ่ได้ท่อนซุงมาแต่ไม่มีการวางแผน ไม่มีความรู้ การทำงานจึงไม่มีประสิทธิภาพ ท้ายที่สุดก็ได้ไม่จิ้มฟันอันเดียว แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 7 คน

2.2 ครูแจกกระดาษสีต่างๆให้นักเรียนคนละ 5 แผ่น โดยที่แต่ละคนจะได้รูปแตกต่างกันไป

2.3 ครูแจกกระดาษโปสเตอร์สีขาวให้กลุ่มละ 1 แผ่น ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละกลุ่ม ประชุมแสดงความคิดเห็นแล้วหาข้อสรุปให้ได้ว่าจะแปะเป็นรูปอะไร

2.4 ให้ทุกกลุ่มลงมือทำงาน โดยให้กลุ่ม 1 ,กลุ่ม 2 ทำงานโดยการปรึกษากัน ในขณะที่ทำงาน ส่วนกลุ่ม 3 ,กลุ่ม 4 ห้ามพูดคุยกันหรือปรึกษากันในขณะที่ทำงาน

2.5 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเสนอผลงานว่าแปะเป็นรูปอะไร มีวิธีการทำอย่างไร เพื่อนักเรียนปรบมือ เมื่อเพื่อนกล่าวรายงานจบ

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการทำงานของทั้ง 4 กลุ่ม โดยใช้คำถาม ในการนำอภิปราย ดังนี้

- 1) กลุ่ม 1, กลุ่ม 2 บทบาทของสมาชิกแต่ละคนเป็นอย่างไร
- 2) กลุ่ม 3, กลุ่ม 4 มีวิธีการทำงานอย่างไร สมาชิกในกลุ่มเหล่านี้มีความรู้สึกอย่างไรในขณะทำงานร่วมกัน
- 3) นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุให้กลุ่มของนักเรียนทำงานล่าช้าหรือไม่สำเร็จ
- 4) นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มของนักเรียนทำงานเสร็จอย่างรวดเร็ว

3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.3 เปรียบเทียบผลงานของแต่ละกลุ่ม

4. ขั้นสรุป

ครูซักถามคำถามเพื่อให้ นักเรียนได้คิดและหาคำตอบเกี่ยวกับการปรับปรุงตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยใช้คำถาม ดังนี้

- 1) นักเรียนคิดว่าข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ มีประโยชน์ต่อการปรับปรุง ตนเองหรือไม่ อย่างไร
- 2) นักเรียนคิดว่าในการทำงานร่วมกับผู้อื่น นักเรียนจะต้องปรับปรุงตนเองในด้านใดบ้าง จึงจะทำให้การทำงานเสร็จลุล่วงไปด้วยดี
- 3) ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

ครูสรุปเพิ่มเติมในเรื่อง การทำงาน

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

ข. การทำงานอย่างเป็นระบบระเบียบนั้น ควรมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและขั้นตอนการทำงานไว้อย่างชัดเจนและเป็นที่เข้าใจตรงกันในระหว่างสมาชิก

ค. ในการทำงานสิ่งที่สำคัญ คือ สมาชิกกลุ่มต้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ยอมรับและไว้วางใจกัน ควรให้ความสนใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รู้จักการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและรู้จักการให้อภัยกันเมื่อเกิดความผิดพลาด แล้วร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ นั้นและที่สำคัญอีกส่วนคือ สมาชิกควรมีส่วนรวมในการทำงาน

อย่างทั่วถึง เพราะทุกคนมีส่วนสำคัญต่อการทำงาน เมื่อเราได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการทำงาน จะทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าได้รับการยอมรับจากเพื่อนและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

5. ชั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น

5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม

5.3 ประเมินผลจากสมุดกิจกรรมของนักเรียน

หมายเหตุ (ประเมินครั้งที่ 2) (ติดตามกิจกรรม “เกมตั้งเป้าหมาย”)

1. ครูติดตามผลการปฏิบัติตามเป้าหมายและความตั้งใจที่จะปรับปรุงนิสัยที่ไม่ดี หรือการพัฒนาตนเองของนักเรียนในด้านต่างๆ

2. ครูสุ่มนักเรียนออกมาเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงจากคนรอบข้าง เมื่อเราปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งใจ และผลที่เราได้รับ เมื่อปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. ครูกระตุ้นนักเรียนให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นแนะนำแนวทางให้เพื่อนในการปฏิบัติตามต่อไป

ครั้งที่ 10

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน

กิจกรรม

ช้อนลูกปิงปอง (การทำงานร่วมกัน)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการให้ความร่วมมือในการทำงาน
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้ตระหนักถึงปัญหา อุปสรรคและองค์ประกอบต่างๆ ในการทำงานร่วมกัน

แนวคิด

ในการทำงานร่วมกัน ทุกคนมีความสำคัญทั้งสิ้น การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นและให้ความร่วมมืออย่างเต็มใจเมื่อมติดกลุ่มเป็นเอกฉันท์

