

การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนานิภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น

ปริญญาบัตร

ของ

ฉันทนา อึ้งตระกูล

11 S.A. 2524

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ตงจุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2524

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณา  
ปริญญาโทชั้นต้นแล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
การศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

นาย... วิชา... ประธาน  
นาย... กรรมการ  
นาย... กรรมการ

นาย... วิชา... ประธาน  
นาย... กรรมการ  
นาย... กรรมการ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์พรณพิศ วาณิชการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมสรร วงษ์บุญน้อย ในการให้คำแนะนำและข้อคิดอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ कमเพชร ฉัตรสุกกุล ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่องานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ใหญ่ คณะครู-อาจารย์ และนักเรียนโรงเรียนหนองเรือวิทยา ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลอง เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอาจารย์ณรงค์ชัย ทุ่มโม่ง ที่ช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในระหว่างการทดลอง และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณ คุณทองสุข วันแสน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล คุณสังศรี ศิริแก้ว ที่ช่วยตรวจทานต้นฉบับ และขอขอบคุณ คุณประเสริฐ จินุพงษ์ คุณชำนัญ สอนชื่อ คุณสุเทพ ม่วงกล้า คุณพร รุจนเวช คุณภิรมย์ ศรีเมือง และคุณพิพัฒน์ สุขสถิตย์ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ ด้วยดีเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ประเสริฐ และคุณศิริพรรณ อุทมะยาน ที่ได้หนุนอุหนุนในการวิจัยครั้งนี้ และคอยช่วยเหลือให้กำลังใจจนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จโดยสมบูรณ์

มณฑนา อิงตระกูล

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	30
3 วิธีดำเนินการ	31
ประชากร	31
กลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	32
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	32
การหาคุณภาพของ เครื่องมือ	36
การดำเนินการทดลอง	37
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	38
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	38

4	ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	39
	ข้อตกลง เกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	39
	ผลการทดลอง	39
5	บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	43
	บทย่อ	43
	ความมุ่งหมายในการค้นคว้า	43
	วิธีดำเนินการวิจัย	43
	ประชากร	43
	กลุ่มตัวอย่าง	43
	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	43
	การดำเนินการทดลอง	44
	การวิเคราะห์ข้อมูล	44
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	44
	อภิปรายผล	45
	ข้อเสนอแนะ	47
	ข้อเสนอแนะทั่วไป	47
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	48
	ข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมกลุ่ม	48
	บรรณานุกรม	50
	ภาคผนวก	58

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	31
2	ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดคัมโนภาพแห่งตน .....	36
3	ค่าสถิติพื้นฐานของแบบทดสอบวัดคัมโนภาพแห่งตนก่อนการทดลอง .....	40
4	ค่าสถิติพื้นฐานของแบบทดสอบวัดคัมโนภาพแห่งตนหลังการทดลอง .....	40
5	การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวมของคะแนนจากแบบทดสอบวัดคัมโนภาพ แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	41

### บทนำ

มโนภาพแห่งตน (Self - Concept) เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นตัวก่อให้เกิดบุคลิกภาพของมนุษย์ ดังเช่น เฮิร์ลอค ได้กล่าวไว้ว่า "แบบแผนหรือกระสวนบุคลิกภาพนั้น ประกอบด้วยลักษณะ (trait) ต่าง ๆ หลายลักษณะ และผู้ทำหน้าที่ประสานลักษณะเหล่านี้เข้าด้วยกันให้เป็นระบบเป็นแบบแผนที่เรียกว่า กระสวนบุคลิกภาพ ก็คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองที่เรียกว่ามโนภาพแห่งตน ซึ่งมีมโนภาพแห่งตนนี้ เปรียบเสมือนเป็นแกนของวงล้อ อันมีลักษณะนิสัยต่าง ๆ เป็นซี่ล้อ (Herlock. 1967 : 651) นอกจากนั้นมโนภาพแห่งตนยังเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมของคนอีกด้วย ดังที่ สุรางค์ โค้วตระกูล กล่าวไว้ว่า "ความรู้สึกและการรับรู้ "ตน" นี้ นักจิตวิทยาถือว่าเป็นแกนพฤติกรรมรวมของบุคคลที่แสดงออกมา หรือเป็นแบบแผนในการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคม ที่เรียกว่า "บุคลิกภาพ" ของคน เพราะฉะนั้น การที่จะเข้าใจบุคลิกภาพของคนจำเป็นต้องเข้าใจถึงความรู้สึกและการรับรู้ "ตน" ของเขาก่อน (สุรางค์ โค้วตระกูล 2511 : 135)

สำหรับ "ตน" นี้ ฮอร์นีย์ กล่าวไว้ว่า บุคคลมีตนอยู่สองอย่างคือ "ตนจริง" กับ "ตนในอุดมคติ" ตนจริงก็คือการรู้จักหรือการรับรู้ตนเองว่าเราเป็นใคร มีความสามารถเพียงไร มีข้อดีข้อเสียอย่างไร มีความขงคัมใจ หรือความกังวลอย่างไร ซึ่งบุคคลมักจะไมยอมรับ หากแต่สร้างตนในอุดมคติขึ้น "ตนในอุดมคติ" คือตนที่เราอยากเป็น ทุกคนย่อมมีความปรารถนาสูงส่ง อยากจะให้ตนดีกว่าที่เป็นจริง เช่น อยากเก่ง อยากสวย

อยากสวย อยากดีกว่าที่เป็นอยู่ ดังนั้นจึงเกิดการไม่ยอมรับตนเองขึ้น (Horney. 1942 : 22 - 23) การยอมรับตนเอง เกิดจากความสอดคล้องระหว่าง "คนจริง" กับ "คนในอุดมคติ" (Bruce. 1958 : 49) คนในอุดมคติของบุคคลจะสูงหรือต่ำเกินไป ขึ้นอยู่กับระดับความทะเยอทะยานของแต่ละบุคคล ถ้าคนในอุดมคติสูงเกินไป จะเป็นไปในลักษณะเพื่อฝัน อันจะนำมาซึ่งปัญหาทางอารมณ์ มีความขงขี้ใจ มีความกดดันทางจิตใจ และก่อให้เกิดการมีปมค้อย ส่วนบุคคลที่มีคนในอุดมคติต่ำเกินไปจะมองเห็นตนเองเป็นคนต่ำค้อย ไร้คุณค่า เป็นการทำลายความรู้สึกนับถือตนเอง การที่บุคคลจะมีบุคลิกภาพที่ดี จะต้องมีการยอมรับนับถือตนเอง มีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง มีคนในอุดมคติและระดับความทะเยอทะยานที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง และในสิ่งที่เป็นไปได้ด้วย (จูโรวิตซ์ เปรมีซ์ เร็ว 2512 : 5)

ดังนั้นจะเห็นว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีบุคลิกภาพที่ดีนั้นจะต้องพัฒนามโนภาพแห่งตนของบุคคลนั้นให้ดีเสียก่อน เพราะมโนภาพแห่งตนไม่เพียงแต่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลเท่านั้น ยังเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพด้วย แมคแคนเลส กล่าวว่า บุคคลที่มีมโนภาพแห่งตนดี จะมีลักษณะอุปนิสัยที่พึงประสงค์ มีความกังวลต่ำและมีการปรับตัวดี (McCandless. 1967 : 291) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแตรนคอลล และเบลลูจิ ที่พบว่าคนที่มีความคิดเห็นส่วนใหญ่เกี่ยวกับตนในค่านิยมมากกว่าค่านิยมที่ไม่ดี จะปรับตัวได้ดีกว่าคนที่มีความคิดเห็นส่วนใหญ่เกี่ยวกับตนในค่านิยมที่ไม่ดี (Crandall and Bellugi. 1954 : 224 - 232) และผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนกับโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมดของฮาเมค พบว่า ผู้ที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในค่านิยมที่ดีกว่าผู้ที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในค่านิยมที่ไม่ดี (Hamed. 1967 : 225 - 239) คูเปอร์สมิธ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนกับความกังวลใจ ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนไปในด้านที่ดี จะมี

ความกังวลใจน้อยกว่า เด็กที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในค่านิยมดี และเด็กที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในค่านิยมต่ำจะเป็นที่นิยมของบุคคลทั่วไป และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้องและเห็นใจ (Coopersmith. 1959 : 87 - 92)

มีโนภาพแห่งตน นอกจากจะมีผลต่อการปรับตัวและความวิตกกังวลแล้ว ยังมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน มีผู้วิจัยสอดคล้องกันทั้งนี้ เพอร์ก็ย์ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมีโนภาพแห่งตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีโนภาพแห่งตนดี จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผู้ที่มีมีโนภาพแห่งตนไม่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (Furkey. 1970 : 15) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโร เบิร์ต ที่ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงมีโนภาพแห่งตนของ เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่าผล เปลี่ยนไปในทางบวก ผู้ที่มีมีโนภาพแห่งตนสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการสูงด้วย (Robert. 1972 : 2682 - A) เมร์ริท ได้ศึกษาเปรียบเทียบมีโนภาพแห่งตนของ นักศึกษาอาชีวศึกษา และนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนอาชีวศึกษา ผลการศึกษาพบว่ามีโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาทั้งที่เรียนอาชีวศึกษา และไม่ได้เรียนอาชีวศึกษามีความสัมพันธ์กัน นักศึกษาที่มีมีโนภาพแห่งตนสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และมีการปรับตัวดีขึ้นด้วย (Meredith. 1975 : 5062 - A)

สำหรับความเป็นผู้นำและมีโนภาพแห่งตนนั้น สิทธิโชค วรานุสันติกุล ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมีโนภาพแห่งตน ความเข้าใจในการอ่าน และลักษณะความเป็นผู้นำพบว่า มีโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์ในทางตรงกับลักษณะความเป็นผู้นำและความเข้าใจในการอ่าน (สิทธิโชค วรานุสันติกุล 2514 : 55) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จุมพล พูลภัทรชีวิน ที่พบว่าผู้นำทั้งชายและหญิงที่มีมีโนภาพเกี่ยวกับตนสูงกว่าผู้ตามชายและหญิง (จุมพล พูลภัทรชีวิน 2515 : 77)

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอจะสรุปได้ว่ามีโนภาพแห่งตนเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ที่มีมีโนภาพแห่งตนดี จะแสดงพฤติกรรมออกมาเหมาะสม มีการปรับตัวดี มีความวิตกกังวลต่ำ

มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีความสามารถในการเป็นผู้นำ จึงควรอย่างยิ่งที่จะช่วยกัน  
ปลูกฝังและส่งเสริมพัฒนาภาพแห่งตนในทางที่ดีให้แก่เด็ก ถ้าเด็กมีพัฒนาภาพแห่งตนไม่ดี ก็  
ควรมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาภาพแห่งตนของเด็กไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งโรเจอร์ส ได้กล่าวไว้ว่า  
พัฒนาภาพแห่งตน สามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้โดยอาศัยวุฒิภาวะ และการเรียนรู้  
(Hall and Lindzey. 1957 : 478) ในด้านวุฒิภาวะ หรือระดับวัยนั้น วัยรุ่นเป็น  
วัยที่เหมาะสมที่จะพัฒนาพัฒนาภาพแห่งตนได้ดีที่สุด เพราะเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์  
แห่งตน (Erikson. 1959 : 88 - 91) สำหรับเรื่องการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพัฒนาภาพ  
แห่งตนนั้น สามารถทำได้หลายวิธี และกิจกรรมกลุ่มก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะใช้พัฒนาได้ ทั้งนี้  
เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านพัฒนาการของบุคคล อันได้แก่ การสนองความต้องการ  
พื้นฐานทางด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการ  
ความปลอดภัย และความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่ม  
ยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะคิด ความสนใจ ความเจริญ  
งอกงามในด้านความรู้และทักษะอีกด้วย เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาในด้านดังกล่าวโดย  
สมบูรณ์แล้ว จะทำให้เกิดมีความภาคภูมิใจ มั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุข  
ความอบอุ่นใจ รู้สึกว่ามีคนรักตน และสามารถปรับตนเข้ากับผู้อื่นได้ดี นั่นคือมีพัฒนา  
ภาพแห่งตนที่ดีขึ้น (Strang. 1958 : 13 - 14) ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ  
นำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาพัฒนาภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ ซึ่งเป็น  
นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น อันเป็นวัยที่เหมาะสมต่อการพัฒนาพัฒนาภาพแห่งตนเป็นอย่างยิ่ง  
ทั้งนี้เพื่อว่านักเรียนเหล่านี้จะได้พัฒนาพัฒนาภาพแห่งตนไปในทางที่ดี มีบุคลิกภาพเป็นที่ยอมรับ  
ของสังคม ตลอดจนสามารถเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ในอนาคตต่อไป

### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาคุณภาพแห่งตนของนักเรียน

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางให้ครู หรือผู้แนะแนวในโรงเรียนสามารถนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพแห่งตนของนักเรียน ซึ่งเป็นการส่งเสริมความเจริญของงานส่วนบุคคลของนักเรียน อันเป็นหัวใจสำคัญของงานแนะแนว คือ ส่งเสริมพัฒนา ป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหา

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2523  
กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 24 คน ซึ่งเลือกมาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม แบ่งเป็นใช้กิจกรรมกลุ่มและไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม

ตัวแปรตาม ได้แก่ มโนภาพแห่งตน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) หมายถึง การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้เรียนจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้นทำให้เกิดการเรียนรู้และยอมรับตนเอง
2. มโนภาพแห่งตน (Self - Concept) หมายถึง ทศนคติ หรือความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนแต่ละคนที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของรูบิน
3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2523

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิภาพแห่งตน

ความหมายของคำว่านิภาพแห่งตน

นักจิตวิทยาหลายท่านกล่าวว่านิภาพแห่งตน เป็นส่วนหนึ่งของตน แต่ก็ปรากฏว่ามีผู้เข้าใจเกี่ยวกับนิภาพแห่งตนสับสนกันบ่อย ๆ เจอร์เกน ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตนกับนิภาพแห่งตน พบว่า

1. นักปรัชญากรีกโบราณ ได้ใช้คำว่า เอกถักขนิในความหมายที่หมายถึง การรู้จักตัวเอง ดังที่ เพลโต (Plato) เขียนว่า "จงรู้จักตัวเอง" (Know Thyself)

2. ต่อมามีการใช้คำว่า การประเมินค่าตนเอง พวกคริสเตียน นำมาใช้เฉพาะการประมาณค่าตนเองในทางลบ คือความต่ำต้อย ซึ่งขณะเดียวกันพวกนักจิตวิทยาทฤษฎีมนุษยนิยม เช่น ฟรอมม์ (Fromm) นำมาใช้ในความหมายว่า บุคคลรักตนเอง

3. ช่วงเวลาต่อมาคำว่า ตน มีการนำมาใช้ในความหมายที่แตกต่างกัน และมีการโต้เถียงกันถึงการใช้คำนี้ ผู้เขียนบางท่านนำมาใช้ในความหมายที่เป็นเหมือนพลังหรือกำลังที่เกิดอยู่ในตน ความสมบูรณ์และเสรีภาพของตน แต่บางท่านเช่น แมคเคียเวลลี (Machiavelli) ใช้ในความหมายว่า เป็นความปรารถนาในการปรับตัวของตนต่อบทบาททางสังคม (Gergen, citing Kando, 1971 : 207)