สื่อ

1. ช้อน 8 อัน
2. ลูกปิงปอง
3. ตะกร้าใส่ลูกปิงปอง 4 อัน
4. ของรางวัล

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. ขั้นนำ

ครูเล่าเรื่อง ปลาหน้าหัวใจโต ซึ่งเป็นเรื่องราวของปลาชื่อนีโม ที่บอกให้ปลาตัวอื่นที่ติดอวนให้พร้อมใจกันว่ายนำลงจนหลุดจากอวน ข้อคิดที่ได้คือความสามัคคีร่วมมือร่วมใจกันแล้วเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 7 คน

2.2 ครูอธิบายกติกาการเล่น เกม โดยครูแจกช้อนกลุ่มละ 2 อันและให้นักเรียนประชุมวางแผนกัน 2 นาที เพื่อคิดวิธีนำลูกปิงปองไปใส่ในตะกร้าให้เร็วที่สุด และต้องผ่านมือทุกคนโดยไม่ให้ลูกปิงปองตกพื้น กลุ่มใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะและได้รับรางวัล

3. **ขั้นวิเคราะห์**
 - 3.1 ให้กลุ่มที่ชนะ บอกวิธีการวางแผน ว่าใครเป็นผู้เสนอวิธีบ้างหรือช่วยกันคิด
อย่างไร
 - 3.2 ครูซักถามถึงการทำงานร่วมกันว่าเรามีแนวคิด,วิธีการทำงาน และการแก้ไข
ปัญหาอย่างไร
4. **ขั้นสรุป**
 - 4.1 ครูให้นักเรียน สรุปร่วมกันว่า ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้
 - 4.2 ครูสรุปเพิ่มเติมจากที่นักเรียนสรุป
 - 4.3 ครูให้นักเรียนเขียนบันทึกลงในสมุดกิจกรรม
5. **ขั้นประเมินผล**
 - 5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม
 - 5.2 สังเกตการอภิปราย และการแสดงความคิดเห็น
 - 5.3 ประเมินจากสมุดบันทึกการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 11

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน

กิจกรรม

เกมต่อหลอด

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสามัคคีในการทำงาน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความสำคัญและเห็นคุณค่าในกันและกัน

แนวคิด

การทำงานที่ดี สมาชิกที่อยู่ร่วมกัน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความสมัครสมานสามัคคีกัน และตระหนักในความสำคัญ เห็นคุณค่าของสมาชิกในการทำงานที่ต้องอาศัยคนหลายๆ คน คนแต่ละคนจะต้องร่วมแรงร่วมใจกัน เพื่อให้งานบรรลุไปสู่เป้าหมาย

สื่อ ในแต่ละกลุ่มประกอบด้วย

1. หลอดกาแฟ 1 ถูง
2. นาฬิกาจับเวลา
3. นกหวีด 1 อัน

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้นำ

ครูทักทายนักเรียนและให้นักเรียนจัดพื้นที่ให้กว้างเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการ

เล่นเกม

2. ชี้นกิจกรรม

- 2.1 ครูแบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม ละคร 7 คน
- 2.2 ครูแจกหลอดให้นักเรียนคนละ 2 อัน
- 2.3 ครูให้นักเรียนช่วยกันต่อหลอดให้ยาวที่สุดและเร็วที่สุด แล้วให้ช่วยกันพอง
- 2.4 หลอดไปวางในที่ที่กำหนดให้ ภายในเวลา 20 วินาที
- 2.5 เมื่อครูเป่านกหวีดหมดเวลา นักเรียนทุกคนต้องกลับมานั่งที่

3. ชี้นวิเคราะห์

3.1 กลุ่มที่ได้รับการตัดสินว่าเป็นผู้ชนะนั้น เป็นเพราะเหตุผลใด

3.2 กลุ่มที่แพ้ คิดว่าแพ้เพราะเหตุใด

3.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในการปฏิบัติงานครั้งนี้ และสมาชิกแต่ละคนรู้สึก

อย่างไรต่อสมาชิกคนอื่นๆ

4. ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนอภิปรายถึงการประยุกต์แนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยใช้คำถามต่าง ๆ เช่น

4.1 อะไรเป็นปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

4.2 กิจกรรมนี้ให้แนวคิดต่อการปฏิบัติงานและเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตได้อย่างไร

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการทำกิจกรรม

5.2 สังเกตจากการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น

5.3 ประเมินผลจากสมุดบันทึกกิจกรรม

ครั้งที่ 12

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษา

กิจกรรม

วิชาที่ฉันชอบ....วิชาที่ฉันเก่ง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดอย่างสร้างสรรค์ในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเอง
2. ให้นักเรียนได้รู้จักนึกถึงความสามารถที่แท้จริงของตนเอง

แนวคิด

ในการศึกษาเล่าเรียนนั้น เราต้องเจอทั้งวิชาที่เราชอบและไม่ชอบ ความชอบไม่ชอบนี้อาจส่งผลถึงความสนใจและตั้งใจในวิชานั้นๆด้วย หากเราทำใจให้รัก หาข้อดีและพยายามนึกถึงประโยชน์ที่จะได้รับในวิชานั้นๆแล้ว ก็จะเกิดแรงจูงใจในการศึกษาเล่าเรียนในวิชานั้นๆ

สื่อ

1. ใบงานเรื่อง "วิชาที่ฉันชอบ.....วิชาที่ฉันเก่ง"

เวลา

40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงความยากง่ายของวิชาต่างๆที่เรียน

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 7 คน ครูแจกใบงานวิชาที่ฉันชอบ...วิชาที่ฉันเก่ง ให้นักเรียนคนละ 1 ใบ

2.2 ครูให้นักเรียนคิดและเขียนตามคำสั่งในใบงานให้เรียบร้อย

2.3 ให้นักเรียนส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานตามใบงานให้นักเรียน

คนอื่นๆฟัง

3. ขั้นวิเคราะห์

ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ส่วนใหญ่วิชาที่นักเรียนชอบกับวิชาที่ทำคะแนนได้ดี เป็นวิชาเดียวกันหรือไม่

3.2 นักเรียนคิดว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

3.3 นักเรียนมีวิธีการใดที่จะทำให้เราทำคะแนนในวิชาที่เราไม่ชอบให้ได้คะแนนดี

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น ต้องทำใจให้ชอบก่อน เป็นต้น)

4. ขั้นสรุป

ครูถามนำโดยให้นักเรียนช่วยกันสรุปตามคำถามดังนี้

4.1 นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.3 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้นี้ไปใช้ในการพัฒนาการเรียนของนักเรียนได้

อย่างไร

4.4 นักเรียนจะนำหลักการและแนวคิดนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการทำกิจกรรม

5.2 สังเกตจากการซักถาม การตอบคำถาม การอภิปราย และการแสดง

ความคิดเห็นของนักเรียน

5.3 ประเมินผลจากสมุดกิจกรรมนักเรียน

ใบงาน

วิชาที่ฉันชอบ.....วิชาที่ฉันเก่ง

ชื่อ..... ชั้น.....
วันที่.....

จงเรียงลำดับวิชาที่ชอบมากที่สุดไปหา จงเรียงลำดับวิชาที่ทำคะแนน

วิชาที่ชอบน้อยที่สุด

ได้ดีที่สุดไปหาน้อยที่สุด

1.....

1.....

2.....

2.....

3.....

3.....

4.....

4.....

1. ที่ฉันทำคะแนนวิชา.....ได้ดีที่สุด เพราะฉัน.....

.....

2. ที่ฉันทำคะแนนวิชา.....ได้ไม่ดีเพราะฉัน.....

.....

3. ฉันคิดว่า ถ้าฉันอยากทำคะแนนวิชาที่เคยได้คะแนนไม่ดีให้ดีขึ้น ฉันจะต้อง

.....

4. ฉันคิดว่า ฉันมีความสามารถในด้าน.....มากที่สุด

เพราะว่า.....

5. ฉันคิดว่าวิชา.....เป็นวิชาที่ไม่จำเป็นต้องเรียน เพราะ.....

.....

6. ฉันคิดว่าวิชา.....เป็นวิชาที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ฉันต้องเรียน เพราะ.....

.....

ครั้งที่ 13

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษา

กิจกรรม

เกมตั้งเป้าหมาย (สรุปกิจกรรมเกมตั้งเป้าหมาย)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักฝึกการตั้งเป้าหมายให้กับตัวเองให้ได้รับผลสำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักนึกถึงความสามารถ ความดี ของตน
3. เพื่อให้ตนเองได้รับความภาคภูมิใจ และความชื่นชมจากบุคคลอื่น

แนวคิด

การเข้าใจและรับรู้ถึงความสามารถของตนและการตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง
เปรียบเสมือนมีเข็มทิศนำทางเพื่อให้ตนเองได้ดำเนินชีวิตไปอย่างถูกต้องและไปได้ถูกทิศทาง

สื่อ

1. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด
2. รูปภาพหรือชีวประวัติบุคคลที่ยึดถือเป็นแบบอย่าง
3. กระดาษ A4

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชำนาญ

ครูเล่าโฆษณา “ความรักมองเห็นด้วยใจ” ให้นักเรียนได้มองเห็นความตั้งใจของเด็กชายที่ทำงานเพื่อนำเงินไปรักษาตาแม่ แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. ชำนาญ

2.1 ครูแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่มๆละ 7 คน

2.2 ให้นักเรียนนำรูปภาพบุคคลที่ยึดถือเป็นแบบอย่างมาแปะที่แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด พร้อมทั้งช่วยกันออกเป็นวิธีการเสนอชีวประวัติ ว่าบุคคลนั้นประสบความสำเร็จได้อย่างไร มีวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างไร และมีความมานะอดทนอย่างไร

2.3 ครูสุ่มนักเรียนออกมาเล่าถึงการตั้งเป้าหมายและวางแผนสำหรับตัวเอง ตั้งแต่แรกเริ่มมาถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการประเมินครั้งที่ 2 เช่น วางแผนในด้านการเรียน การเล่นกีฬา ดนตรี การปรับปรุงนิสัยที่ไม่ดี ฯลฯ ตั้งแต่เริ่มทำกิจกรรมจนถึงกิจกรรมนี้ โดยประเมินความสำเร็จจากคนรอบข้างและตัวเราเอง

2.4 ครูให้นักเรียนปรบมือให้เพื่อนเมื่อเพื่อนได้ปฏิบัติตามได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. ชั้นวิเคราะห์