วิลเลียม เจมส์ และยอร์ช เฮร์เบิร์ต มีด ได้กล่าวว่า คน แบ่งออกเป็นสองภาคหรือสองขบวนการ มีชื่อเรียกว่า ผู้รู้และผู้อยู่รู้ (Knower and Known) หรือฉันเป็นผู้กระทำและฉันผู้อยู่กระทำ (I and Me) หรือ ประธานและกรรม (Subject and Object) และสรุปไว้ว่า คนและมีโนภาพแห่งตนยากที่จะแยกจากกันชัดเจน แต่จากการศึกษาจำนวนสองพันกว่าครั้ง ที่เขาเริ่มค้นมาตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่สอง พบว่าการศึกษเกี่ยวกับมีโนภาพแห่งตน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่แต่ละบุคคลมองเห็นตัวเอง และเพ่งเล็งตัวเองจากจุดที่บุคคลอื่นมองดูตัวเขา และเมื่อมีผู้ศึกษาเรื่องตน ย่อมศึกษาถึงฉันเป็นผู้กระทำ และฉันผู้อยู่กระทำ (James and Mead, อ้างจาก Kando, 1971 : 207 - 214) ตามพจนานุกรมของกู๊ด ได้ให้ความหมายของมีโนภาพแห่งตนไว้ว่าเป็น การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถ รูปร่างลักษณะ การกระทำกิจวัตรของตนเอง ในฐานะเป็นบุคคลหนึ่ง (Good, 1973 : 254) ซึ่งคล้ายคลึงกับความหมายของ บาร์ตัสเซค (Bartussek, 1972 : 185) และเฟรนด์เซน (Frandsen, 1961 : 472) ที่กล่าวว่า มีโนภาพแห่งตนเป็นผลรวมของทัศนคติ ความนึกคิด ความรู้สึก และค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรม ความสามารถ และคุณลักษณะของตนเอง แต่ โวลแมน เห็นว่า มีโนภาพแห่งตน คือ การประเมินผลที่บุคคลมีต่อตนเอง (Volman, 1973:342) ส่วน ออซูเบล และโรบินสัน เห็นว่า มีโนภาพแห่งตน เป็นความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive) และทัศนคติทางที่ (Affective) ของบุคคลที่มีต่อตนเอง และเป็นลักษณะที่ซับซ้อนมาก (Ausubel and Robinson, 1969 : 405) นักจิตวิทยาคนอื่น ๆ ที่กล่าวถึงความหมายของมีโนภาพแห่งตนในแง่ของการรับรู้ เช่น ไรมี (Raimy, 1948 : 153 - 163) และโรเจอร์ส (Rogers, 1951 : 497) กล่าวคือ มีโนภาพแห่งตน เป็นการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งถูกจัดให้เป็นระบบมากหรือน้อย อันเป็นผลมาจากการสร้างตน และการรับรู้ จะมีโครงสร้างเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะความหมายของตน ความเข้มพันซ์

ระหว่างตนกับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ซึ่งอยู่กับการที่บุคคลอื่นในสังคมมีปฏิกริยาต่อเขา  
อย่างไร ส่วน ไวลี ได้แบ่งมโนภาพแห่งตนออกเป็นสองชนิด คือ (Wylie, 1968:741)

1. Actual - Self Concept คือ ทศนคติ หรือความคิดเห็น  
เกี่ยวกับตนว่า ตนเป็นคนอย่างไร เช่น "ฉันเป็นคนมีเหตุผล" "ฉันเป็นคนดี" เป็นต้น  
เรียกการรับรู้เกี่ยวกับตนชนิดนี้ว่า "ตนตามอักษภาพ" (Actual Self) ซึ่งแบ่งออกเป็น  
สองชนิดคือ

1.1 Social - Self Concepts คือ ทศนคติหรือความคิดเห็น  
เกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่น ๆ ในสังคมรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไร

1.2 Private - Self Concept คือ ทศนคติหรือความคิดเห็น  
เกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร

2. Ideal - Self Concept คือ ทศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับ  
การรับรู้เกี่ยวกับตนว่า อยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร เช่น "ฉันอยากเป็นคนสวยที่สุด"  
"ฉันปรารถนาจะมีความสุข" เป็นต้น หรือเรียกการรับรู้ชนิดนี้ว่า "ตนตามนิธาน"  
(Ideal Self) ซึ่งแบ่งออกเป็นสองชนิดคือ

2.1 Own - Ideal - Self Concept คือ ทศนคติหรือ  
ความเห็นเกี่ยวกับตนว่า ตนอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร

2.2 Concepts of Other's Ideal for one คือ ทศนคติ  
หรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนว่า อุดมคติของคนอื่น ๆ ในสังคมนั้นตั้งไว้กับตนอย่างไร

พรหมทิพย์ เกษะนันท์ ได้สรุปความหมายของมโนภาพแห่งตนเอาไว้ว่าคือ  
ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของตน แต่เป็นส่วนสำคัญที่มีแก่นแท้ เป็นคุณลักษณะ  
ประจำตัวของตนเอง เป็นคุณลักษณะที่คนคิดว่า เป็นตัวของเขาเองตลอดเวลา ทุกสถานที่  
แต่มโนภาพแห่งตนไม่ใช่ตน เพราะตนคือวิถีทางที่ตนเป็นตนของตนเอง รวมความรู้ถึงนึกคิด

เกี่ยวกับตนเองบางส่วน พร้อมทั้งร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ  
 นิสัยใจคอลงไปด้วย (พรหมทิพย์ เอกะนันท์ 2517 : 56) ซึ่งสอดคล้องกับความคิด  
 ของ อ่ำไพ ศิริพิพัฒน์ ซึ่งเห็นว่า มโนภาพแห่งตนกับตนไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แจ่มโนภาพ  
 แห่งตนเป็นส่วนหนึ่งของตน เป็นส่วนสำคัญ และเป็นคุณลักษณะประจำตัวของตน  
 (อ่ำไพ ศิริพิพัฒน์ 2515 : 93)

แมคแคนเลส กล่าวว่า คนที่มีมโนภาพแห่งตนดี จะมีลักษณะอุปนิสัย  
 ที่น่าพึงประสงค์ มีความกังวลต่ำ และสามารถปรับตัวได้ดี มีความอยากรู้อยากเห็น  
 เป็นคนเกิน และมีความสัมพันธ์ในกลุ่มดี จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองมากกว่าบุคคลซึ่งมี  
 มโนภาพแห่งตนไม่ดี และจะใช้กลวิธีป้องกันตนเองน้อยมาก (McCandless,  
 1967 : 291)

สรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตน ก็คือ ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด  
 ทักษะคติที่บุคคลมีต่อตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งในทางดีและไม่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากการ เรียนรู้  
 จากประสบการณ์ที่ตนได้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่มีการจำกัดเวลา  
 ขอบเขต มโนภาพแห่งตนจึงไม่ใช่ตน เพราะบุคคลอาจมีความคิดเห็น รับรู้เกี่ยวกับตน  
 ได้ไม่ตรงกับที่ตนเอง เป็นจริง ๆ ก็ได้

#### การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน

จากคำจำกัดความและความหมายของ "ตน" และ "มโนภาพแห่งตน"  
 ทำให้เข้าใจได้ว่า "ตน" ของบุคคลเกิดจากพันธกรรมและสิ่งแวดล้อม ถึงพันธกรรม  
 จะเป็นสิ่งตายตัวในมนุษย์แต่ละคน แต่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงได้ (พรหมทิพย์ เอกะนันท์  
 2516 : 64 - 69) "ตน" ของบุคคลเกิดขึ้นตั้งแต่เขาอยู่ในวัยทารก การที่ทารกเริ่ม  
 รู้จักประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเขานั้น เป็นสัญญาณของการ เริ่มมีมโนภาพแห่งตน

ในระยะนี้แม่จะเป็นผู้มีอิทธิพลต่อกระบวนการสร้างมโนภาพแห่งตนในตัวเด็กมากกว่าคนอื่น เพราะแม่เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ทารกมากที่สุด เด็กจะเรียนรู้จากแม่และผู้ที่อยู่ใกล้ซึ่งคิดว่าเขาเป็น "คนดี" หรือ "คนไม่ดี" "คนน่ารัก" หรือ "ไม่น่ารัก" และจัดรวบรวมความรู้สึกและการรับรู้ของตนว่าเป็นคนอย่างไร (บิงอร์ เสดทนธ์ 2512 : 3 - 4)

สเตรง กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของแต่ละคนจะเกิดขึ้นในตอนโตของชีวิตก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะเวลาของการที่บุคคลเริ่มต้นมีการพัฒนาการในตน (Strang. 1961 : 78) ออซูเบล กล่าวว่า ชั้นที่สำคัญที่สุดในการพัฒนามโนภาพแห่งตนเกิดขึ้นเมื่อเด็กได้เติบโตขึ้นจากวัยทารกสู่วัยเด็ก และที่แน่นอนที่สุดคือ เมื่อเด็กอยู่ระหว่าง "วัยรุ่ม" ในระหว่างที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่ม โรงเรียนและเพื่อน ๆ จะสนองความต้องการใหม่ ๆ ซึ่งพ่อแม่ไม่สามารถสนองให้ได้ นั่นคือความต้องการตำแหน่งในสังคม เพราะฉะนั้นเขาจะถูกอิทธิพลของเพื่อนครอบงำอย่างรุนแรง พฤติกรรมเขาจะเปลี่ยนตามที่เพื่อน ๆ วัยเดียวกันกับเขาได้ตอบสนองต่อเขา เขาจะมีความรู้สึกและมองดูตนเองตามที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มมองดูและรู้สึกต่อเขา ยอมรับหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเขา เป็นผลทำให้เขาเกิดทัศนคติต่อตนเอง ซึ่งอาจเป็นทัศนคติที่ดีหรือร้ายก็ได้ (Ausubel. 1958 : 284) เจอร์ซิลด์ ใกล้เคียงกล่าวว่า ทัศนคติของเอกลักษณ์บุคคลที่มีต่อคนอื่นนั้นสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติที่มีต่อตัวเขาเอง และนั่นคือเขาจะประเมินผลตนเองโดยการตีความหมายว่าคนอื่นคิดอย่างไรต่อเขา (Jersild. 1963 : 49)

สุรางค์ ไคว์ตระกูล กล่าวว่า อาจแบ่งเด็กวัยรุ่มได้เป็นสองประเภทคือ เด็กวัยรุ่มที่ยอมรับตนเอง และเด็กวัยรุ่มที่ไม่ยอมรับตนเอง เด็กวัยรุ่มที่ยอมรับตนเองจะมองดูตนเองตามความเป็นจริง มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนด้วยการยอมรับความจริง จะไม่มีปัญหาอารมณ์และการปรับตัว จะอยู่อย่างมีความสุข

ในทางตรงกันข้าม เด็กวัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเองจะเป็นผู้ที่ไม่เคยพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีความรู้สึกถูกดูถูกตนเอง มีปมค้อย เด็กประเภทนี้มักเป็นผู้มีปัญหาทางอารมณ์และการปรับตัว มีโนภาพแห่งตนเป็นไปในทางไม่ดี จึงสมควรช่วยเหลือของ เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ และเพื่อน จะช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ให้มีความรู้สึกเกี่ยวกับตน หรือ มีโนภาพแห่งตนในทางที่ดีขึ้น เพราะมีโนภาพแห่งตนสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ เช่น แดทเทล มีความเห็นวามโนภาพแห่งตนของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และ จะเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลอยู่ในวัยรุ่น (Cattell, 1950 : 603) ซึ่งสอดคล้องกับ ความเห็นของ อีริคสัน ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะพัฒนามโนภาพแห่งตนได้ ที่สุด เพราะเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน (Erikson, 1959 : 88 - 91) และเอปสไตน์ มีความเห็นว่า มีโนภาพแห่งตนเปลี่ยนแปลงไปตาม ประสบการณ์ที่ได้รับ (Epstein, 1973 : 404 - 416)

### วิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงมีโนภาพแห่งตนให้ดีขึ้น

พรตทิพย์ เภกะนันท์ ได้เสนอวิธีการที่จะใช้เปลี่ยนแปลงความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองหรือมีโนภาพแห่งตนไว้ ดังนี้ (พรตทิพย์ เภกะนันท์ 2516 : 67-68)

1. ใช้วิธีการทางจิตวิทยา โดยการสร้างสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจ และความเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะทำงานชนิดนั้น ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งจะทำให้มีโนภาพแห่งตนของเขาสูงขึ้น การใช้วิธีการทางจิตวิทยานั้นต้องพิจารณาใช้ให้ถูกต้องตามเหตุการณ์ เช่น เด็กชาย ก ไม่เชื่อว่าเขาจะเป็นผู้นำได้ ครูก็พยายามสร้างสถานการณ์ให้เขาได้มีโอกาสเป็นผู้นำ ให้เขาเกิดกำลังใจ และความเชื่อมั่นจนเห็นผลที่ดีในที่สุดตัวเขาหายไป

2. การให้คำปรึกษาแนะแนว ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเปลี่ยนแปลงมีโนภาพแห่งตนของมนุษย์ได้ ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์แนะแนว (Counselor) ช่วยแก้ปัญหาด้วยวิธีตัวต่อตัว (Face to Face) เช่น เด็กชายจจึงรู้สึกว่าเขาไม่ได้รับ

การต้อนรับจากเพื่อน ไม่ได้รวมกิจกรรมต่าง ๆ ในหมู่คณะ เด็กชายจึงรู้จักตนเอง และพยายามแก้เหตุผลทำให้เขาไม่เบียดข้อมรับในกลุ่มเพื่อน ถ้าเด็กชายเองสามารถแก้ปัญหากลายเป็นเด็กชายแจ่มใสมาได้ ก็จะทำให้หมู่คณะของเด็กชายเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

### วิธีเปลี่ยนแปลงระยะสั้น

3. การใช้นำแบบอย่าง (Real Model) การใช้สิ่งมีชีวิตเป็นแบบอย่างผู้ที่มีอิทธิพลเหนือบุคคลนั้นก็สามารถจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพของคน ๆ นั้นด้วย เช่น ผู้ที่เขาเลื่อมใสทางวิชาการ มีความกล้า ทรู หรือ เชื้อคนสัตว์

4. แบบอย่างโดยจินตนาการ (Imagined model) ก็คือการที่เราสมมติแบบอย่างที่ดีขึ้นมาเป็นลายลักษณ์อักษรหรือโดยวาจา ถ้าหากแบบอย่างโดยจินตนาการนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้นั้น ก็สามารถมีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนระยะสั้นของบุคคลผู้นั้นได้

### การวัดการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน

การที่เราจะวัดว่าใครมีมโนภาพแห่งตนเป็นอย่างไร จำเป็นต้องใช้วิธีการวัดผลหรือการประเมินค่าตามหลักวิทยาศาสตร์ เพราะมโนภาพแห่งตนเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งในบุคลิกภาพของคน มโนภาพแห่งตนนี้ยังมีส่วนที่เป็นความคิดที่มุ่งปรารถนา และไม่น่าพึงปรารถนา ซึ่งจัดเป็นคุณค่าทางบวก และทางลบ การวัดมโนภาพแห่งตนส่วนมากนักวิจัยมักใหญ่ผู้ถูกวัดจะประเมินค่าของตนเอง ตามลักษณะต่าง ๆ ที่ใหม่มา เช่น ก็ กล้าหาญ สวยงาม แข็งแรง ซื่อสัตย์ ผลที่ออกมาจะเป็นเครื่องชี้บอกมโนภาพแห่งตนของผู้ตอบ และเทคนิคที่ใช้ในการวัดมโนภาพแห่งตนนี้ สามารถใช้ได้หลายวิธี เช่น แบบตรวจสอบมาตราส่วนประมาณค่า Q - Sort และถวี่ระบบความในใจ (McCandless, 1967 : 260 - 263) ส่วน พรพนทิพย์ เกษะนันท์ ได้รวบรวมเทคนิคที่ใช้วัดมโนภาพแห่งตนไว้ดังนี้ (Punthip Bekaun, 1974 : 14 - 16)

1. แบบ Projective Technique ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลได้แสดงออกถึงความรู้สึกไว้อย่างลึก โดยเจ้าตัวไม่รู้จักชัดแจ้ง และบุคคลอื่น ๆ ก็อาจไม่รู้วิธีการเหล่านี้คือ การวาดภาพ เติมประโยคให้สมบูรณ์ การเล่าเรื่องจากภาพ การใช้แบบทดสอบต่าง ๆ เช่น มาตรการส่วนประมาณค่า Q - Sort เป็นต้น

2. แบบ Informal Technique การใช้เทคนิคแบบนี้มักมีนิเวศน์ภาพแฝงตน จะใช้ทั้งแบบเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิเวศน์ภาพ

#### นิเวศน์ภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โคโมริตา ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนิเวศน์ภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาพหุบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 503 คน เครื่องมือที่ใช้คือ The Bill Index of Adjustment and Value และคะแนนเฉลี่ยสะสม พบว่า นิเวศน์ภาพแห่งตนสัมพันธ์กับคะแนนเฉลี่ยสะสมในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า นิเวศน์ภาพแห่งตนเพิ่มขึ้นตามจำนวนปีที่ศึกษาในโรงเรียนด้วย (Komorita. 1972 : 6809 - A ) ซึ่งสอดคล้องกับ เบอร์กี ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนิเวศน์ภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่า ผู้ที่มีนิเวศน์ภาพแห่งตนในทางดี จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีนิเวศน์ภาพแห่งตนในทางไม่ดี (Purkey. 1970 : 15) และ โจน ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 877 คน เป็นชาย 466 คน และเป็นหญิง 411 คน ใช้ Who am I Technique Self - Concept Ability, Scholastic Aptitude Test, Self Expectation Inventory ผลปรากฏว่า นิเวศน์ภาพแห่งตนสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทางบวก

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Jones. 1970 : 201 - 203) และสอดคล้องกับการศึกษา  
ของ แนลส์ ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของมิโนอาทแห่งตนในทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน เกรด 6, 7, 8, 9 จำนวน 975 คน ใช้ The State  
Assessment Test และ Nationally Standardized Test วัดมิโนอาทแห่งตน  
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามลำดับ พบว่า เมื่อทางโรงเรียนจัดโครงการให้นักเรียน  
ได้มีการพัฒนาในมิโนอาทเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น มิโนอาทเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย ซึ่งสรุปได้ว่าการเพิ่มมิโนอาทแห่งตนในทางบวกจะช่วยเพิ่ม  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย (Nails. 1971 : 138 -A)

### มิโนอาทแห่งตนกับการปรับตัว

ดูเปอร์สมิท ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนกับ  
ความกังวลใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 102 คน  
เครื่องมือในการวิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลใจของ คาสตานาดา (Castaneda)  
แมคแคนเดส (McCandless) และปาเลอโม (Palermo) ผลการวิจัยพบว่า  
นักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนไปในด้านที่ดีจะมีความกังวลใจน้อยกว่าเด็กที่มีความคิดเห็น  
เกี่ยวกับตนไปในด้านไม่ดี และเด็กที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนไปในด้านที่ดีจะเป็นที่นิยมของ  
คนทั่วไป และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนที่ถูกต้องและเห็นได้ชัด (Coopersmith. 1959 :  
87 - 92)

ฮาเมด ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนกับโครงสร้าง  
บุคลิกภาพทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างที่ใช่เป็นวัยรุ่น จำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
เป็นข้อทดสอบความคิดเห็นเกี่ยวกับตน มีการให้การศึกษากการปรับตัวระดับสติปัญญา บุคลิกภาพ  
การรับรู้ การเข้าสังคม ซึ่งมีตัวแปรทั้งสิ้น 130 ตัวแปร ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ที่  
มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองในด้านดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในด้านไม่ดี  
(Hamed. 1967 : 225 - 239)

แฮร์ส ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความนึกเห็นเกี่ยวกับตนเอง  
 สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
 จำนวน 493 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ คณิตของการปรับตัวและคุณค่า  
 (The Index of Adjustment and Values) ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์  
 กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความนึกเห็นเกี่ยวกับตนเองและระดับฐานะทางเศรษฐกิจ  
 และสังคม คือเด็กที่มาจากครอบครัวชั้นสูง มีความนึกเห็นเกี่ยวกับตนเองไปในทางที่  
 พึงปรารถนามากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวชั้นต่ำ (Harris. 1961 : 1085 - 1086)

#### มโนภาพแห่งตนและความสัมพันธ์กับตนเอง ๗

จูไรท์นั เปรมันเชียว ได้ศึกษาเปรียบเทียบความนึกเห็นของเด็กวัยรุ่น  
 ในสถานสงเคราะห์ บ้านเทาเมส และบ้านราชวิถี จำนวน 236 คน เป็นชาย 91 คน  
 หญิง 145 คน เป็นเด็กวัยรุ่นตอนต้นชาย 45 คน หญิง 103 คน วัยรุ่นตอนปลายชาย  
 46 คน หญิง 42 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดทัศนคติภาพ  
 ของปีแอร์ และแฮร์ส (The Piers - Harris Children's Self - Concept Scale)  
 ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความนึกเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านความ  
 พยายามพอใจสูงกว่าเด็กวัยรุ่นชาย (จูไรท์นั เปรมันเชียว 2512 : 54 - 57)

โจน มีวีริยะเกิด ได้ศึกษามโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัว  
 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ และระดับกลาง กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 12 - 17 ปี  
 จำนวน 200 คน ชาย 100 คน หญิง 100 คน คัดมาจากครอบครัวชั้นกลางและชั้นต่ำ  
 ระดับละเท่า ๆ กัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดทัศนคติภาพ ของปีแอร์และ  
 แฮร์ส (The Piers - Harris Children's Self - Concept Scale) ผลการวิจัย  
 พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวชั้นกลางมีมโนภาพดีกว่าเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวชั้นต่ำ  
 (โจน มีวีริยะเกิด 2514 : 33 - 34)

สิทธิโชค วรานุสันติกุล ได้ศึกษามโนภาพเกี่ยวกับตนเองและความเข้าใจ  
 ในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดนครบุรี และ  
 นครราชสีมา จำนวน 219 คน ใช้แบบทดสอบรวมห้าฉบับคือ แบบทดสอบวัดทัศนภาพ  
 อรรถภาพ ทัศนภาพปติฐาน ความเป็นผู้นำ บุคลิกภาพแสงตัว-เก็บตัว และแบบทดสอบ  
 วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าทัศนภาพอรรถภาพสัมพันธ์ในทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทาง  
 การเรียน ทัศนภาพปติฐานสัมพันธ์ในทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เด็กที่มีทัศนภาพ  
 อรรถภาพสูงมีความเข้าใจในการอ่านดีกว่าเด็กที่มีทัศนภาพอรรถภาพต่ำ (สิทธิโชค วรานุสันติกุล  
 2514 : 55 - 58)

พรรศทิพย์ เกษะนันท์ ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของ  
 เด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กมิดโซล์ม โดยการให้แบบอย่าง (Model) ที่ดี  
 เป็นจกหมายแนะนำตัวแล้วทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของรูบิน (Rubin's  
 Self - Esteem Scale) พบว่า การใช้แบบอย่างที่ดีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพ  
 แห่งตนของเด็กวัยรุ่น (Punthip Bekamun. 1974 : 64 - 67) และในปีต่อมา  
 พรรศทิพย์ เกษะนันท์ เกร์ แอด แซม และฉวีล น้อยสุวรรณ ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลง  
 มโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเด็กไทย  
 และเด็กอเมริกัน พบว่า เด็กไทยมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนมากกว่าเด็กอเมริกัน  
 อายุของผู้ใช้เป็นแบบมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนทั้งของเด็กไทยและเด็กอเมริกัน  
 (Bekamun, Sapp and Noisuwan. 1975 : 155 - 161)

\* Self-esteem x 6  
 Self-esteem-14

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มและกิจกรรณกลุ่ม

ความหมายของคำว่า "กลุ่ม"

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของคำว่า "กลุ่ม" ไว้หลายท่าน ดังนี้  
 รุธ สแตรง กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึงบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มาทำงาน  
 ร่วมกันโดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน (Strang. 1946 : 3)

ลอเซอร์ โลกาวถึงลักษณะของกลุ่มไว้วางใจ (Loesser. 1957 :

5 - 19)

1. มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกของกลุ่ม
2. มีความมุ่งหมายร่วมกัน
3. มีความสัมพันธ์เชิงหน้าที่
4. มีอำนาจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความสมัครใจ
5. มีความสามารถที่จะกำหนดทิศทางของกลุ่มได้

คีธ เดวิด กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึงบุคคลซึ่งแสดงตนขึ้นไปปฏิบัติสัมพันธ์กัน โดยมีเป้าหมายร่วมกันอย่างเห็นได้ชัด (Davis. 1962 : 405)

ฮอลเนิร์ท อี กิลล์ กล่าวว่ากลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการพหุบุคคลมาอยู่ร่วมกันเฉย ๆ เท่านั้น แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ

1. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นี้จะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย

2. ผลของการทำงานจะเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

3. มีการสื่อสารทางวาจา (verbal communication) หรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง (Gulley. 1963 : 62)

แกมเป้ กล่าวว่า

1. กลุ่มประกอบไปด้วยคนสองคนขึ้นไป มารวมกันในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง โดยวัตถุประสงค์ร่วมกัน เช่น กลุ่มลูกบิณฑ์ คนรอดเมด ผู้เขวามหาชนนารี เป็นต้น

2. กลุ่ม ไม่ว่าจะประกอบอยู่ที่ใดที่หนึ่งโดยเฉพะากัน แต่ทำอะไรสักอย่างหนึ่งแสดงว่าเป็นพวกเดียวกัน เช่น ชนชั้นวรรณะ อาชีพ ศาสนา สถานะที่ทำงาน การแต่งกาย ภาษา กลุ่มจะมีลักษณะเป็นพวกของ

3. กลุ่ม ประกอบไปด้วยบุคคลสองคนขึ้นไปมารวมกันอยู่ที่แห่งใดแห่งหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ทั้งใช้และไม่ใช้ภาษา (verbal and non verbal) มีผู้นำ

และสมาชิกหรืออาจจะไม่มีผู้นำก็ได้ มีการพึ่งพากันซึ่งกันและกัน (interdependent) มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับและให้ความเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม (Kemp. 1970 : 24 - 25)

ทฤษฎีและวิธีการในการศึกษากลุ่ม เกิดจากแนวความคิดของ เคิร์ต เลวิน (Kurt Lewin) นักจิตวิทยาการสังคมและนักจิตวิทยาสังคม ชาวเยอรมัน ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคนในแง่ของพฤติกรรมมนุษย์ และในปี ค.ศ. 1930 - 1948 เลวิน และคณะ ได้ศึกษาทดลองเกี่ยวกับกลุ่มในสังคม การเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในกลุ่มและความเป็นผู้นำในแบบต่าง ๆ และในที่สุดเลวิน ก็ได้สร้างทฤษฎีสนาม (Field Theory) ขึ้น โดยได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีจิตวิทยาของกลุ่มเกสทอลท์ และเริ่มใช้คำว่า พลังกลุ่ม (Group dynamics) ตั้งแต่นั้นมา

ทึสนา แวมมลี และเยาฟา เกษะบุปต์ กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่ง ซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ทึสนา แวมมลี และเยาฟา เกษะบุปต์ 2522 : 1)

หลุยส์ จาปาเทส กล่าวว่าวิชากรุปสัมพันธ์ (Group dynamics) หมายถึง วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มอิทธิพลต่าง ๆ ที่มีต่อคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนการแก้ปัญหาของกลุ่มว่ากลุ่มมีแหล่งเกิด หรือวิธีการในการแก้ปัญหาอย่างไร และวิธีไหนจึงจะได้ผลมากที่สุด (หลุยส์ จาปาเทส 2522 : 48)

กริม และไมเคิล กล่าวว่า พลังกลุ่ม หมายถึง อำนาจ หรือพลังที่กลุ่มมีอยู่ ซึ่งมีผลทำให้กลุ่มมีลักษณะต่างกันไป อำนาจหรือพลังนี้ ได้แก่ ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม

วิธีการดำเนินงานของกลุ่ม ลักษณะผู้นำ บรรยากาศของกลุ่ม ฯลฯ (Crim and Michacles. 1953 : 146)

ซูเบิร์ต บอนเนอร์ กล่าวว่า พลังกลุ่ม เป็นแรงผลักดันที่เกิดจากการที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน โดยมีความสัมพันธ์ มีการสื่อสารและมีการปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งจะก่อให้เกิดพลังขึ้นในกลุ่ม ขนาดของพลังที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อย บอนเนอร์กล่าวถึงออกไปตามสถานการณ์ของแต่ละกลุ่ม (Bonner. 1959:10)

คาร์ทไรท์ และแซนเดอร์ กล่าวว่า พลังกลุ่ม เป็นวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม เช่น การแสดงบทบาทจำลอง การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์แก่กัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกับ การฝึกทักษะเกี่ยวกับมนุษย์สัมพันธ์ หรือการประชุมเพื่อการต่าง ๆ (Cartwright and Zander. 1960 : 3)

๔ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ พจนานุกรมความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาและศัพท์เฉพาะจิตวิทยา (A Comprehensive Dictionary of Psychology and Psychoanalytical Terms) ได้ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งหนึ่งร่วมกัน โดยการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผู้เรียนจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้ชีวิตที่กระทำกิจกรรมของผู้เรียน ซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้

อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่ม ได้มีการพัฒนาการในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม ดังที่เฮนรีท เลสเตอร์ กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าใจความต้องการของตัวเอง และของผู้อื่น จากการลงมือปฏิบัติและค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดีถึงสองประการคือ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เนื้อหาวิชาจากการมีส่วนร่วมทางความคิดและความรู้สึก ขณะเดียวกัน ผู้เรียนจะได้รับการฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างผู้เรียนด้วยกัน (เฮนรีท เลสเตอร์ 2516 : 78)

กระบวนการเรียนรู้โดยการทำงานกลุ่ม ได้มีผู้สนใจและคิดค้นศึกษาวิธีการนำใช้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการะต่าง ๆ โดยแบ่งเป็นกลุ่มประเภทต่าง ๆ เช่น

กลุ่มฝึกอบรม (T - Group or Training Group) การช่วย  
ใหญ่กลที่เขามาอยู่ในกลุ่มได้แจ้งการตระหนัก (awareness) เกี่ยวกับความรู้สึก  
ที่เป็นอยู่และการสร้างทักษะในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้แล้ว  
ยังเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่นการเข้าใจแนวโน้ต่าง ๆ  
การสื่อความหมาย ความสัมพันธ์ที่ไวเห็นที่ยอมรับ บทบาทรวมทั้งผลของการดำเนินบทบาท  
อย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group)  
เป็นการฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น  
เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผล และประสบการณ์ทั้งของตนเองและของ  
ผู้อื่น เชื่อกันว่าการฝึกการรับรู้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเอง  
ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนาปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจ  
ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST - Group or Basic Skill Training  
Group) บางครั้งเรียกว่ากลุ่มฝึกอบรมเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์ (Training Human Relations  
Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในความสัมพันธ์  
และการพัฒนาทักษะเพื่อการนำไปใช้

กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) เน้นโครงการ  
สำหรับนิสิตที่อยู่ประจำ โดยมุ่งที่จะก่อให้เกิดประสบการณ์เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ และ  
ทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และเพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรม  
ของบุคคลและกลุ่ม

กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของผู้ใหญ่ภาคธุรกิจด้วย วัตถุประสงค์ความเป็นจริงของตนเองอันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับคนอื่นอย่างเปิดเผยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลา ติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้สัมผัสและศึกษาความคิดของตนเองและของผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์กัน ความซัดเซงกัน มีอคติต่อกัน และมีความกลมเกลียวสนิทกัน

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่าง ๆ อีก กลุ่มที่ขอแตกต่างกันไปทั้งตัวอย่างที่นำมาถกเถียงกันจะแตกต่างกันบ้างในเรื่องจุดมุ่งหมาย รายละเอียดของเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติแต่โดยทั่วไปแล้วความมุ่งที่จะพัฒนาสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการกลุ่มทั้งสิ้น

### ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีการกระบวนการกลุ่ม

การเรียนรู้ตามวิธีการกระบวนการกลุ่ม แบ่งเป็นสี่ขั้นตอน ดังนี้

(เขาวทก เศษะกูปต์ 2517 : 163 - 166)

#### 1. ระยะเวลาที่ส่วนรวม (Participation or Involvement Stage)

ระยะนี้ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนรวมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลการเรียนรู้จะเกิดจากผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนรวมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้มากขึ้น

การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้เป็นการมีส่วนร่วมในค่านต่าง ๆ ดังนี้

##### 1.1 ทางกายาร่างกาย (Physical Involvement) ที่

การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Learning by doing) รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งต่าง ๆ ของการเรียนรู้ที่ตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ (Ego or Emotional Involvement)

คือการที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติกันอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาเป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจำเนื้อหาวิชาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านสติปัญญาหรือสมอง (Intellectual or Mental Involvement)

คือการเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้ จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น และเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ที่ตนเอง

2. ระยะเวลาวิเคราะห์ (Analysis Stage) เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวม

วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่เห็นที่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะเวลาสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage)

ระยะนี้ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตัวเอง ซึ่งจะทำได้ในสองลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเอง

(Self Development) ให้เหมาะสมควรยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relation) หรือการมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหา (Problem-Solving) ทาง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุง ความรู้ ธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้น กว้างไกล ตลอดจนช่วยกันคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระเบียบประเมินผล (Evaluation Stage) ผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ และคิดร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

การ์ด ลาร์ โรเจอร์ส ได้กล่าวถึงถึงผลการศึกษาวิจัยของกิม (Gibb) ที่พบว่า วิธีการกลุ่มจะช่วยให้ส่งเสริม สร้างสรรค์ทางความคิดวิวัฒนาการ กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความหวังใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในเรื่องของการเข้าใจตนเอง (Self - Actualization) การรู้จักทัศนคติด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมทั้งของตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นใจยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ตนเอง โลกและการใช้อำนาจของตนเอง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการพึ่งพาและควบคุมผู้อื่น มีส่วนรวมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence) คือเชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม (Rogers. 1970 : 121 - 122)

นอกจากนี้การเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มยังช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นบางประการ ดังต่อไปนี้ (วิไลวรรณ สันตะโกมล 2522 : 20)

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้เรียนทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่นทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรับผิดชอบหน้าที่ การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