ครูซักถามนักเรียนดังนี้

3.1 การวางแผนและการตั้งเป้าหมายในการเรียน การทำงานดีหรือไม่

เพราะอะไร

3.2 ครูให้นักเรียนวิเคราะห์แนวคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม (ตัวอย่างคำตอบ เช่น เราสามารถกำหนดการทำงานและเรื่องต่างๆให้เป็นระบบ รู้ว่าเราต้องการอะไรแล้วจะได้ดำเนินไปในทิศทางที่เราตั้งใจไว้ เป็นต้น)

4. ชั้นสรุป

4.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปหลักการและแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

4.2 นักเรียนจะนำแนวคิดนี้ไปใช้ในการเรียน,การทำงาน ได้อย่างไร

5. ชั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการทำกิจกรรม

5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการแสดงความคิดเห็น

5.3 ประเมินผลจากสมุดกิจกรรมนักเรียน

ครั้งที่ 14

ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

กิจกรรม

ครอบครัวของฉัน

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวได้
2. นักเรียนรับรู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขได้

แนวคิด

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญ เพราะประกอบไปด้วยบุคคลที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับเรามากที่สุด การเข้าใจ ยอมรับและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว ก็คือหน้าที่สำคัญของเราที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

สื่อ 1. กระดาษ A4

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้นำ

ครูสนทนากับนักเรียนถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว สอบถามถึงการ

เตรียมตัวก่อนการแสดง

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน

2.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดบทละครสั้นๆ เกี่ยวกับครอบครัว โดยครอบครัวแรกเป็นครอบครัวที่มีความสุข อีกกลุ่มเป็นครอบครัวที่ ไม่มีความสุข โดยให้นักเรียนแบ่งหน้าที่กันแสดงเอง (นักเรียนเตรียมตัวมาล่วงหน้า)

2.3 ผู้ที่ไม่ได้แสดงมานั่งเป็นผู้ชม และสังเกตการณ์

2.4 นักเรียนแต่ละคนแสดงบทบาทสมมติของตนเอง

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข และไม่มีความสุข

3.2 นักเรียนซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัว มีบทบาทอะไรบ้างที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข (ตัวอย่างคำตอบ เช่น รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเป็นคนดี เป็นต้น)

4. ขั้นสรุป
 - 4.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้
 - 4.2 ครูช่วยสรุปเพิ่มเติม
 - 4.3 ครูให้นักเรียนบันทึกผลการทำกิจกรรมลงในสมุดบันทึก
5. ขั้นประเมินผล
 - 5.1 สังเกตจากการทำกิจกรรม
 - 5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปรายและแสดงความคิดเห็น
 - 5.3 ประเมินจากสมุดบันทึกการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 15

ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

กิจกรรม

บทบาทสมมติแบบมีบทเรื่อง “ ครอบครัวของมินา ”

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว
2. นักเรียนสามารถบอกความสัมพันธ์เกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ระหว่างตนเองกับพ่อแม่ พี่ น้อง ได้

แนวคิด

พ่อ แม่ เป็นบุคคลที่มีพระคุณต่อเรา เป็นผู้ให้กำเนิดเรามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับตัวเรามากเป็นพิเศษ ท่านให้ความรัก ความจริงใจ คอยช่วยเหลือ ส่งเสริมและให้กำลังใจเรา ฉะนั้นเราจำเป็นต้องตอบแทนพระคุณท่าน โดยการทำความดีเป็นคนดีมีความรับผิดชอบ ทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของท่าน และพยายามสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างพี่น้องน้องๆ ซึ่งจะทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สื่อ

1. สถานการณ์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ ครอบครัวของมินา ”
2. กระดาษ A4

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาและซักถามว่า ถ้านักเรียนมีมนต์วิเศษที่ขอได้ 3 ข้อ นักเรียนอยากจะขออะไรที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของนักเรียน โดยครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ขอนั้น บอกเหตุผลด้วยว่าเพราะอะไร
2. ขั้นกิจกรรม
 - 2.1 ครูให้อาสาสมัครที่จะแสดงบทบาทสมมติเตรียมการแสดง จำนวน 5 คน
 - 2.2 ครูแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่าน และให้เตรียมตัวแสดงพร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
 - 2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติ ให้ผู้แสดงบทบาทของตน ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชม

3. ชั้นวิเคราะห์

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เรื่องราวที่ได้ชมจบแล้ว

3.2 ครูให้นักเรียนทั้งหมดร่วมกันอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับบทบาท การแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

1) มีนาคิดถูกต้องหรือไม่ ที่คิดว่าคุณพ่อ คุณแม่รักตนเองน้อยกว่าน้อง เพราะเหตุใด

2) ทำไมมีนาจึงแกล้งน้อง

3) ทำไมผลการเรียนของมีนาจึงต่ำลง

4) การที่มีนาจำคำสอนของคุณครูที่บอกว่า “คนเรามีความทุกข์เพราะคิดไม่เป็น”

ถ้านักเรียนเป็นมีนา นักเรียนจะคิดให้เป็นนั้น คิดอย่างไรจึงจะทำให้ตนเองมีความสุข

4. ชั้นสรุป

4.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

4.2 ครูซักถามนักเรียนว่า เราจะนำแนวทางที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

5. ชั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการแสดงบทบาทของนักเรียน

5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

5.3 ประเมินจากสมุดกิจกรรมนักเรียน

(สถานการณ์บทบาทสมมติเรื่อง “ครอบครัวของมินา”)

ครอบครัวของมินา

บ้านของมินามีสมาชิกทั้งหมด 4 คน คือ คุณพ่อ คุณแม่ มินา และน้องสาว มินาเป็นพี่สาว คนโตของครอบครัว มินาคิดว่า พ่อ แม่รักตัวเองน้อยกว่าน้อง เพราะพ่อแม่คอยซักถามถึงน้องในลักษณะห่วงใยน้องเสมอ น้องสาวของมินาเป็นเด็กที่มีสุขภาพไม่ค่อยดีเท่าไร และมีโรคประจำตัว ด้วยเหตุนี้พ่อแม่จึงห่วงใยน้องเป็นพิเศษ ซึ่งมินาก็อึดที่จะแกล้งน้องไม่ได้ วันหนึ่งมินาก็อัดน้องอีก แล้วน้องก็ร้องไห้ พ่อ แม่เมื่อเห็นเข้าก็เข้าข้างน้อง จึงตักเตือนมินา มินารู้สึกเสียใจแล้วไปแอบร้องไห้ในห้องคนเดียว มินาคิดว่าต่อไปนี้จะประชดพ่อแม่โดยการไม่สนใจเรียน และมินาก็อ้างเรียนจริงๆจนผลการเรียนแยลง ซึ่งปกติแล้วมินาเป็นเด็กหัวดี เรียนเก่ง แต่ที่ทำแบบนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ พอสิ้นเทอมผลการเรียนของเขาก็ต่ำลง คุณพ่อคุณแม่จึงเรียกมาว่า และซักถามถึงสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนแยลง มินาไม่ตอบเอาแต่ร้องไห้เสียใจ วันหนึ่งมินามานั่งอยู่ในห้องสมุดเพียงลำพัง พอตีปราวณี่เพื่อนของมินาเดินผ่านมาทักทาย และสอบถามเรื่องที่ทำให้มินาไม่สบายใจ มินาจึงเล่าให้ปราวณี่ฟัง เพื่อนจึงปลอบใจว่า “ไม่เป็นไรนะ มินา ถ้าเรารู้ตัวว่าทำผิด ก็ต้องปรับปรุงตัวเองใหม่ ทุกคนเค้าเป็นห่วงเธอนะ เธอเสียใจ พ่อแม่ของเธอเค้าก็เสียใจเหมือนกัน” มินาได้ฟังเพื่อนจึงเริ่มคิดทบทวนเรื่องราวของตน คิดได้แล้วมินาก็สบายใจ

จาก มีนา กับน้องทะเลาะกัน เพราะมีนาเอาตุ๊กตาของน้องไปคลุกซี่โคลนจนสกปรกหมด พอน้องเดินมาเห็น จึงเข้าไปซักถามถึงสาเหตุว่าทำไมตุ๊กตาจึงเลอะอย่างนี้ ทั้งสองก็ตอบโต้กันไปมา

น้อง : พี่เอาตุ๊กตาของเค้าไปคลุกซี่โคลนทำไม

มีนา : พี่ไม่ได้ทำนะ มันเลอะเอง

น้อง : อยู่ดีๆ มันจะเลอะได้ไงล่ะ

มีนา : เอ๊ะ ! บอกว่าไม่ได้ทำก็ไม่ได้ทำสิ

น้อง : เตี่ยว เค้าจะไปฟ้องแม่

มีนา : (เดินเข้าไปหยิกแขนน้อง) ซี้ฟ้องไซ้ไหม นี่แน่ะ

น้อง : เจ็บนะ ฮือๆ

พ่อ : มีนา หนูทำอะไรน้องนะ

มีนา : หนูไม่ได้ทำนะ น้องร้องไห้เอง ซี้แย

แม่ : เอาอีกแล้ว ทำไมชอบแกล้งน้องจังเลยล่ะ

พ่อ กับ แม่ : (เรียกมีนาเข้ามาดักเตือนในห้อง)

แม่ : ที่หลังอย่าทำอีกนะ เป็นพี่น้องกันก็ต้องรักกันสิลูก

พ่อ : ถ้าหนูแกล้งน้องอีก คราวหน้าพ่อเห็นทีจะต้องทำโทษกันบ้างแล้วนะ

มีนา : (เดินไปแอบร้องไห้ในห้องคนเดียว) ได้เลย ต่อไปนี้ฉันจะไม่ตั้งใจเรียน ไม่สนใจอะไรทั้งนั้นเลย คอยดูนะ

จาก มีนาเดินไปดูประกาศผลสอบ ปรากฏว่ามีนาสอบตกหลายวิชา เมื่อกลับบ้านแล้วพ่อแม่จึงขอดูผลการเรียน

มีนา : ดายแล้ว! เราสอบตกตั้งหลายวิชา

พ่อ : มีนาเอาผลการเรียนมาให้พ่อดูซิ

มีนา : (ยื่นผลการเรียนให้พ่อดู)