#### ผลของการจัดกลุ่ม

พจนี วรกวิน ได้กล่าวถึงผลของการจัดกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มไว้หลายด้าน เช่น ผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มนั้น เป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความยอมรับใจ และรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองทำให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเป็นกลุ่มของตน เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการอยู่ในกลุ่มย่อมมีการแสดงความคิดเห็น แสดงความก้าวหน้าการทำงานในกลุ่ม โอกาสที่จะประสบความสำเร็จก็จะสร้าง ความเชื่อมั่นให้กับตนเองมากยิ่งขึ้น และในบางครั้งที่มีโอกาสได้เป็นผู้นำก็จะมี ความภูมิใจ มีใจมากยิ่งขึ้น เพราะเองเห็นว่า ตนมีคุณค่า และได้รับการยอมรับจากเพื่อน ทำให้มีกำลังใจที่จะตั้งความหวังไว้กับตนเอง อีกอย่างหนึ่งในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น จะต้องมีสัมพันธ์ระหว่างซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกัน (Interaction) จึงเมื่อมีโอกาสให้ใคร่ความเข้าใจตนเอง และสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตน ทำให้มีเป้าหมายแรงตนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผลหรือผลของกลุ่มยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองด้วย เพราะกลุ่มเมื่อมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่ม ในกระบวนการรู้สึกเป็นพวกของกันจะทำให้ชักชวนมากกว่าบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ดังนั้นโอกาสที่จะทำให้บุคคลในกลุ่มเปลี่ยนแปลงทัศนคตินี้ย่อมเกิดจากอิทธิพลของกลุ่ม โดยเฉพาะในวัยรุ่นแล้ว กลุ่มจะมีอิทธิพล

อย่างมาก นอกจากนั้นแล้วกลุ่มยังมีผลต่อทัศนคติที่ดูอ่อน เมื่อรวมกลุ่ม สมาชิกจะคงพยายามทำความเข้าใจสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย โดยการยอมรับฟังเหตุผลความคิดเห็น เคารพในสิทธิหน้าที่ของกันและกัน การไต่ท้วงงานร่วมกัน ทำให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกเหล่านั้นแสดงออก ทราบถึงความรู้ ความสามารถพิเศษของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดทัศนคติต่อสมาชิกอื่น ซึ่งมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานของกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิก เกิดความรู้สึกว่า สมาชิกในกลุ่มหวังดีต่อตน จะทำให้เกิดความรู้สึกแห่งการยอมรับ ความอบอุ่น สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีแก่กัน จะเกิดความสามัคคีขึ้น เมื่อทำงานจะให้ความร่วมมืออย่างดี (พิชัย วรกวิน 2522 : 149 - 150)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม

#### การวิจัยในต่างประเทศ

แมคอินไทร์ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อระดับความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตบัณฑิตศึกษาจำนวน 17 คน ผลการวิจัยปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านความภาคภูมิใจและการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงยังคงอยู่เมื่อเวลาผ่านไปแล้วทั้งนี้ (McIntire, 1953 : 459 - 465) ผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ ควินัน และฟูลด์ ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อความเข้าใจในตนเองของผู้รับการฝึก โดยใช้การฝึกแบบกลุ่มมาราธอน (Marathon Group) ซึ่งให้ทุกคนแต่งกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปราย การฝึกใช้เวลา 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่าผู้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ด้านความสามารถในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตน เป็นต้น (Quinan and Fould, 1970 : 145 - 149) เทพรักษ์ และสิริภา ก็ทำการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกัน

โดยใช้กลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกเลย 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) แก่นของการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นขัดแย้งกับการวิจัยของคณะผู้แนะนำของศูนย์แนะนำมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ที่ได้ทำการวิจัยเพื่อดูผลของการฝึกความไวที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 42 คน แบ่งออกเป็นสามกลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกที่แตกต่างกันคือ กลุ่มที่หนึ่ง ได้รับการฝึกห้าครั้ง ครั้งละสองชั่วโมง กลุ่มที่สอง ฝึกห้าครั้ง แต่ไม่กำหนดเวลา และกลุ่มที่สาม ได้รับการฝึกแบบทันทันใช้เวลา 30 ชั่วโมง โดยใช้ผู้นำกลุ่มที่เป็นนิสิตปริญญาโทวิชาจิตวิทยาสองคนคือหนึ่งกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การฝึกความไวในการรับรู้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองในทุกด้านของผู้รับการฝึกทั้งสามกลุ่ม (Counseling Center Staff University of Massachusetts. 1972 : 253 - 254)

เจมส์ โจเซฟ เลกซ์ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าทดลองกับนักศึกษาปีที่หนึ่งของมหาวิทยาลัยในรัฐอินเดียนา ให้กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบเก่า กลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบกระบวนการกลุ่ม ผลจากการทดลองปรากฏว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนทั้งก่อนและหลังสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทั้งสอง แต่พบว่า กลุ่มทดลองมีความพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับ (Lex. 1973 : 6039)

เกรวิก วิลเลียม ไรท์ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของกลุ่ม ความพอใจในผลงานของกลุ่ม รวมทั้งความพอใจทางด้านอารมณ์ของสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการทำงานซึ่งมีผู้นำการอภิปรายกลุ่มสองประเภท ประเภทกลุ่มเป็นศูนย์กลาง และผู้นำของกลุ่มเป็นศูนย์กลาง ให้เวลาอภิปรายครั้งละ 20 นาที ผลจากการสังเกตและการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปรากฏว่า ไม่มี ความแตกต่างกันระหว่างผู้นำทั้งสองแบบต่อกระบวนการทำงานของกลุ่ม ความพอใจในผลงานของกลุ่ม และความพอใจทางด้านอารมณ์ของสมาชิกในกลุ่ม (Wright. 1972 : 71, 21)

เออวิม เจ วิลสัน ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของครู และนักเรียน ได้ทำการทดลอง โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งเรียนด้วยการอภิปราย และมีบันทึกการอภิปรายด้วยเทปบันทึกเสียง ทำการทดลองเป็นเวลาสองสัปดาห์ โดยสอนช่วงละสองชั่วโมง ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลง ทั้งครูและเด็กมากกว่ากลุ่มควบคุม การในข้อสังเกตต่อกันเป็นการช่วยพัฒนากลุ่มสอนของครู ช่วยให้ครูปรับปรุงการสอน และนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้อันของเด็ก (Wilson, 1973 : 422)

### การวิจัยในประเทศไทย

แผนกวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และองค์การยูนิเซฟ (UNICEF) ได้ทำโครงการวิจัยเรื่องการฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้ สำหรับครูจากสถานศึกษาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่าพัฒนาการที่เด่นชัดของกลุ่มตัวอย่าง เป็นไปในด้านขวัญใจ เขารับการฝึกอบรมสามารถเปิดเผยตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับอารมณ์ตนเอง โดยรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น และพบว่าหลังจากการอบรมผ่านไปแล้วสามถึงหกเดือน ผู้ได้รับการฝึกมีพัฒนาการในด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2521 : 22) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เพียงใจ สิ้นฐานคร ที่ทำการวิจัยผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการสำนักศึกษา ความสะอาด กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏว่า หลังการฝึกกลุ่มทดลองมีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นสูงขึ้น มีการเปิดเผยตนเอง ทักษะในการสื่อความหมายการทำงาน กลุ่มและการแก้ปัญหาอย่างมีระบบระเบียบเพิ่มขึ้น นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีบุคลิกภาพด้านความต้องการพึ่งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม (เพียงใจ สิ้นฐานคร 2522 : 64)

สุภาพรรณ พวงจันทร์ ได้ทำวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลการสอนวิชาศีลธรรมหน่วย "คุณธรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัย" โดยวิธีการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

และวิธีสอนแบบธรรมคาในชั้นประถมปีที่หก ผลปรากฏว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของ  
 นักเรียนที่สอนด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์และวิธีสอนแบบธรรมคาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ  
 ทางสถิติ แต่ผลจากการสำรวจทัศนคติในการเรียนของนักเรียนพบว่า นักเรียนที่สอนด้วย  
 กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะมีทัศนคติความนิยมสัมพันธ์ที่ดีกว่านักเรียนที่สอนด้วยวิธีธรรมคา  
 (สุภาพรรณ พวงจันทเพร 2519 : 52) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วิไลวรรณ  
 สันตะโกมด ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลการสอนนิเวศวิทยาประเทศไทย เรื่อง  
 "ลิลิตตะเลงพ่าย" โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลาง  
 ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษา  
 ที่สอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางแตกต่างกันอย่าง  
 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามนักศึกษามีความเห็นว่าการเรียนด้วยกระบวนการกลุ่ม  
 สัมพันธ์ทำให้บรรยากาศสนุกสนานไม่เบื่อหน่าย ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น และยังฝึก  
 คุณสมบัติต่าง ๆ เช่น ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล  
 การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ ตลอดจนการ  
 ฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน (วิไลวรรณ สันตะโกมด 2522:47)  
 และ วิริยะ บุณยะนิवासัน ได้ศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการสอนจริยธรรมโดยวิธีกระบวนการ  
 กลุ่มสัมพันธ์กับการสอนแบบธรรมคาในระดับประถมปีที่หก โดยใช้เวลาในการสอนรวมเก้าชั่วโมง  
 ผลพบว่ากลุ่มที่สอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีทัศนคติทางจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย  
 ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มที่สอนด้วยวิธีธรรมคา และหลังจากสอนไปแล้ว  
 หนึ่งเดือน ผลก็ยังไม่เปลี่ยนแปลง (วิริยะ บุณยะนิवासัน 2523 : 49) ผลการศึกษา  
 สอดคล้องกับการศึกษาของ พรรณี ดิมปีวัฒนา ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่องเดียวกัน (พรรณี  
 ดิมปีวัฒนา 2523 : 54)

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตนเอง  
 ความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะการเป็นผู้นำ ตลอดจน

การปรับตัวและปรับปรุงบุคลิกภาพของบุคคล และจากผลของการจัดกลุ่มพบว่า กิจกรรมกลุ่ม  
 สามารถทำให้บุคคลพัฒนาในภาพแห่งตนได้ ผู้วิจัยจึงมีความคิดที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้  
 ในการพัฒนาในภาพแห่งตนของนักเรียน

### สมมติฐานที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

นักเรียนที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีในภาพแห่งตน  
 แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2523 จำนวน 102 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และแบ่งนักเรียน 24 คนนี้ ออกเป็นสองกลุ่มจำนวนเท่า ๆ กัน โดยใช้วิธีสุ่มอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เพศ \ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
หญิง	7	5	12
ชาย	5	7	12
รวม	12	12	24

## เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

### 1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม โดยดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตน เนื้อหา และกิจกรรมกลุ่ม จากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เคยมีผู้เขียนและทำการวิจัยไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับการพัฒนาในภาพแห่งตน

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางกิจกรรมกลุ่มตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องของกิจกรรมกับจุดมุ่งหมาย

1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มนี้ มาทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ เพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปดำเนินการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบวิธีการและความมุ่งหมายในการทำกลุ่มร่วมกัน

จำนวนสมาชิก : 12 คน

อุปกรณ์ : โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

วิธีการ : 1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม

2. ผู้ดำเนินการแจกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกคนละหนึ่งแผ่น และชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายและวิธีการในการทำกลุ่ม

3. สมาชิกที่ถามปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจ
4. ปีประชุม

เวลา : 1 ชั่วโมง

ครั้งที่ 1 การสร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม

จุดมุ่งหมาย : เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเองในกลุ่ม

จำนวนสมาชิก : 12 คน

กิจกรรมที่ใช้ : 1. กิจกรรม 11 คำถาม  
2. กิจกรรมถนนไมตรี

อุปกรณ์ : 1. กระดาษเปล่าขนาดเล็ก ๆ ปีกละ 11 แผ่น  
จำนวนปีก เท่ากับจำนวนคนในกลุ่ม  
2. ปากกา จำนวนตามเท่ากับจำนวนคน  
3. กระดาษแข็ง ตัดเป็นรูปหัวใจหรือผลไม้ต่าง ๆ  
จำนวน เท่ากับสมาชิกในกลุ่ม

วิธีการ

กิจกรรม 11 คำถาม

1. สมาชิกนั่ง เป็นวงกลม
2. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษให้กับสมาชิกคนละปีก  
ปากกาคณะหนึ่งตามและชี้แจงวิธีการ เล่น
3. สมาชิกซักถามปัญหา
4. เริ่มดำเนินการ เล่น
5. สรุปและอธิบายผลที่ได้จากกิจกรรม

## กิจกรรม ถนนไมตรี

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้ดำเนินการแจกบัตรส่วนรูปหัวใจให้กับสมาชิกแต่ละ  
หนึ่งชิ้นส่วน และชี้แจงวิธีการ เล่นว่าสมาชิกจะต้องหาหูของคนที่พบ โดยพยายามหาหู  
ที่จะสามารถถอดรูปหัวใจได้ จากนั้นให้สมาชิกทั้งสองสัมภาษณ์กันในสิ่งที่ตนยังไม่ทราบและ  
ต้องการทราบ และให้เล่าถึงสิ่งที่ตนต้องการให้เพื่อนทราบ
3. สมาชิกกลับเข้าที่เดิมเมื่อถึงเวลาที่กำหนดให้ จากนั้นผู้ดำเนินการ  
ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนอภิปรายในสิ่งที่ตนเองได้รับฟังจากเพื่อน และตนเองได้เล่าให้เพื่อนฟัง
4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปรายผลที่ได้จาก

## กิจกรรม

เวลา

## 2. แบบทดสอบวัดความในภาพแห่งตน

ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบวัดความในภาพแห่งตน ซึ่งพรพรกนิพัทธ์ เกษะนันต์

ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบวัดความในภาพแห่งตนของ รูบิน (Rubin's Self-Esteem Scale)  
และได้ใช้ทดสอบเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิสมิทราช และสถานสงเคราะห์  
บ้านราชวิถี ในปี พ.ศ. 2517 แบบทดสอบฉบับนี้ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 และ  
ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบมาหาความเชื่อมั่นใหม่ โดยใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียน  
ขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น ซึ่งมีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา  
และได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดเท่ากับ .78

แบบทดสอบนี้มีสามตอน รวม 62 ข้อ ดังตัวอย่าง

ตอนที่หนึ่ง ใจรักในสิ่งที่ดีและไม่ดี ตามความคิดเห็นของตน แบ่งเป็น

ด้านต่าง ๆ หกด้านคือ ความประพฤติ ความสามารถทางด้านการเรียน รูปร่าง ความวิตกกังวล  
ความเป็นที่นิยมของคนทั่วไป และความสุขความพึงพอใจ ทั้งหมดมี 30 ข้อ

ตัวอย่าง

1. ฉันทำความไม่ดีมาก
2. ฉันเป็นคนที่ไม่เชื่อฟัง เวลาอยู่บ้าน

ตอนที่ 2 ใช้วัดความคิดเกี่ยวกับตนเอง มีทั้งหมด 10 ข้อ

1. ฉันเป็นคนที่มีความค่าตัวเดียวกับผู้อื่น
2. ฉันเป็นคนที่มีความสมบัติน้อย

ตอนที่ 3 ใช้วัดทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมของตน มีทั้งหมด 22 ข้อ

1. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน
2. ฉันมีความสุข

การให้คะแนน

ตอนที่ 1 ข้อต่อไปนี้ ใครตอบว่า ใช่ ได้ 2 คะแนน ถ้าตอบไม่ใช่

ได้ 1 คะแนน

ข้อ 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 21, 24, 26, 28 และ 30

ข้อต่อไปนี้ ใครตอบ ไม่ใช่ ได้ 2 คะแนน ใครตอบ ใช่ ได้ 1 คะแนน

ข้อ 1, 2, 3, 4, 8, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23,

25, 27 และ 29

ตอนที่ 2 ข้อต่อไปนี้ ใครเลือกตอบข้อ ก หรือ ข ได้ 2 คะแนน ถ้าเลือก

ตอบ ค หรือ ง ได้ 1 คะแนน

ข้อ 31, 32, 34, 36 และ 37

ข้อต่อไปนี้ ใครตอบ ค หรือ ง ได้ 2 คะแนน ถ้าเลือกตอบ ก

หรือ ข ได้ 1 คะแนน

ข้อ 33, 35, 38, 39 และ 40

ตอนที่ 3 ผู้ตอบจะได้คะแนนในแต่ละข้อตามตัวเลขคำตอบที่เลือก เช่น ถ้าเลือกคำตอบ 1 จะได้ 1 คะแนน หรือถ้าเลือกตัวเลข 4 จะได้เท่ากับ 4 คะแนน เป็นต้น ยกเว้นข้อ 50, 56 และ 59 จะได้คะแนนตรงกันข้าม เช่น ถ้าเลือกคำตอบ 5 จะได้ 1 คะแนน ถ้าเลือกคำตอบ 2 จะได้ 4 คะแนน เป็นต้น

#### การหาความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของ เครื่องมือ

1. การสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม หาค่าความเที่ยงตรงแบบ Face Validity โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญในเรื่องกิจกรรมกลุ่มเป็นผู้ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องของกิจกรรมกับจุดมุ่งหมาย
2. ทำ Pilot Study กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อหาข้อบกพร่องการดำเนินการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และแก้ไขปรับปรุง
3. ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตน ตรวจสอบโดยการนำเอาแบบทดสอบไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 100 คน และนำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อแบบ Alpha ซึ่งได้ว่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ .78 ดังตาราง

ตาราง 2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตน

ตอนที่	ความเชื่อมั่น	ความเชื่อมั่นเฉลี่ย
1	0.77	
2	0.68	0.78
3	0.86	

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Pretest - Post-test Control Group Design ดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R E	$T_{E1}$	X	$T_{E2}$
R C	$T_{C1}$	-	$T_{C2}$

วิธีการทดลองมีลำดับขั้นดังนี้

1. การทดสอบครั้งแรก (Pretest) ทำการทดสอบกับทั้งสองกลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของรูบิน
2. ขั้นการทดลอง ทำเนิการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่วางไว้ ส่วนกลุ่มควบคุมได้เรียนรู้จากการสอนตามปกติโดยไม่ใช้การฝึกกิจกรรมกลุ่ม
3. การทดสอบครั้งหลัง (Post-test) ใช้แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของรูบิน ทำการทดสอบอีกครั้งกับกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง ภายหลังจากการฝึกอบรมกิจกรรมกลุ่มเรียบร้อยแล้ว
4. นำแบบทดสอบทั้งสองครั้งมาตรวจให้คะแนน
5. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบวัดมีโนภาพแห่งตน
2. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบวัดมีโนภาพแห่งตนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (Guilford. 1950 : 44)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร (Ferguson. 1966 : 67)

$$s = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ โดยใช้  $\alpha$ -Coefficient ซึ่งมีสูตรดังนี้ (Guilford. 1954 : 385)

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum s_1^2}{s_t^2} \right]$$

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐาน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) (Linguist. 1956 : 323)

$$F = \frac{MS'_{treat}}{MS'_{error}}$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$SS_x$	แทน	Sum of Squares ของคะแนน pretest
$SS_y$	แทน	Sum of Squares ของคะแนน post-test
SP	แทน	Sum Squares Products
$SS'_y$	แทน	Adjusted Sum of Squares
$MS'_y$	แทน	Adjusted Mean Square
df	แทน	degree of freedom
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F - distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามลำดับขั้นดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน จากแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตนก่อนการทดลอง
2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน จากแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตนหลังการทดลอง
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตน

ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนก่อนการทดลอง

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	$s^2$	s
กลุ่มทดลอง	12	151.7500	95.1136	9.7526
กลุ่มควบคุม	12	150.4164	327.9015	18.1080

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบทดสอบเป็น 151.7500 และ 150.4164 ตามลำดับ ซึ่งไม่แตกต่างกันมากนัก แต่กลุ่มควบคุมมีความเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงกว่ากลุ่มทดลองมาก

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนภายหลังการทดลอง

ตาราง 4 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	$s^2$	s
กลุ่มทดลอง	12	169.5833	53.5379	7.3169
กลุ่มควบคุม	12	158.5833	148.2652	12.1764

จากตาราง 4 พบว่า หลังจากทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 169.5833 และ 158.5833 ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างกันมากขึ้นโดยกลุ่มทดลองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงกว่า เมื่อพิจารณาความเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า คะแนนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการกระจายลดลง แต่เพื่อให้ทราบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่จึงนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยใช้คะแนนสอบก่อนการทดลอง เป็นตัวแปรร่วม ปรากฏผลดังตาราง 5

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตน ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตน ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Sources	$SS_x$	SP	$SS_y$	$SS'_y$	df	$MS'_y$
A	10.6666	88.000	725.9999	642.8489	1	642.8489
W	4653.1667	2223.8333	2219.8334	1157.0229	21	55.0963
Total	4663.8333	2311.8333	2945.8333	1799.8718	22	

$$F = 11.6677^{**}$$

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีมีโนภาพแขนงต้นแตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F = 8.02$ ) แสดงว่ากิจกรรมกลุ่ม มีผล  
ทำให้มีโนภาพแขนงต้นของนักเรียนแตกต่างกันได้.

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาโน้ภาพตนเองของนักเรียน

วิธีดำเนินการ

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2523  
กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 24 คน  
ซึ่งเลือกมาโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งแปดครั้ง ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม การสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม การมองเห็นตนเองเป็นบุคคลสำคัญ การเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ค่านิยมและความแตกต่างระหว่างบุคคล ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การสร้างการรู้จักตนเองและผู้อื่น และการเสริมสร้างความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
2. แบบทดสอบวัดคัมโนภาพตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบวัดคัมโนภาพตนเองซึ่งพรณทิพย์ เกษะนันท์ ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบวัดคัมโนภาพตนเองของรูบิน (Rubin's Self - Esteem Scale) และได้ใช้ทดสอบเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิสมิทหาราช

และสถานส่งเสริมวิทยุภาพใหม่ พ.ศ. 2517 แบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 และผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบมาหาความเชื่อมั่นใหม่ โดยใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 100 คน และหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้เท่ากับ .78

#### การดำเนินการทดลอง

1. นำแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตนไปทำการทดสอบกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่เลือกไว้แล้ว
2. ดำเนินการฝึกกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมที่กำหนดไว้
3. นำแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตนไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังจากได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มเรียบร้อยแล้ว
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

#### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการสอบครั้งแรกมีค่าใกล้เคียงกัน ส่วนการทดสอบครั้งหลัง คะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน เมื่อนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยใช้คะแนนสอบก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งตนแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยแล้วพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงว่ากิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้สามารถพัฒนาทัศนภาพแห่งตนของนักเรียนได้

### อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมจำนวนแปดกิจกรรม กับนักเรียนที่มีวัยมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น โดยเปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มควบคุม ซึ่งเรียนรู้จากการสอนตามปกติ โดยไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม ว่ามีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของนักเรียนแตกต่างกันหรือไม่

จากการศึกษานักเรียนกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบครั้งแรก แล้วนำคะแนนของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมาหาคะแนนเฉลี่ย ปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนไปทำการทดสอบอีก ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง ซึ่งเดิมเท่ากับ 151.75 เพิ่มมากขึ้นเป็น 169.58 ส่วนกลุ่มควบคุม เดิมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 150.41 เมื่อภายหลังการเรียนรู้อย่างปกติโดยไม่ใช้กิจกรรมกลุ่มแล้ว มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 158.58 เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลปรากฏว่า คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของนักเรียนตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับคำกล่าวของโรเจอร์ส ที่ว่า มีหลักฐานแน่นอนที่แสดงให้เห็นว่า การมีประสบการณ์ทางกลุ่ม (Intensive Group Training Experiences) จะให้ผลในทางการบำบัดรักษาและไต่สวนถึงการศึกษาของ กิบ (Jack Gibb) ซึ่งได้รวบรวมและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกลุ่ม และกิบ ให้ความเห็นไว้ว่าวิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรคทางจิตวิทยา มาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน การรับรู้ความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และ บุคลิกภาพ มากขึ้น ตลอดจนมีการ เปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปตามธรรมชาติ

มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง และมีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึงการเข้าใจในเรื่องของการเข้าใจตนเอง (Self - actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง การพิจารณา มีการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมที่ตนคิดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นใจยิ่งขึ้น ในค่านิยมที่ตนยึดถือผู้อื่น โดดเดี่ยว การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับบุคคลอื่นมากขึ้น ลดการตั้งข้อสงสัยและการขุ่นเคือง และมีส่วนร่วมกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน

(Interdependence) คือการเชื่อในความสามารถของบุคคล การแก้ปัญหาโดยใช้การทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกของกลุ่ม (Rogers, 1970 : 121 - 122) และการที่สมาชิกร่วมทำกิจกรรมกลุ่มกัน เป็นการตอบสนองความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกรู้จักเพื่อนใหม่ และมีโอกาสรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อใครมองตนเองในสายตาของผู้อื่น ปฏิกริยาตอบสนองของผู้อื่นจะบอกให้ทราบว่าตนเองอยู่ในขอบเขตของการยอมรับของเพื่อนหรือไม่ เมื่อเด็กได้รับคำยกย่องชื่นชม เด็กจะพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับตนเองขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว (Rogers, อ้างจาก วรขจรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ 2522 : 1 - 2) และผลวิจัยครั้งหนึ่งยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ โฮลเซน ที่กล่าวว่า ประสบการณ์จากกลุ่มจะทำให้เกิดการเรียนรู้ และจะช่วยให้เขาพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (Ohlsen, 1970 : 31) และ คีร์เคอร์ส ซึ่งกล่าวว่า ประสบการณ์ที่กลุ่มใดรวมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายใน รู้จักตนตามความสามารถของตนเอง บรรยากาศของกลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัย มีความนับถือตนเอง รู้จักเสาะแสวงหาความพึงพอใจ และความสุขสมบูรณ์ใหม่แก่ชีวิต (Dreikurs, 1957 : 363-375) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ คิวแมน และฟูลค ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยให้การฝึกแบบกลุ่มพหุทาน (Marathon Group) ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาทการสื่อสารด้วยคำพูด

และการอภิปรายใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน เบลวิจยพบว่า ผู้เข้ารับการฝึก มีความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าของตนเองตามสภาพที่เป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ด้านความสามารถในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ เป็นต้น (Quinand and Fould. 1970 : 145 - 149) และยังสอดคล้องกับเบลวิจยของ เทรปป์ และฟริก ซึ่งทำการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกัน โดยใช้กลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกเลย 11 คน พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468)

ดังนั้นในระหว่างที่ทำการทดลองนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีความกระตือรือร้น สนใจ และให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี ตามโปรแกรมการฝึก กิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง และภายหลังจากเสร็จสิ้นจากการฝึกอบรมแล้ว ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกตอบแบบประเมินผลในการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะส่วนตัวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ช่วยให้ตัวนักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความสามัคคีกันในกลุ่มดีขึ้น รู้จักรับผิดชอบในงานที่ตนได้รับมอบหมาย ตลอดจนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นด้วย จึงน่าจะกล่าวได้ว่า การฝึกกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้สามารถพัฒนา มีในภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้

#### ข้อเสนอแนะ

##### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พอจะยืนยันได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนา

มีในภาพแห่งตนของนักเรียนได้ จึงควรส่งเสริมให้มีการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาใน  
ด้านอื่น ๆ ด้วย

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาบุคลิกภาพด้านอื่น ๆ ของ  
นักเรียนให้ เป็นไปในลักษณะที่คืบคลานเป็นที่ยอมรับของสังคม

2.2 ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนในวัยอื่น ๆ เพื่อศึกษาดูว่า  
จะได้ผล เช่น เกี่ยวกับการทดลองครั้งนี้หรือไม่

2.3 ควรทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกกิจกรรมกลุ่มให้แตกต่างกัน  
เช่น อาจฝึกทุก ๆ วัน หรืออาจฝึกสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง เพื่อศึกษาว่าช่วงเวลาที่ใช้ฝึก  
มีผลต่อการพัฒนาในภาพแห่งตนของนักเรียนแตกต่างกันหรือไม่

## ข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ในการนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการฝึกต่าง ๆ ผู้ใช้ควรจะมีความรู้ หรือ  
ประสบการณ์ในเรื่องกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มเป็นพื้นฐานก่อน เพราะในการฝึกกิจกรรมทุกครั้ง  
มิได้เน้นถึงการ เล่นเกมที่สนุกสนาน พอเกมส์เสร็จสิ้นแล้วก็หมดความรู้สึกไป แต่การทำ  
กิจกรรมกลุ่มมีความประสงค์จะให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกสะเทือนใจและได้รับบทเรียน  
ต่าง ๆ ที่จะช่วยปรับปรุงตนเอง ทั้งนี้การทำกิจกรรมกลุ่มย่อมมีผู้ดำเนินกิจกรรม

เป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ผู้ดำเนินกิจกรรมจะ  
ต้องเข้าใจถึงบทบาทของผู้นำและสมาชิกเป็นอย่างดี จะต้องเข้าใจว่าสมาชิกทั้งหลายมี  
ภูมิหลังทางวัฒนธรรมและครอบครัวแตกต่างกันจึงทำให้มีแนวความคิดแตกต่างกันด้วย  
ซึ่งความแตกต่างนี้มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วความต้องการ  
ของบุคคล ค่านิยม ความมุ่งหมาย อุดมคติ และความมีศักดิ์ศรีจะทำให้เกิดอุปสรรค  
ในการสื่อสารของสมาชิก และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลก็จะมีอิทธิพลต่อกลุ่ม สมาชิกในกลุ่ม  
อาจจะมีบุคลิกภาพแตกต่างกันไป เช่น อาจจะเป็นผู้ก้าวร้าว ผู้ขี้อาย หรือผู้เฉยเมย  
ไม่ให้ความร่วมมือ เป็นต้น

จากบุคลิกภาพที่แตกต่างกันของสมาชิกนี้ เมื่อเข้ากลุ่มร่วมกันก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นในกลุ่มได้ เช่น เกิดปัญหาขัดแย้งอย่างรุนแรงในกลุ่มหรือปัญหาที่มีผู้เฉยเมยมากเกินไป ไม่แสดงความคิดเห็น มีแต่คอยตาม หรือมีสมาชิกบางคนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง พยายามให้เพื่อนสมาชิกอื่น ๆ คอยตามความคิดเห็นของตน เป็นต้น

เมื่อมีสมาชิกในกลุ่มเป็นดังนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมจะต้องหาวิธีการช่วยเหลือให้สมาชิกได้เข้าใจถึงบทบาทของตน และบทบาทของกลุ่มว่า กลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีบทบาทอย่างไรบ้าง ขณะนี้บรรยากาศของกลุ่มเป็นอย่างไร และเมื่อกลุ่มประสบปัญหาขัดแย้ง สมควรจะทำอย่างไร กลุ่มจึงจะดำเนินไปด้วยดี และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ ดังนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมย่อมมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของสมาชิกและกลุ่มเป็นอย่างมาก กว้างเหตุนั้นจึงต้องพิจารณาถึงความสามารถของผู้ดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าอย่างแท้จริง.

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจน์ แก้วทอง การใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของ เด็กวัยรุ่น  
ในสถานสงเคราะห์บ้านศรีธรรมราช วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร 2522, 86 หน้า อักสำเนา
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 118 หน้า
- จรรย์ พรหมคำตัน ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนและความเข้าใจในการอ่านของเด็กวัยรุ่นในชนบท  
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 68 หน้า อักสำเนา
- จันทิมา ลิ้มใจเจริญ กระบวนการกลุ่มในการเรียนการสอน เคอะบิสสิเนส เพลส 2522,  
 99 หน้า
- จุมพล พูลภัทรชีวิน มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็น  
ผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้น ม.ศ.3 ปีการศึกษา 2514  
 วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2514, 112 หน้า  
 อักสำเนา
- จุไรรัตน์ เปรมิขะเจียร การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น  
ในสถานสงเคราะห์ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 75 หน้า  
 อักสำเนา
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ "การฝึกอบรมกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้จากครูสถาบัน  
 ฝึกหัดครูระดับประถมศึกษา 2517 - 2521" รายงานผลการปฏิบัติงานโครงการวิจัย เล่ม 3  
 โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2521, 71 หน้า
- ไฉน มีวิริยะเกิด การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่นที่มาจากรอบครัว  
ชั้นกลางและเด็กวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวชั้นต่ำ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 2514, 55 หน้า อักสำเนา

ทีศนา แคมมณี และคณะ กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1 บุรพาคิดป้การพิมพ์  
2522, 249 หน้า

มังกร เสตณนธ์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคนอย่างที่ดีกว่าคนเป็นกับคนอย่างที่ดีกว่า  
อยากจะเป็นของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 16 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนพระโขนง  
จังหวัดพระนคร ปีการศึกษา 2512 ปริณูณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร 2512, 99 หน้า อีศสำเนา

บัญญัติ ศรีประมง กิจกรรมสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ อมรินทร์การพิมพ์ 2521, 253 หน้า  
ประมวญ ทิศคินสัน จิตวิทยาจิตวิทยาพัฒนาการ : วัยรุ่น-วัยเร้ง แพรวพิทยา 2520,  
250 หน้า

พรหมพิทย์ เกษะนันท์ "การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับคนของวัยรุ่น"  
วารสารศรศาสตร์ 5 : 64 - 69 สิงหาคม - กันยายน 2516

พณี วรกวิน จิตวิทยาสังคม โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด 2522, 175 หน้า  
เพียงใจ สิ้นฐานคร ผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย 2522, 85 หน้า อีศสำเนา

เขวพา เกษะคุปล์ ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย 2517, 297 หน้า อีศสำเนา

วัชรีย์ ฐาคำ กิจกรรมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว 2520,  
102 หน้า

วิไลวรรณ สันถะโกลน การเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทย เรื่อง "ลิลิตตะเลงพ่าย"  
โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลาง ในชั้นประกาศนียบัตร  
วิชาการศึกษา วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย 2522, 151 หน้า  
อีศสำเนา

- วิธีษะ บุณยะนิวาสน์ การเปรียบเทียบการสอนจริยธรรมโดยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์  
กับการสอนแบบธรรมดาระดับชั้นประถมปีที่หก วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 2523, 145 หน้า อักสำเนา
- ศึกษาธิการ, กระทรวง, หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู เอกสารนิเทศการศึกษ  
ฉบับที่ 92 2511, 282 หน้า
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล การศึกษามโนภาพเกี่ยวกับตน ความแตกต่างระหว่างตน และความเข้าใจ  
ในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 7 วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร 2517, 71 หน้า อักสำเนา
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม จิตวิทยาวัยรุ่น แพทย์พิทยา 2520, 291 หน้า
- สุภาพรณ พวงจันทร์เพชร การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาศีลธรรมหน่วย "คุณธรรมเสริมสร้าง  
ลักษณะนิสัย" โดยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และวิธีสอนแบบธรรมดา ในชั้นประถมปีที่หก  
 วิทยานิพนธ์ ศ.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2519, 145 หน้า อักสำเนา
- อังกณา สายยศ วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เอกสารประกอบการสอนวิชาสถิติ 511  
 สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
 2523, 174 หน้า
- อำไพ ศิริพิพัฒน์ "ความนึกคิดเกี่ยวกับตน" วารสารครูศาสตร์ 5 - 6 : 99 - 101  
 สิงหาคม - พฤศจิกายน 2515

Ausubel, David P. and Floyed G. Robinson. School Learning. New York,  
 Holt, Rinehart and Winson, Inc., 1969. 396 p.

Bonner, Hubert. Group Dynamics : Principles and Application New York :  
 The Ranald Press Company, 1959.

Bruce, Paul. "Relationship of Self - Acceptance of Other Variables  
 with Sixth Grade Children oriented in Self Understanding, Educational  
Psychology. 5 : 9, 1958.

- Cartwright, Dorwin and Zander, Alwin. Group Dynamics. 3 rd, ed.,  
New York : Harper and Row, Publishers, 1960.
- Cattell Raymond Bernard. Personality. New York, McGraw - Hill, Inc.,  
1950. 861 p.
- Coopersmith, S. "A Method for Determining Types of Self - Esteem,"  
Journal of Educational Psychology. 50 : 87 - 92, 1959.
- Grandall, V.T. and Ussula Belluji. "Some Relationship of Interpersonal  
and Interpersonal Conceptualization to Personal Social Adjustment,"  
Journal of Personality. 23 : 224 - 232, 1954.
- Davis, Keith. Human Relations at Work. New York : McGraw - Hill  
Company, 1962.
- Dinkmeyer, Donc. Child Development : The Emerging Self. New Delhi,  
Prentice - Hall of India Private Limited, 1965, 434 p.
- Dreikurs, Rudolf. Psychology in the Classroom. a manual for teachers,  
New York, Harper, 1968. 284 p.
- Dyson, Ernest. "A Study of Ability Grouping and the Self Concept,"  
The Journal of Educational Research. 60(9) : 403 - 405, May - June,  
1967.
- Epstein, Seymour. "The Self - Concept Revisited or a Theory of a Theory,"  
American Psychologist. XXVIII : 404 - 416, May, 1973.
- Erikson, Reik H. Identity and the Life Cycle. New York, International  
University Press, 1959. 121 p.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education.  
New York, McGraw - Hill Book Company, 1966. 529 p.
- Frandsen, N. Educational Psychology. New York, McGraw - Hill Book  
Company, 1961. 610 p.
- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York, McGraw - Hill Book  
Company, Inc., 1969. 256 p.
- Guilford, J.P. Psychometric Methods. 2 nd. ed., McGraw - Hill Book  
Company, Inc., New York Toronto London, 1954. 597 p.

- Gulley, Halbert E. Discussion, Conference and Group Process. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960. 388 p.
- Hall, Calvin, and Gardner Lindzey. Theories of Personality. New York, John Wiley and Sons, Inc., 1957. 622 p.
- Hamed, Zahran A.S. "The Self - Concept in the Psychological Guidance of Adolescents," The British Journal of Education Psychology. 37 : 225 - 239, June, 1967.
- Harris, Samuel D. "A Study of Relationship Between the Sixth Grade Students Beliefs about Junior High School, His concept of Self and Others, and his Socioeconomic Status," Dissertation Abstracts. 22(5) : 1085 - 1086, October, 1961.
- Horney, Karen. Self - Analysis. Broadway house, 68 - 74, Carter Lane, London, E.C., 1942. 309 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. 3 rd. ed., New York, McGraw - Hill, Inc., 1967. 719 p.
- Jersild, Arthur T. The Psychology of Adolescent. New York, McMillan Co., 1963. 468 p.
- Jone, John G. "Measure of Self Perception or Predictors of Scholastic Achievement," The Journal of Educational Research. 63 : 201 - 203, January, 1970.
- Kando, Thomas M. Social Interaction. The C.V. Mosley Company, St. Louis, 1977.
- Kemp, G. Gratton. Perspectives on The Group Process. Boston, Houghton Mifflin, 1964. 388 p.
- Komorita, Nosi I. "Concept of Self and Mathematics Achievement," Dissertation Abstracts International. 32(3) : 1081 - A, September, 1971.
- Lex, James Joseph. "Attitude Change of Seminary Students Associated with a Course in Group Dynamics," Dissertation Abstracts. XXXIII (May, 1973) 6093 - A.
- Lindquist E.F. Design and Analysis of Experiments in Psychology And Education. Houghton Mifflin Company Boston, 1956. 393 p.

- McIntire, Walter G. "The Impact of T - Group Experience on Level of Self - Actualization," Small Group Behavior. 456 - 459, November, 1973.
- Meredith, Rarry Franklin. "A Comparison of Vocational and Non-Vocational Students," Dissertation Abstracts. 36 : 5072-A, 1975.
- Nails, Odell. "Positive Self - Concept as an Influence for Academic Achievement in Inner - City School," Dissertation Abstracts International. 32(1) : 138-A, July, 1971.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt Rinehart, 1970. 303 p.
- Punthip Bakanun "The Positive Self - Evaluation of Selected Adolescents Living in Group Care," Unpublished Doctoral Dissertation. University of North Carolina at Grunedora, 1974. 124 p.
- Punthip Bakanun, Gary L. Sapp and Tawin Noisuwane. "The Utivity of Verbal Models in Changing Self - Esteem of Institutionalized Thai and American Adolescents," The Journal of Social Psychology. XCVI. 155 - 161, 1975.
- Purkey, William N. Self - Concept and School Achievement. New York, Prentice Hall, Inc., 1970. 86 p.
- Quinan James F. and Melvin L. Foulds. "Marathon Group Facilitator of Personal Growth," Journal of Counseling Psychology. 17 : 145-149, March, 1970.
- Rainy, V.C. "Self - Reference in Counseling Interviews," Journal of Consulting Psychology. 12 : 153 - 156, 1948.
- Robert, Winburn Long R.S. "A Study of the Relationship Between Academic Achievement and in Self - Concept in the Population of Adult High School Students," Dissertation Abstracts. 33 : 2682-A, 1972.
- Rogers, Carl R. Client - Centered Therapy. Boston, Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
- Strang, Ruth May. Group Work in Education. New York Published by Harper & Brothers, 1958. 322 p.

- Sweeney, Thomas Joseph. "Improving the Self - Concept of Junior High School Students Through the Use of Film and Videotape Recording," Dissertation Abstracts. 33(5) : 2247-A, 1972.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. "Effects of Marathon Group Experience." Journal of Counseling Psychology. 19 : 466-468, September, 1972.
- Wendland, Marilyn Marie. "Self - Concept in Southern Negro and White Adolescents as Related to Rural - Urban Residence," Dissertation Abstracts. 29(7) : 2642-B, January, 1969.
- Wilson, Irwin A. "Change in Mean Level of Thinking in Grade 1 - 8 Though, Use of Interaction Analysis System Based on Bloom's Taxonomy," The Journal of Educational Research. 9 (May - June, 1973)
- Wright, David William. "A Comparative Study of Two Leadership Styles in Good Bound Group Discussion," Dissertation Abstract. 12 : 7121-A, June, 1972.
- Wylie, Ruth C. Handbook of Personality Theory and Research. Chicago, Rank McNally Company, 1968. 232 p.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก.

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
2. แบบประเมินผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน

## 1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

### ปฐมนิเทศ

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบวิธีการและความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม  
ร่วมกัน
- ขนาดของกลุ่ม : 12 คน
- เวลา : 1 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว หรือห้องประชุมโรงเรียน
- อุปกรณ์ : โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิก
- วิธีการ : 1. สมาชิกและผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั่งเป็นวงกลม  
2. ผู้ดำเนินการแจกโปรแกรมการฝึกแก่สมาชิกทุกคน  
3. ผู้ดำเนินการ ชี้แจง อธิบายรายละเอียด ตลอดจนการปฏิบัติ  
ในการทำกลุ่มร่วมกัน  
4. สมาชิกซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิก  
ช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน  
5. ปิดการปฐมนิเทศ

## ครั้งที่ 1 การสร้างความคุ้นเคย

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเองในกลุ่มสมาชิก
- ขนาดของกลุ่ม : 12 คน
- เวลา : 1.30 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : กิจกรรม 11 คำถาม และกิจกรรมถนนไมตรี
- อุปกรณ์ : 1. กระดาษเปล่าขนาดเล็ก ๆ ปีกละ 11 แผ่น จำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิก
2. ปากกา จำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม
3. กระดาษ ตัดเป็นรูป ดอกไม้ หัวใจ หรือผลไม้ ๒ ชิ้น เป็น 2 ส่วน ให้มีจำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม การฉีกแต่ละคู่จะฉีกไม่เหมือนกัน
4. ของขวัญ 1 ชิ้น
- วิธีการ : กิจกรรม 11 คำถาม
1. ผู้ดำเนินการแจกปีกกระดาษและปากกาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน และชี้แจงวิธีการ
  2. สมาชิกทุกคนจะต้องตั้งคำถามแก่เพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน ภายในเวลาที่กำหนดให้ และคำถามที่ผู้ถามสมาชิกแต่ละคนจะต้องไม่ซ้ำกัน ห้ามใครถามเพื่อนได้มากที่สุดคือเป็นผู้ชนะ และได้รับรางวัล

3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนดให้แล้ว ให้หาสมาชิกที่ชนะเลิศในกิจกรรมนี้ ให้ถามความรู้สึกของยูชนะ และเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ถึงผลที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปรายสรุป สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

: กิจกรรมถนนมิตร

1. ผู้ดำเนินการแจกรูปหัวใจที่เย็บออกเป็นสองส่วน โดยให้แต่ละคนมีหนึ่งส่วน และไปหาคนที่มีส่วนเข้าด้วยกันของตน
2. เมื่อพบคู่ของตนแล้ว ให้นำคุยกับคู่ของตนหาหน้าที่ เรื่องที่คุยคือให้เขารู้จักเราในสิ่งที่เขาไม่รู้จัก
3. เมื่อถึง เวลาสมาชิกกลับมา นั่ง เป็นวงกลมเช่นเดิม ให้ทีละคู่รายงานถึงสิ่งที่ตนได้รับทราบจากเพื่อน
4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปราย สรุปถึงผลที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

## 2. การสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่น ความอบอุ่นใจ มีการยอมรับ และรู้สึกว่าตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม : 12 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

กิจกรรมที่ใช้ : ทอประโยคให้เป็นเรื่อง และวงเวียนวรรณกรรม

อุปกรณ์ : ชิ้นส่วนประโยคในเรื่องนั้น จำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม

วิธีการ : ทอประโยคให้เป็นเรื่อง

1. แจกชิ้นส่วนให้สมาชิกคนละหนึ่งชิ้นส่วน จากนั้นให้ช่วยกันทำงาน โดยเรียงประโยคเหล่านั้นให้เป็นเรื่องสั้นหนึ่ง เรื่องภายในเวลาที่กำหนดให้
2. เมื่อถึงเวลา ให้มานั่งเป็นวงกลมโดยเรียงประโยคให้ถูกต้อง
3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปราย สรุปถึงความสำเร็จ ไม่สำเร็จของงานว่าเกิดจากอะไร และสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

## วง เวียนวรรณกรรม

1. สมาชิกนั่ง เป็นวงกลม
2. ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่ง เป็นคนเริ่มต้นตั้งนิทาน โดยให้ผู้อื่น  
มาประโยคหนึ่ง เช่น "วันหนึ่ง มีนายพรานคนหนึ่ง" และ  
สมาชิกคนต่อ ๆ ไปจะต้องแต่งต่อให้เนื้อ เรื่องสอดคล้องกันไป  
และนิทานจะต้องจบลงที่สมาชิกคนสุดท้าย สมาชิกทุกคนจะต้อง  
เปลี่ยนกัน เป็นคนแรก และคนสุดท้าย
3. เมื่อครบทุกคนแล้วให้ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปราย  
สรุปถึงผลที่ได้จากกิจกรรมนี้

## 3. การมองเห็นตนเอง เป็นบุคคลสำคัญ

- จุดมุ่งหมาย :
1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความสนใจกัน การรับฟังกันและกัน การช่วยเหลือกันและกันในกลุ่ม
  2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าตนเอง เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้กลุ่มกระทำการกิจกรรมจนสำเร็จ

ขนาดของกลุ่ม : 12 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

กิจกรรมที่ใช้ : ดาฆาตกร

อุปกรณ์ : ชิ้นส่วนของเรื่อง จำนวนหนึ่งชุด

- วิธีการ :
1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้ดำเนินการแจกชิ้นส่วนให้แก่สมาชิก คนละ 2 - 3 ชิ้นส่วน ให้สมาชิกช่วยกันสืบหาตัวฆาตกรให้ได้ กติกามือยว่า ห้ามอ่านชิ้นส่วนในมือของตนให้เพื่อน ๆ สมาชิกฟัง ให้เวลา 30 นาที
  2. เมื่อถึง เวลาให้ตัวแทนสมาชิกออกไป เขียนคำตอบตามคำถามที่อยู่ บนกระดานดำ ผู้ดำเนินการ เป็นผู้เฉลยคำตอบที่ถูก
  3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปราย สรุปถึงการทำงานในกลุ่ม ความสำเร็จของงาน และผลที่ได้จากการทำกลุ่มครั้งนี้

## 4. การ เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

จุดมุ่งหมาย : เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจแก่สมาชิกในเรื่องการทำงานหรือการแก้ปัญหาแบบคนเดียวและแบบเป็นกลุ่ม และให้โต้แนวทางในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

ขนาดของกลุ่ม : 12 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

กิจกรรมที่ใช้ : คำถามโต้ะ

อุปกรณ์ : 1. รูปโต้ะจำลอง  
2. กระดาษเปล่า  
3. กินสอ

วิธีการ : 1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน และให้มีผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 2 คน  
2. ผู้ดำเนินการและผู้สังเกตการณ์ช่วยกันผูกตาให้สมาชิกทั้งสองกลุ่ม จากนั้นนำรูปโต้ะจำลองมาให้สมาชิกที่ปิดตาคลำ โดยให้คลำคนละสองมุม เมื่อทุกคนได้คลำแล้วให้นำโต้ะจำลองไปเก็บ  
3. แก้วผูกตาสมาชิกออก จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวาดภาพสิ่งที่สมาชิกได้คลำ

4. เมื่อสมาชิกทั้งสองกลุ่มทำงานเสร็จ ให้เขานั่งประจำที่ ผู้สังเกตการณ์รายงานสิ่งที่ตนสังเกต จากนั้นสมาชิกแสดงความรู้สึกของตนในระหว่างการทำงาน
5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปราย สรุปถึงผลที่ได้จากการทำกลุ่ม