พ่อ : อะไรกัน! ทำไมสอบตกตั้งหลายวิชา หนูมีปัญหาอะไรหรือเปล่า บอกพ่อมาซิ

แม่ : ไหนดูซิ ดายแล้ว! หนูไม่เคยเรียนแยกขนาดนี้ แม่เสียใจจริงๆ

มีนา : (ไม่ตอบ เอาแต่ร้องไห้)

พ่อ-แม่ : คราวหน้าตั้งใจกว่านี้นะลูก พ่อกับแม่รักลูกนะ มีปัญหาอะไรบอกพ่อกับแม่ได้นะ

จาก มีนานั่งเศร้าอยู่คนเดียวในห้องสมุด

ปราณี : มีนาเป็นอะไรไปหรือเปล่า ทำไมทำหน้าเศร้าจัง ไหนเล่าให้ฉันฟังซิเกิดอะไรขึ้น

มีนา : (ร้องไห้โฮออกมา) ฉันจะเล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟังนะ

ปราณี : ไม่เป็นไรนะมีนา ถ้าเธอสำนึกผิด แล้วคิดที่จะแก้ตัวใหม่ ใครๆก็พร้อมจะให้อภัย การกระทำเช่นนี้มันไม่เป็นผลดีทั้งตัวเธอ พ่อแม่ของเธอก็เสียใจนะ ลองกลับไปคิดถึงดี ๆ นะ จริงๆแล้ว เธอเป็นคนเรียนเก่งและมีความสามารถนะ เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์สิ เอามาสร้างความภาคภูมิใจให้กับตัวเองและพ่อแม่สิ

มีนา : ขอบใจเธอมากนะ ที่ช่วยเตือนสติฉันและทำให้ฉันคิดได้

จาก

มีนากลับไปทบทวนคำพูดของเพื่อน และคิดถึงเรื่องที่ตนเองทำไม่ดีไว้มากมาย เธอบอกกับตัวเองว่าต่อไปนี้จะปรับปรุงตัวใหม่เพื่อตนเองและครอบครัว

ครั้งที่ 16

ปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรม

อำลา

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้
2. นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 4.

แนวคิด

เมื่อเราพบกันแล้ว ต้องมีสักวันที่เราต้องจากกัน และเมื่อจากกันเราก็ควรสร้างความประทับใจให้กันและกัน ซึ่งจะทำให้เราได้นึกถึงเรื่องราวหรือภาพเหตุการณ์ดีๆ ที่ผ่านมา

สื่อ

1. กระดาษที่ตัดเป็นรูปใบไม้และต้นไม้ใหญ่
2. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. สุ่มนักเรียนออกมาเล่าความประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง

3. ครูให้นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
4. ครูช่วยสรุปเพิ่มเติม
5. ครูแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปใบไม้เล็กๆ ให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเปรียบเทียบกับความรู้สึกก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
6. ครูนำข้อความที่นักเรียนเขียนติดลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ที่ทำเป็นรูปต้นไม้ใหญ่
7. ครูให้นักเรียนเขียนตอบการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
8. ครูให้นักเรียนทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
9. ครูกล่าวปิดโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองรายด้านระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (กลุ่มทดลอง) และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (กลุ่มควบคุม) ตามการสนับสนุนจากเพื่อนที่แตกต่างกัน

แหล่งข้อมูล	N	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	28	20.46	4.04	25.43	4.08
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก	14	22.21	2.52	27.29	2.55
- ด้านตนโดยทั่วไป	14	9.42	2.14	11.50	1.34
- ด้านสังคม-เพื่อน	14	2.00	1.04	2.71	0.73
- ด้านโรงเรียน-การศึกษา	14	2.43	0.65	3.64	0.74
- ด้านทางบ้าน-พ่อแม่	14	2.93	0.92	4.0	0.78
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย	14	18.00	4.24	23.57	4.54
- ด้านตนโดยทั่วไป	14	7.93	2.56	11.14	3.03
- ด้านสังคม-เพื่อน	14	1.14	0.86	2.86	0.77
- ด้านโรงเรียน-การศึกษา	14	2.21	0.89	4.14	0.77
- ด้านทางบ้าน-พ่อแม่	14	1.79	0.89	3.14	0.95
กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	28	20.46	4.69	21.04	4.15
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก	14	23.71	2.61	23.42	3.27
- ด้านตนโดยทั่วไป	14	8.93	2.59	8.57	2.58
- ด้านสังคม-เพื่อน	14	1.49	1.28	1.42	0.92
- ด้านโรงเรียน-การศึกษา	14	2.43	0.65	2.71	0.73
- ด้านทางบ้าน-พ่อแม่	14	2.64	1.15	2.45	0.95
ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย	14	17.21	4.00	17.64	3.56
- ด้านตนโดยทั่วไป	14	8.57	2.68	8.64	2.02
- ด้านสังคม-เพื่อน	14	1.57	1.28	1.43	1.29
- ด้านโรงเรียน-การศึกษา	14	1.79	0.98	1.64	0.83
- ด้านทางบ้าน-พ่อแม่	14	1.86	0.77	1.92	0.96
รวม	56	20.29	4.34	23.23	4.63

คำอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	คำอำนาจจำแนก
1	ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ	.2466
2	ฉันรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน	.3627
3	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกหนักใจมากเกินไป	.4329
4	ใคร ๆ รู้สึกสนุกสนานเมื่ออยู่กับฉัน	.4312
5	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน	.4729
6	พ่อ แม่ มักคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน	.3703
7	ฉันมักยอมแพ้อะไรง่าย ๆ	.2176
8	ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย	.2472
9	ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย	.5310
10	บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน	.2912
11	ฉันรู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน	.2570
12	ถ้าฉันอยากพูดอะไรฉันมักพูดออกมาเลย	.2395
13	พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน	.4547
14	ฉันได้รับการชื่นชมมากกว่าคนอื่น	.2884
15	บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น	.2342
16	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	.3003
17	ฉันมีความมั่นใจในตนเอง	.2097
18	ฉันมักเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น	.4525
19	พ่อแม่ฉันมีความสุขมากเมื่ออยู่ด้วยกัน	.6204
20	ฉันอยากจะเป็นเด็กมากกว่านี้	.3925
21	ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น	.3071
22	ฉันภูมิใจกับงานที่ฉันทำที่โรงเรียน	.3022
23	ต้องมีคนคอยบอกเสมอว่าต้องทำอะไรบ้าง	.2791

ข้อ	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
24	ฉันเป็นคนที่ค่อนข้างมีความสุข	.3674
25	ฉันชอบทุกๆคนที่ฉันรู้จัก	.2520
26	ที่โรงเรียนฉันมักจะทำอะไรไม่ดีเท่าที่ฉันอยากให้เป็น	.1927
27	ฉันสามารถตัดสินใจได้และยึดมั่นกับการตัดสินใจนั้น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง	.2101
28	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกจะอายตัวเอง	.2246
29	เพื่อนๆชอบหาเรื่องฉันบ่อยๆ	.2986
30	ฉันพูดแต่ความจริงเสมอ	.4145
31	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นเด็กไม่ดี	.1806
32	ฉันเป็นคนล้มเหลว	.2456
33	ฉันอารมณ์เสียง่ายเมื่อถูกดูหรือถูกตำหนิ	.1998
34	ฉันรู้อยู่เสมอว่าอะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด	.2570

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8253

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน

แบบสอบถามการสนับสนุนจากเพื่อน		
ข้อ	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1	การสนับสนุนจากเพื่อนทางอารมณ์ เพื่อนให้ความรักและเห็นใจฉัน	.577
2	เพื่อนๆเชื่อมั่นในตัวฉันทำให้ฉันสามารถตัดสินใจได้	.516
3	เพื่อนใส่ใจในความรู้สึกของฉัน	.622
4	เพื่อนมักจะปลอบโยนฉันเมื่อฉันกลุ้มใจหรือเสียใจ	.511
5	เพื่อนเต็มใจที่จะรับฟัง เมื่อฉันต้องการระบายความในใจ	.597
6	เพื่อนยอมรับฉันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม	.501
7	ถ้าฉันจะทำสิ่งใดก็ตามที่เป็นเรื่องที่ถูกต้องเพื่อนจะให้การ สนับสนุนหรือให้กำลังใจ	.600
8	ฉันรู้สึกว่าคุณรักและห่วงใยฉัน	.387
9	เวลาที่ฉันมีปัญหา เพื่อนจะพูดหรือแสดงท่าทีเป็นห่วงเป็น ใยฉัน	.712
10	เพื่อนๆชื่นชม และแสดงความยินดี เช่น ยิ้ม จับมือ ประบมือ เมื่อฉันทำสิ่งดีหรือประสบความสำเร็จ	.643
11	เวลาฉันแสดงความไม่สบายใจ เพื่อนจะคอยไต่ถามว่าฉัน เป็นอะไร	.595
12	ฉันมีเพื่อนที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับฉันได้	.512
13	ฉันรู้สึกมีความสุขเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน	.612
14	เวลาฉันมีปัญหา ฉันเชื่อว่าต้องมีเพื่อนสักคนที่ฉันพึ่งพาได้	.501
15	เมื่อฉันเกิดปัญหาหรือทุกข์ใจ เพื่อนจะแสดงความเห็นอก เห็นใจฉัน	.543
16	เพื่อนไว้วางใจให้ฉันทำงานแทนได้	.691
17	เมื่อฉันไม่สบายใจ เพื่อนสามารถรับรู้ ความรู้สึกของฉัน ได้ แม้ฉันไม่ได้บอก	.661
18	เวลาฉันเจอเพื่อน เพื่อนจะทักทายโดยการยิ้ม พูดทัก จับมือหรือโอบกอด	.579