5. ค่านิยมและความแตกต่างระหว่างบุคคล

- จุดมุ่งหมาย :
1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นของตนอย่างจริงจัง
  2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าความคิดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน
  3. เพื่อให้สมาชิกได้ยอมรับว่า ค่านิยมของแต่ละคนย่อมขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ
  4. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นสิ่งที่มีค่าควรแก่การยอมรับ
  5. เพื่อให้รู้จักฟังและยอมรับความคิดเห็นของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม : 12 คน

เวลา : 1.30 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

กิจกรรมที่ใช้ : ภาพยนตร์ และนิทานเรื่องแม่น้ำจระเข้

อุปกรณ์ : 1. ภาพยนตร์  
2. กระดาษบันทึกการให้คะแนนตัวละคร

วิธีการ :

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้ดำเนินการถือภาพให้สมาชิกดูทีละคน ให้คิดว่า เป็นภาพอะไร
2. เมื่อทุกคนได้ดูแล้ว ผู้ดำเนินการถามว่า ใครเห็นรูปอะไร
3. ผู้ดำเนินการถามว่า ทำไมทุกคนดูภาพเดียวกันแต่เห็นไม่เหมือนกัน

4. ผู้ดำเนินการให้ทุก ๆ คนดูภาพอีกครั้ง เปิดโอกาสให้คุยร่วมกัน จากนั้นถามอีกว่า ทุกคนคิดว่าเป็นภาพอะไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
5. ผู้ดำเนินการ และสมาชิกช่วยกันอภิปราย สรุป

#### แม่น้ำจระเข้

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่ม ๆ ละห้าคน มีผู้สังเกตการณ์ กลุ่มละหนึ่งคน
2. ผู้ดำเนินการ เล่านิทานเรื่องแม่น้ำจระเข้ให้สมาชิกฟัง
3. ให้สมาชิกจกอันคัมให้ตัวละครจากเลวมากที่สุดถึง เลวน้อยที่สุด มาหาอันคัม ภายในเวลาที่กำหนดให้
4. เมื่อหมดเวลาให้ตัวแทนกลุ่มไป เขียนชื่อตัวละครที่กลุ่มเรียงอันคัมไว้
5. ผู้สังเกตการณ์รายงานสิ่งที่ตนสังเกตเห็น สมาชิกรายงานความรู้สึกของตน ในขณะที่ทำกิจกรรม
6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปราย สรุปว่าทำไมจึงมีความคิดเห็นไม่เหมือนกัน และกิจกรรมนี้ให้อะไรแก่สมาชิกบ้าง

## 6. ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่า คนเราต้องการการยอมรับและความสนใจจากกันและกัน ดังนั้นเราจึงควรให้ความสนใจและยอมรับผู้อื่น
- ขนาดของกลุ่ม : 12 คน
- เวลา : 1.30 ชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : 1. ยอมรับ - ไม่ยอมรับ  
2. การระดมสติปัญญา
- อุปกรณ์ : 1. กระดาษเปล่า ๆ  
2. สิ่งของที่ใช้เป็นหัวข้อในการระดมสติปัญญา เช่น กิ๊พ หวี หรือ ยางหนังสติ๊ก เป็นต้น
- วิธีการ : ยอมรับ - ไม่ยอมรับ  
1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม  
2. ขออาสาสมัครจากสมาชิกสองคน ให้สมาชิกทั้งสองคนนี้ออกไปตกลงกันนอกห้องว่าจะเข้ามาพูดคุยอะไรให้สมาชิกทั้ง  
3. ผู้ดำเนินการนัดแนะกับสมาชิกที่เหลือว่า สมาชิกทั้งสองคนจะมาพูดคุยแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกัน ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นสนับสนุนสมาชิกคนหนึ่ง และไม่เห็นด้วยเลยกับสมาชิกอีกคนหนึ่ง แต่ต้องหาจังหวะและโอกาสเพื่อไม่ให้สมาชิกผู้นั้นทราบว่าเป็นการจงใจ

4. ผู้ดำเนินการ เรียกอาสาสมัครทั้งสองเข้ามา แล้วให้ดำเนินการจนกระทั่งถึงเวลาที่กำหนดให้ จึงบอกให้ยุติ
5. ชักตามถึงความรู้สึกของอาสาสมัครทั้งสอง จากนั้นชี้แจงให้อาสาสมัครอีกคนได้เข้าใจว่าเป็นการแสดงละคร
6. สมาชิกและผู้ดำเนินการ ช่วยกันอธิบาย-สรุปถึงข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

: การระดมสติปัญญา

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยสามกลุ่ม แจกกระดาษเปล่ากลุ่มละสองถึงสามแผ่น
2. ให้แต่ละกลุ่มบอกถึงประโยชน์ของสิ่งที่กำหนดให้มาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ภายในเวลาที่กำหนดให้
3. เมื่อหมดเวลาให้ตัวแทนกลุ่มออกไป เขียนคำตอบบนกระดาษ
4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอธิบาย-สรุปผลที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้

## 7. การสร้างการรู้จักตนเองและผู้อื่น

- จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น  
2. เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในแง่ของความคิด
- ขนาดของกลุ่ม : 12 คน
- เวลา : สองชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรม : หน้าต่างโจฮารี
- อุปกรณ์ : 1. เอกสารอธิบายแนวคิดของหน้าต่างโจฮารี  
2. แบบฝึกหัดโจฮารีในการเปิดเผยตัวเอง  
3. แบบทดสอบ
- วิธีการ : 1. ผู้ดำเนินการสอนแนวคิดเกี่ยวกับหน้าต่างโจฮารี  
2. สมาชิกเติมคำในกระดาษจดบันทึกความรู้เกี่ยวกับตนเอง  
3. สมาชิกเติมคำในกระดาษจดบันทึกความเห็นของสมาชิกอื่น ๆ  
4. ผู้แนะนำรวบรวมกระดาษจดบันทึกความเห็นของสมาชิก และอ่านให้กลุ่มฟัง โดยไม่ได้เปิดเผยชื่อผู้เขียน สมาชิกเก็บกระดาษจดบันทึกความรู้เกี่ยวกับตนเองไว้ ในการนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริเวณที่สอง ซึ่งเป็นบริเวณที่มืด และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดสอบตัวเองว่าเขาได้เปิดเผยข้อมูลที่เขาคเคยปิดบังเกี่ยวกับตัวเขาบ้างไหม บริเวณที่สี่ หมายถึง ข้อดี-ข้อเสีย ซึ่งยังไม่มีใครรู้  
5. กลุ่มช่วยกันอธิบายเกี่ยวกับหน้าต่างโจฮารี





## แบบทดสอบ

หลังจากที่ได้สอนโจฮาร์วินโดแล้ว จะมีแบบทดสอบซึ่งควรรู้ภายหลังจากสอน และปฏิบัติด้วยกิจกรรมอื่น ๆ พอสมควร ที่เป็นการ เปิดเผยตัวเอง เพื่อป้องกันการเข้าใจ ทฤษฎีของโจฮาร์วิทและทดสอบว่า กลุ่มมีการ เปิดเผยตัวเองหรือยอมรับความเห็นจากผู้อื่น มากน้อยเท่าใดตามทฤษฎีนี้ ในข้อ ก หรือ ข ที่ท่านเห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ถ้าเพื่อนคนหนึ่งของฉันมีเรื่อง "ขัดแย้งกันส่วนตัว" ซึ่งผู้นั้น เป็นคนที่ เพื่อนของฉันควรคบ ค้ายอย่างยิ่ง ฉันจะ .....

ก. บอกเพื่อนฉันว่า ฉันรู้สึกว่าเขามีส่วนในการรับผิดชอบในปัญหาของบุคคลนั้น และพยายามชี้แจงให้เพื่อนทราบว่าบุคคลนั้นได้รับความกระเทือนใจเพียงไร

ข. ไม่ยุ่ง เกี่ยว เพราะฉันจะเกิดขัดใจกันทั้งสองฝ่าย ซึ่ง เคย เป็นเพื่อนที่ดี ตลอดมา

2. ถ้าเพื่อนของฉันมีเรื่องโต้เถียงกันอย่างรุนแรง และฉันรู้ว่าเขาเสียใจมากตั้งแต่วันนั้น เป็นต้นมา ฉันจะ .....

ก. พยายามเลี่ยงที่จะไม่พูดถึง เรื่องนี้อีก และปล่อยให้ทุกสิ่งยุติเพียงนั้น

ข. นำเรื่องนั้นขึ้นมาปรึกษาหารือกันใหม่ และถามว่าเขารู้สึกอย่างไรที่ การโต้เถียงของเราเป็นผลกระทบกระเทือนถึงมิตรภาพของเรา

3. ถ้าเพื่อนของฉันหลบหน้าฉัน และพยายามทำตัวเหินห่างและเฉยเมยต่อฉัน ฉันควรจะ .....

ก. บอกเขาถึงความประพฤติและท่าทีของเขาต่อฉัน และแนะเขาว่ามีอะไร ขอให้บอกฉัน (หมายถึงสาเหตุที่เขาเหินห่าง)

ข. พยายามติดตามเขา แต่มีการติดต่อน้อยที่สุด และปล่อยให้เขาทำตามที่เขาคงต้องการ

4. ถ้าเพื่อนของฉันสองคนกำลังสนทนากับฉันอยู่ และเพื่อนคนหนึ่งนำปัญหาส่วนตัวของฉัน ซึ่งเพื่อนอีกคนหนึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย มาพูดคุยโดยกระตือรือร้น โดยที่เพื่อนอีกคน ไม่ทราบเรื่องมาก่อน ฉันควรจะ .....
- เปลี่ยนเรื่องพูดทันที และให้สติปัญญาเพื่อนของฉันให้ทำตามด้วย
  - เตือนสติเพื่อนคนนั้นให้ทราบว่า เรากำลังพูดเรื่องอะไรกันอยู่และแนะนำว่า เราจะพูดถึง เรื่องนั้นในตอนหลัง
5. ถ้าเพื่อนของฉันบอกฉันว่า ตามความเห็นของเขาฉันกำลังทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม ฉันควรจะทำงานอย่างอื่น จะได้ผลมากกว่า ฉันควรจะ .....
- ถามเขาและขอให้เขาอธิบายให้แจ่มแจ้งว่า ฉันควรจะเปลี่ยนทำงานอะไรดี
  - แสดงความไม่พอใจกับการวิจารณ์ของเขา และพยายามบอกให้เขารับทราบว่า ทำไมฉันจึงทำอย่างที่ผมกำลังทำอยู่
6. ถ้าเพื่อนคนหนึ่งของฉันปรารถนาที่จะเข้าทำงานในสำนักงานของเรา ฉันรู้สึกว่าเขา ไม่เหมาะสมกับงานนี้ และถ้าผู้จัดการกำลังจะพิจารณาเพื่อรับเขาผู้นั้น ฉันควรจะ .....
- ไม่พูดเสียถึงความเคลงใจหรือข้อข้องใจในการรับเพื่อนคนนั้นเข้าทำงาน ปลอบใจให้ผู้จัดการ จัดการตามใจชอบ
  - บอกเพื่อนและผู้จัดการถึงข้อข้องใจและความเคลงใจด้วยเรื่องนี้ ทั้งให้เหตุผลและปลอบใจให้เขาคิดสั่นใจเอง
7. ถ้าฉันรู้สึกว่าเพื่อนของฉันไม่ยุติธรรมต่อฉัน และเพื่อนคนอื่น ๆ แต่ไม่มีใครกล้าเอ่ยปากเลย ฉันควรจะ .....
- ถามเพื่อนหลาย ๆ คนว่า เขาสังเกตเห็นสถานการณ์นั้นว่าเป็นอย่างไรในเมื่อ เขาเหล่านั้นได้รับความยุติธรรม
  - ไม่ต้องถามอะไรทั้งสิ้น คอยจนกว่าเพื่อน ๆ จะนำเรื่องนี้มาพูดด้วย

8. ถ้าฉันสาวอ้วนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว และเพื่อนของฉันบอกว่า ฉันห่างเหินและไม่สนใจคนอื่นเท่าที่ควร ฉันควรจะ .....

ก. บอกเขาว่าฉันมีธุระจะต้องทำ และจะต้องทำให้เสร็จ ไม่อยากให้ใครรบกวน

ข. ฟังคำบ่นของเพื่อน แต่ไม่ต้องพยายามอธิบายถึงการกระทำของตนเอง

9. ถ้าฉันได้กินเพื่อน ๆ คุยกันถึงข่าวไม่ดีเกี่ยวกับเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งข่าวจะทำให้เพื่อนสะเทือนใจ เพื่อน ๆ ถามฉันว่าฉันรู้เรื่องนี้ไหม มีอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้

ฉันควรจะ .....

ก. บอกว่าฉันไม่ทราบเลย และบอกด้วยว่าจะไม่มีใครเชื่อเรื่องอย่างที่ได้เล่านี้เลย

ข. บอกเขาตรง ๆ เลยว่า ฉันได้ยินอะไรบ้าง ได้ยินเมื่อไหร่ และได้ยินจากใคร

10. ถ้าเพื่อนของฉันบอกฉันว่า ฉันมีลักษณะนิสัยที่ซัดแย้งหรือตรงข้ามกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง ซึ่งเป็นคนสำคัญ ซึ่งฉันต้องร่วมมือกันด้วย ฉันควรจะ .....

ก. ไม่รับพิจารณาคำแนะนำของเขาเลย และบอกเขาว่า ฉันไม่ต้องการพูดคุยเรื่องนี้อีก

ข. พูกรับเขาอย่าง เปิดเผยและพยายามหาทางให้ทราบว่าความประพฤติหรือการกระทำของฉันทำให้เกิดขัดแย้งกับผู้อื่นจะได้แก้ไข

11. ถ้ามีมิตรภาพระหว่างเพื่อนฉันกับฉันต้องสลายลง เพราะการขัดแย้งครั้งแล้วครั้งเล่าในประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับเราทั้งสอง ฉันควรจะ .....

ก. ระงับคำพู่กันในการสนทนา เพื่อจะไม่ให้เรื่องเหล่านี้มีสภาพเลวลง ซึ่งจะเป็นการบั่นทอนมิตรภาพ

ข. หาให้พบจุดของปัญหานี้ ซึ่งเป็นเหตุให้สัมพันธ์ภาพของเราเลวลง และแนะนำว่าเขาควรจะปรึกษาเพื่อหาทางแก้ไขปัญหานี้ให้หมด

12. ในการปรึกษาหาวิธีแก้ปัญหของเพื่อนฉัน หนึ่งคืนนั้น เขาก็ยกปัญหาและความประพฤติของฉันมาพูด เช่นเดียวกับปัญหาของเขา ฉันควรจะ .....
- พยายามไม่พูดเรื่องของตัวเอง โดยอ้างว่า เพื่อนที่สนิทกว่าพูดกับฉันบ่อย ๆ คุยเรื่องนี้
  - ยินดีต้อนรับโอกาสเช่นนี้ เพื่อฟังดูว่า เขารู้สึกอย่างไรกับฉัน และให้กำลังใจต่อคำแนะนำของเขา
13. ถ้าเพื่อนของฉันเล่าให้ฟังถึงความรู้สึกที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเพื่อนอีกคนหนึ่ง ซึ่งเขารู้สึกว่าเพื่อนคนนั้นเป็นคนใจร้ายต่อคนอื่น (และฉันก็เห็นด้วยเต็มที่) ฉันควรจะ .....
- ฟังและแสดงความรู้สึกส่วนตัว เพื่อเขาจะได้รู้ว่าฉันยินยอมอยู่ที่ไหน (หมายถึง เป็นตัวของตัวเอง)
  - ฟังแต่ไม่แสดงทัศนคติหรือความเห็นในแง่ไม่ดี เพราะเขาอาจจะนำเอาคำพูดของฉันไปพูดต่อ
14. ถ้าฉันคิดว่า ชาวไม่ดีเกี่ยวกับตัวฉันเองกำลังขยายกว้างออกไปทุกที และฉันทราบว่าเพื่อนของฉันคนหนึ่งทราบเรื่องนี้ดี ฉันควรจะ .....
- ไม่พูดถึงเรื่องนี้เลยและคอยให้เพื่อนคนนั้นมาเล่าเอง ถ้าเขาอยากเล่า
  - กล้าเสี่ยงที่จะถามเพื่อนคนนั้นว่า เขาทราบอะไรบ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้
15. ถ้าฉันเห็นเพื่อนคนหนึ่ง ในสังคมที่เขาสังกัดอยู่ กำลังปฏิบัติสิ่งที่จะกระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพในสังคมนั้น ฉันควรจะ .....
- เลี่ยงไปหาเพื่อนคนอื่น และบอกเขาก่อนฉันถึง เกิดเห็นอะไรบางอย่างที่ไม่เหมาะสมถามเขารู้สึกอย่างไรบ้าง ทั้งให้คำแนะนำ
  - เก็บความคิดเห็นไว้เงียบ ๆ คิดว่าที่จะไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่ธุระอะไรของฉัน

16. ถ้าเพื่อนสองคนกำลังคุยกับฉัน ทันใดเพื่อนคนหนึ่งก็ยกปัญหาส่วนตัวของฉัน ซึ่งฉัน  
เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมาพูด ทั้ง ๆ ที่ฉันไม่ทราบเลย ฉันควรจะ .....
- บังคับให้เขาบอกเกี่ยวกับปัญหานี้ และให้เขาแสดงความคิดเห็นด้วย
  - ฟังไว้ สักแต่เพื่อนจะบอกหรือไม่ก็ตาม ปล่อยให้เขาเปลี่ยนเรื่องพูดเอง  
ถ้าเขาต้องการ
17. ถ้าเพื่อนของฉันส่ายหัวแค้นเรื่องไร้สาระ และในเวลาเดียวกันก็ละเลยไม่เอาเพื่อนฝูง  
โดยไม่มีเหตุผล ฉันควรจะ .....
- ปล่อยให้เขาทำตามใจของเขา ถือว่าธุระไม่ใช่
  - พยายามพูดคุยกับเขา และชี้แจงให้เขาทราบว่า การกระทำของเขา  
กระทบกระเทือนต่อคนอื่น
18. ถ้าฉัน ไม่ชอบนิสัยของ เพื่อนคนหนึ่งที่ชอบทำเรื่องยุ่ง ๆ ในวงงานของเรา  
ฉันควรจะ .....
- ไม่พูดคุยตรง ๆ กับเขา แต่ปล่อยให้เขา รู้เองว่าฉันรู้สึกอย่างไร
  - แสดงความรู้สึกอย่างไร เบิกเผยและแจ่มแจ้ง เพื่อให้เขาทราบความจริง
19. ในการปรึกษาหารือกับเพื่อนคนหนึ่งที่ว่าด้วยความรู้สึกมาก ฉันควรจะ .....
- หลีกเลี่ยงการกล่าวถึงคำหยาบหรือความอ่อนแอ (จุดอ่อน) ของเขา  
เพื่อมิให้เป็นที่สะเทือนใจของเขา
  - พูดให้ตรงคำหยาบหรือจุดอ่อนของเขา เพื่อเขาจะได้แก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพ  
ของเขาให้ดีขึ้น

20. ถ้าฉันรู้ว่าฉันอาจจะต้องรับหน้าที่ที่สำคัญในกลุ่มของฉัน และท่าทีของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อฉันเป็นไปได้ในแง่ลบ (Negative) ฉันควรจะ .....
- ก. ปรึกษาเรื่องนี้กับเพื่อน ๆ เพื่อฉันจะได้ทราบว่า ควรจะแก้ไขปรับปรุงในเรื่องใดบ้าง
- ข. ไม่ปรึกษาใคร นอกจากตัวเอง คิดว่าทำเองได้

สิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า การสร้างความสัมพันธ์จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจเป็นการเสี่ยง จะโดนลหรือไม่โดนลก็ขึ้นอยู่กับผู้ที่เรามอบความไว้วางใจให้ไว้ด้วย

เฉลย

- |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| ( 1 ) ก  | ( 2 ) ข  | ( 3 ) ก  | ( 4 ) ข  | ( 5 ) ก  |
| ( 6 ) ข  | ( 7 ) ก  | ( 8 ) ข  | ( 9 ) ข  | ( 10 ) ข |
| ( 11 ) ข | ( 12 ) ข | ( 13 ) ก | ( 14 ) ข | ( 15 ) ก |
| ( 16 ) ก | ( 17 ) ข | ( 18 ) ข | ( 19 ) ข | ( 20 ) ก |

### 8. การเสริมสร้างความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

- จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ ความทุกข์ ความสุขของกันและกัน เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน และช่วยเหลือกันและกันเพื่อความสงบสุขร่วมกัน
- ขนาดของกลุ่ม : 12 คน
- เวลา : สิบห้าโมง
- สถานที่ : ห้องแนะแนว
- กิจกรรมที่ใช้ : การสนทนาในกลุ่ม และของควมดี
- อุปกรณ์ : 1. ของจกทหมาย 12 ของ  
2. กระดาษเปล่าปึกเล็ก ๆ จำนวนปึกเท่ากับจำนวนสมาชิก
- วิธีการ : 1. สมาชิกนั่ง เป็นวงกลม  
2. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า ในการทำกลุ่มครั้งนี้จะเป็นกิจกรรมสุดท้าย จะให้เวลาแก่สมาชิกคนละ 10 นาที ให้เล่าถึงความทุกข์-ความสุขของตนให้กลุ่มฟัง และให้กลุ่มรับฟังตลอดจนซักถามหรือปถอบโยนให้กำลังใจ ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมกันรับรู้ถึงปัญหาของเพื่อนและแสวงหาวิธีการช่วยเหลือร่วมกัน  
3. เมื่อสมาชิกทุกคนได้พูดเกี่ยวกับตนเองเสร็จสิ้นแล้วผู้ดำเนินการจะแจกซองจกทหมายที่มีชื่อของสมาชิกให้กับสมาชิกทุกคน จากนั้นชี้แจงให้สมาชิกทราบว่า สมาชิกจะส่งซองจกทหมาย เวียนไปทางขวา เมื่อได้รับซองจกทหมายจากเพื่อนแล้ว ให้เขียนความดีของเจ้าของซองจกทหมายนั้นลงในกระดาษเปล่าที่อยู่ภายใน ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

4. ให้สมาชิกทุกคนอ่านข้อความในซองจดหมายของตน และให้คิดว่า ตรงกับที่ตนเอง ได้เปิดเผยตนเองในกิจกรรมหน้าต่างใจฮารีหรือไม่
5. ผู้ดำเนินการถามความรู้สึกของสมาชิกทุก ๆ คนหลังจากอ่านข้อความในจดหมายจบแล้ว
6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันอภิปราย-สรุปถึง ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

หมายเหตุ

กิจกรรมนี้ต้องใช้เวลาสองครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง และกิจกรรม "ซองความดี" ให้ทำในครั้งที่สอง

---

## ปัจฉิมนิเทศ

- จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนถึงข้อคิดต่าง ๆ ที่ได้จากการฝึก  
 ตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม  
 2. เพื่อเสริมสร้างความประทับใจในการเข้ากลุ่มร่วมกัน
- ขนาดของกลุ่ม : 12 คน
- เวลา : สองถึงสามชั่วโมง
- สถานที่ : ห้องศกทกรรมศาสตร์ หรือหอประชุม
- กิจกรรม : 1. สรุปผลการทำกลุ่มและตอบแบบประเมินผล  
 2. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
- วิธีการ : 1. สมาชิกและผู้ดำเนินการช่วยกันอภิปราย-สรุปถึงข้อคิดต่าง ๆ  
 ในการทำกลุ่มร่วมกันตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย  
 2. สมาชิกตอบแบบประเมินผล  
 3. สมาชิกและผู้ดำเนินการ รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

## หมายเหตุ

1. เวลาในการฝึกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง ไม่ตายตัว อาจยืดหยุ่นได้  
 ตามสถานการณ์ของกลุ่มในแต่ละครั้ง
2. สถานที่ที่ใช้ในการทำกลุ่ม ถ้าไม่มีห้องแน่นอน อาจใช้ห้องเรียน,  
 ห้องประชุม หรือสถานที่อื่น ๆ แล้วแต่เหมาะสม

2. แบบประเมินผลหลังจากฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ชื่อ ..... ชื่อสกุล ..... ชั้น .....

ขอความร่วมมือจากสมาชิกทุกท่าน โปรดแสดงความคิดเห็น ทักษะ และ  
ความรู้สึกของตัวเอง ที่มีต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มในหัวข้อต่อไปนี้

1. ความรู้สึกของท่านโดยทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

.....  
.....  
.....

2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

.....  
.....  
.....

3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

.....  
.....  
.....

4. ความรู้สึกของท่านหลังจากเสร็จสิ้นจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

.....  
.....  
.....

5. ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....

6. อื่น ๆ ถ้ามี .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน

ชื่อ ..... สกุล ..... ชั้น .....

คำชี้แจง

แบบทดสอบทั้งหมดมีสามตอน ให้นักเรียนอ่านคำสั่งแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน และ  
 ต้องทำทุกข้อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย   
 ล้อมรอบข้อความตัวอักษร หรือตัวเลขในข้อที่นักเรียนเห็นว่าเป็นจริงที่สุด เท่าที่นักเรียน  
 เห็นว่าตัวเองเป็น

ตอนที่ 1

จงอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าเห็นว่าประโยคไหนเหมือนกับนักเรียนเอง  
 มากที่สุด ก็ตอบว่า  ใช่  ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า  ไม่ใช่

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมาาก                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟัง เวลาที่อยู่บ้าน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. ฉันเป็นคนที่ไม่ไว้ใจได้              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. ฉันเป็นคนเรียนดี                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. ฉันเป็นคนฉลาด                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. ฉันไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไรเลย         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. ฉันเป็นคนหน้าตาดี                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

- |     |  |     |        |
|-----|--|-----|--------|
| 12. | ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ                      | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 13. | ฉันมีรูปร่างไม่คึก                         | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 14. | ฉันเป็นคนแข็งแรง                           | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 15. | ฉันเป็นผู้ว่าในการ เล่นและ การกีฬา         | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 16. | ฉันร้องไห้เก่ง                             | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 17. | ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล                      | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 18. | ฉันพลาดบ่อย ๆ                              | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. | ฉันจะว่าภูมิใจ เมื่อครู เรียกฉัน           | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. | ฉันเป็นคนขี้ตกใจ                           | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 21. | คนมักเลือกฉันในการ เล่นเกมส์ต่าง ๆ         | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 22. | ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกมส์ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 23. | ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร            | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 24. | ฉันมีเพื่อนมาก                             | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 25. | ฉันเป็นคนที่ถูกลืม                         | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 26. | ฉันเป็นคนที่มีความสุข                      | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 27. | ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข                   | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 28. | ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้                  | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 29. | ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้  | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 30. | ฉันเป็นคนร่าเริง                           | ใช่ | ไม่ใช่ |

## ตอนที่ 2

จงอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ○  
ล้อมรอบ ข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. ตามที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้องตามความรู้สึก  
ของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ก. เห็นท้ายอย่างยิ่ง    ข. เห็นท้าย    ค. ไม่เห็นท้าย    ง. ไม่เห็นท้ายอย่างยิ่ง

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 31. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น          | ก | ข | ค | ง |
| 32. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง           | ก | ข | ค | ง |
| 33. ฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรไม่สำเร็จเลย            | ก | ข | ค | ง |
| 34. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น | ก | ข | ค | ง |
| 35. ฉันมีความภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน          | ก | ข | ค | ง |
| 36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี                    | ก | ข | ค | ง |
| 37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง           | ก | ข | ค | ง |
| 38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตนเองได้มากกว่านี้  | ก | ข | ค | ง |
| 39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์     | ก | ข | ค | ง |
| 40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรก็เลย           | ก | ข | ค | ง |

## ตอนที่ 3

จงอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมาย ○

ล้อมรอบตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความคิดเห็น  
ของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

	1. ไม่เคย	2. ไม่บ่อยนัก	3. บางครั้ง	4. บ่อยครั้ง	5. ตลอดมา
41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน	1	2	3	4	5
42. ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
43. ฉันมีความกรุณา	1	2	3	4	5
44. ฉันเป็นแบบกล้า	1	2	3	4	5
45. ฉันเป็นคนที่ซื่อสัตย์	1	2	3	4	5
46. คนทั่ว ๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่ไม่ใจใ้	1	2	3	4	5
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5

56.	ฉันเป็นคนซื่อจนา	1	2	3	4	5
57.	ฉันเป็นคนที่ไม่คิดถึง	1	2	3	4	5
58.	ฉันเป็นคนสุภาพ	1	2	3	4	5
59.	ฉันเป็นคนซื่อาย	1	2	3	4	5
60.	ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5
61.	ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62.	ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

## ภาคผนวก ข.

1. การหาคุณภาพของ เครื่องมือ
2. แสดง ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา

## ภาคผนวก ข

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบวัดทัศนภาพแห่งชาติ

จากสูตร การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ Alpha Coefficient

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ  $r_{tt}$  แทน ค่าความเชื่อมั่น  
 $k$  แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบ  
 $\sum s_i^2$  แทน ผลรวมของความแปรปรวนรายข้อ  
 $s_t^2$  แทน ความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

ค่าความเชื่อมั่น ตอนที่ 1

$$k = 30$$

$$\sum s_i^2 = 5.36$$

$$s_t^2 = 21.09$$

$$r_{tt} = \frac{30}{29} \left[ 1 - \frac{5.36}{21.09} \right]$$

$$= 0.77 \text{ ตรงกับค่า } Z_r \text{ 98.94}$$

ค่าความเชื่อมั่น ตอนที่ 2

$$k = 10$$

$$\sum s_i = 1.31$$

$$s_t^2 = 3.41$$

$$r_{tt} = \frac{10}{9} \left[ 1 - \frac{1.31}{3.41} \right]$$

$$= .68 \text{ ตรงกับค่า } z_r \text{ 80.41}$$

ค่าความเชื่อมั่น ตอนที่ 3

$$k = 22$$

$$\sum s_i = 14.4490$$

$$s_t^2 = 82.3232$$

$$r_{tt} = \frac{22}{21} \left[ 1 - \frac{14.4490}{82.3232} \right]$$

$$= .8638 \text{ ตรงกับค่า } z_r \text{ 125.42}$$

ค่า  $z$  เบลีย์ หาได้โดยวิธีดังนี้

$$\bar{z} = \frac{\sum (n_i - 3) z_i}{(n_i - 3)}$$

$$= \frac{304.77}{291}$$

$$= 1.04 \text{ ตรงกับค่า } z_{\alpha} = 0.78$$

∴ ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด มีค่า = 0.78

## แสดงคะแนนเทียบ กลุ่มทดลอง

คนที่	Pretest	Post test
1	148	181
2	157	175
3	160	164
4	144	157
5	152	182
6	158	171
7	135	170
8	136	169
9	154	161
10	160	167
11	150	170
12	167	168

## แสดงคะแนนดิบ กลุ่มควบคุม

คนที่	Pretest	Post test
1	163	169
2	112	130
3	138	147
4	166	172
5	165	159
6	163	162
7	149	163
8	161	164
9	152	165
10	140	152
11	170	171
12	126	149

การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาโน้ตภาพแทนของนักเรียนชั้น ม.ศ. 4  
โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น

บทคัดย่อ

ของ

มัทนา อังตระกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
กุมภาพันธ์ 2524

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาในภาพแห่งตน  
ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียน  
หนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2523 จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาโดยวิธี  
สุ่มอย่างง่าย และได้สุมนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่ม  
ทดลองได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมทั้งแปดกิจกรรม  
ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม การสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม การมองเห็นตนเอง  
เป็นบุคคลสำคัญ การเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ค่านิยมและความแตกต่างระหว่างบุคคล  
ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การสร้างการรู้จักตนเองและผู้อื่น และการเสริมสร้างความเข้าใจ  
และเห็นใจผู้อื่น ส่วนกลุ่มควบคุม เรียนรู้จากการสอนตามปกติโดยไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม

ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบนักเรียนทั้งสองกลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบ  
วัดมโนภาพแห่งตนซึ่ง พรหมทิพย์ เกษะนันท์ ได้ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน  
ของรูบิน (Rubin's Self - Esteem Scale) แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้  
การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพ  
แห่งตนแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01  
นั่นแสดงว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาในภาพแห่งตนของนักเรียนได้

THE USE OF GROUP WORK IN DEVELOPING SELF-CONCEPT OF M.S.4 STUDENTS  
AT NONGRUAWITTAYA SCHOOL IN KHONKAEN

AN ABSTRACT

BY

MUNTANA EUNGTRAGOON

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Education Degree  
at Srinakherinwirot University

February, 1981

The purpose of this experiment was to study the effect of using group work in developing self-concept of Matayomsuksa 4 students at Nongruawittaya School in KhonKaen in the year of 1980.

Twenty-four students, randomly selected to be the sample of this study, were randomly divided into the control group and the experimental group. The experimental group of twelve students was assigned to participate in the group work program which was consisted of eight group activities. The control group was given the conventional instruction.

Prior to the experiment, both the experimental and the control groups were pretested, using Rubin's Self-Esteem Scale adapted by Punthip Bekaun. The post test was administered to both groups, using the same test. The data were then statistically analyzed, using basic statistics and the analysis of covariance.

The result was that the difference between the self-concept of the experimental group and the control group was found statistically significant at .01 level. The hypothesis that the group work program could be used to develop students' self-concept was confirmed.