ข้อ	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
19	<u>การสนับสนุนจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสาร</u> เพื่อนมักพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ความคิดเห็นกับฉัน	.678
20	เมื่อฉันทำอะไรผิด เพื่อนจะช่วยให้คำแนะนำฉัน	.463
21	ฉันสามารถปรึกษาปัญหาด้านการเรียนกับเพื่อนได้	.692
22	เพื่อนให้ความร่วมมือกับฉันในการทำงานกลุ่ม	.546
23	ในการทำงานกลุ่ม เพื่อนๆในกลุ่มมักจะช่วยแสดงความ คิดเห็นในการทำงาน	.515
24	แม้เพื่อนจะช่วยแนะนำฉันแล้ว แต่ถ้าฉันทำงานพลาด เพื่อนจะช่วยแนะนำให้อีกครั้ง	.462
25	ฉันสามารถปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับเพื่อนได้	.456
26	เพื่อนมีส่วนช่วยในการเลือกและแนะนำในเรื่องการแต่งตัว ของฉัน	.576
27	เพื่อนติวเนื้อหาในวิชาเรียนให้ฉัน เมื่อฉันเรียนไม่ทัน	.577
28	เมื่อฉันมีแนวโน้มที่จะทำสิ่งไม่ดี เพื่อนจะเตือนหรือห้ามฉัน	.591
29	ในบางครั้ง คำแนะนำของเพื่อน ทำให้ฉันเกิดความคิดที่ดี	.478
30	เพื่อนให้คำแนะนำที่ดี เวลาฉันเกิดปัญหา	.426
31	บางครั้ง การห้ามปรามของเพื่อนก็ช่วยเตือนสติให้กับฉัน	.648
32	<u>การสนับสนุนจากเพื่อนด้านวัตถุ</u> เพื่อนมักให้ฉันยืมดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด หรืออุปกรณ์ การเรียนต่างๆ เมื่อฉันลืมเอามา	.483
33	เวลาไปไหนหรือทำอะไร เพื่อนไม่เคยรอฉัน	.450
34	เมื่อมีกิจกรรมที่ต้องลงแรงปฏิบัติ ถ้าฉันไม่ค่อยสบาย เพื่อน จะช่วยฉันอย่างเต็มที่ เช่น ขุดดินปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เก็บขยะ เป็นต้น	.554
35	เพื่อนช่วยบริการให้ฉันเมื่อมีโอกาสดังนี้ เช่น ยกถาดข้าวไป เก็บให้ รินน้ำหรือเก็บแก้วน้ำให้เป็นประจำ	.435
36	เพื่อนพยายามช่วยเหลือฉันอย่างเต็มที่ เมื่อฉันต้องการ ความช่วยเหลือ	.575

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

คำชี้แจง ขอความร่วมมือนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้.....
.....
.....
2. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....
.....
.....
3. หลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แล้ว นักเรียนได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองบ้างหรือไม่ อย่างไร.....
.....
.....
4. นักเรียนอยากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เช่นนี้อีกหรือไม่ เพราะอะไร.....
.....
.....
5. นักเรียนมีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการจัดครั้งต่อไป หรือไม่ อย่างไร.....
.....
.....

ผลการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 16 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเขียนตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - รู้สึกสนุกสนาน ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น
 - รู้สึกสนุกสนานและได้ความรู้
 - รู้สึกสนุก อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้อีก
 - รู้สึกกล้าแสดงออก
 - ชอบและอยากให้มีอีก
 - รู้สึกว่าได้เปรียบกว่าคนอื่นที่ไม่ได้เข้าร่วม
2. นักเรียนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
 - รู้จักเพื่อนมากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น
 - ได้ความรู้ และได้ประสบการณ์มากขึ้น
 - ได้มีความรู้สึกที่ดี ๆ ต่อตนเอง และได้ความรู้
 - ทำให้กล้าแสดงออก กล้าหาญมากขึ้น
 - เมื่อได้รับคำชมเชยจากครู แล้วรู้สึกดีใจมาก
3. เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แล้ว นักเรียนได้มีการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง
 - กล้าแสดงออกมากขึ้น จากที่ไม่กล้าเพราะอายและกลัวทำผิด
 - เข้าใจตนเองและเพื่อนมากขึ้น
 - มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
 - ได้ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น
 - ตั้งใจเรียนมากขึ้น ครูจะได้ชมเชย
4. นักเรียนอยากเข้าร่วมกิจกรรมเช่นนี้อีกหรือไม่
 - อยากเข้าร่วมอีก เพราะได้รับความสนุกสนานและรู้จักเพื่อนมากขึ้น
 - อยากเข้าร่วมอีก เพราะได้เล่นเกมสนุก ๆ และคุณครูก็ใจดี
 - อยากเข้าร่วมอีก เพราะได้รับความรู้
 - อยากเข้าร่วมอีก เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุก ไม่น่าเบื่อ

5. ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการจัดครั้งต่อไป

- อยากให้เพื่อนทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมเช่นนี้บ้าง
- อยากให้มาจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก
- ควรเพิ่มเติมเนื้อหาให้มากขึ้นเล็กน้อย
- น่าจะไปจัดกิจกรรมในที่ที่มีพื้นที่กว้างกว่านี้
- ไม่มีข้อเสนอแนะ ตีอยู่แล้ว
- อยากให้มีจำนวนครั้งมากกว่านี้
- อยากให้มีการแสดงละครเยอะๆ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวชนัฐชาрь เขียวชะอุม
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 22 กันยายน พ.ศ. 2522
สถานที่เกิด	สมุทรสงคราม
ที่อยู่ปัจจุบัน	65 หมู่ 12 ตำบลลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม 75000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนศรัทธาสมุทร สมุทรสงคราม
พ.ศ. 2544	ศึกษาศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร