

ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

สารนิพนธ์
ของ
ณัฏฐวีร์ นงนุช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2552

ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

สารนิพนธ์
ของ
ณัฏฐวีร์ นงนุช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

บทคัดย่อ
ของ
ณัฐวีร์ นงนุช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2552

ณัฐจิรา นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 และเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้า
ร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประชากรที่
ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 97 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน โดยเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วม
กิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง กับกิจกรรมแนะ
แนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
ข้อมูลคือ t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือ
ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง
ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและ
ผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
2. การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF GUIDANCE ACTIVITIES FOR
ENHANCING SELF-UNDERSTANDING OF
THE MATTHAYOMSUKSA 3 STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
NATTAVEE NONGNUCH

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2009

Nattavee Nongnuch. (2009). *The Effects of Guidance Activities for Enhancing Self-Understanding of The Matthayomsuksa 3 Students.*

Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.

Project Advisor: Asst. Prof.Dr.Nanthana Wong-In.

The purposes of this research were to study self-understanding of the matthayomsuksa 3 students and to compare the students' self-understanding before and after participated guidance activities for enhancing self-understanding of the matthayomsuksa 3 students. The subjects consisted of 97 matthayomsuksa 3 students. The sample participated in guidance activities for enhancing self-understanding of the matthayomsuksa 3 student were 20 students who got the self-understanding score lower than twenty-fifth percentile and volunteered to participate the guidance activities. The research instruments were the Self-Understanding Questionnaires and the Guidance Activities for Enhancing Self-Understanding of the Matthayomsuksa 3 Students. The data were analyzed by t-test.

The results were as follows:

1. The self-understanding of the matthayomsuksa 3 students, as a whole and in each aspects: the needs and the feeling, searching for suitable good model, the interesting and skill in studying and occupation, the respect for them selves and the others, and the problem coping were in the average level.

2. After participated in guidance activities for enhancing self-understanding of the matthayomsuksa 3 students the students' self – understanding were significantly increased at .01 level.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของ ญัฏฐวีร์ นงนุช ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2552

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการวิจัยอย่างดียิ่ง ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเองและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้คำแนะนำที่มีคุณค่าในการวิจัยตลอดจนให้การสนับสนุนช่วยเหลือและเป็นที่กำลังใจด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ ที่ได้ร่วมเป็นกรรมการสอบสารนิพนธ์และให้ข้อเสนอแนะที่ทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่าน ที่ได้ให้ความเมตตา ความกรุณา ความปรารถนาดี และเป็นที่กำลังใจแก่ลูกศิษย์คนนี้ตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนจินะอุทิศ สำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร และคณาจารย์ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ โรงเรียนวัดบางปะกอก และภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคนที่เป็นกำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัว คุณพ่อ และคุณแม่ ที่คอยช่วยเหลือห่วงใย และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดเสมอมา ตลอดระยะเวลาการดำเนินการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ คุณความดีและคุณประโยชน์ใด ๆ ที่ได้รับจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้บิดา และมารดา ที่อบรมสั่งสอนและเป็นกำลังใจ สนับสนุนส่งเสริมด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

ณัฐวีร์ นงนุช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	8
 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	 9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจตนเอง (Self-Understanding).....	13
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	26
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสมมติ.....	43
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง.....	49
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกม.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	58
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	58
งานวิจัยในประเทศ.....	59
 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	 63
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	63
ประชากร.....	63
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	63
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	63
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	68
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า.....	71
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	72
 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	75
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	75
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	75
วิธีดำเนินการทดลอง.....	75
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	76
อภิปรายผล.....	76
ข้อเสนอแนะ.....	80
 บรรณานุกรม.....	82
 ภาคผนวก.....	88
ภาคผนวก ก.....	89
ภาคผนวก ข.....	94
ภาคผนวก ค.....	101
ภาคผนวก ง.....	134
 ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	141

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง.....	67
2 แสดงแบบแผนการวิจัยแบบ One - Group Pretest - Posttest Design.....	68
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 3.....	72
4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการรู้จักและเข้าใจตนเองของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	73
5 เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 3.....	74
6 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง.....	100
7 ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (จากจำนวน คำถามทั้งสิ้น 47 ข้อ).....	135
8 ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (จากจำนวน คำถามทั้งสิ้น 47 ข้อ) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและ เข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	139
9 ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (จากจำนวน คำถามทั้งสิ้น 47 ข้อ) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและ เข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	140

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
2 ตนทั้ง 3 มีส่วนสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกันมาก.....	21
3 ตนทั้ง 3 มีส่วนสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกันน้อย.....	21
4 แสดงพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีหน้าต่างใจฮารี.	22

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และข้อมูลข่าวสารที่สามารถจะเชื่อมโยงต่อกันได้ในระดับนานาชาติ ไม่มีพรมแดน ไม่มีอะไรมาขัดกัน ก่อให้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและสังคมอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวปรับใจให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงได้จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านั้น และหากปล่อยไว้ให้สภาพการณ์นี้ดำเนินต่อไปอาจพัฒนาไปเป็นโรคจิตได้ การที่คนเราจะมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้นั้นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานเสียก่อน คือ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความมั่นคง ความต้องการความรัก การเป็นที่ยอมรับ และการเป็นเจ้าของแล้วจึงจะสามารถพัฒนาถึงขั้นสูงสุดได้คือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้ที่จะนับถือตนเองและผู้อื่นได้ จำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยการเริ่มค้นหาส่วนที่ดีที่มีอยู่ในตน เมื่อค้นหาส่วนที่ดีได้ย่อมทำให้เกิดความรักและรับรู้ในชีวิตนี้มีสิ่งที่ดี จึงจะเกิดความภาคภูมิใจตามมา การค้นหาส่วนที่ดี ด้วยการรับรู้ ว่า สิ่งใดทำให้ตนมีความสุข สิ่งใดเป็นความต้องการของตน (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542: 15)

ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการรู้จักและเข้าใจตนเองได้ก่อนที่จะผ่านช่วงวัยรุ่นจะทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีการตัดสินใจที่ถูกต้องมากขึ้นโดยรู้ว่าตนเองเหมาะสมกับอะไรในแต่ละสภาวะรวมทั้งมีความสามารถที่จะทำตามมาตรฐานของตนเองและมาตรฐานของสังคมที่เขาอาศัยอยู่ และสามารถปรับตัวได้ดี ส่วนวัยรุ่นที่ไม่สามารถรู้จักและเข้าใจตนเองได้นั้นจะทำให้สับสนเกี่ยวกับตนเอง จะไม่สามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับตนเองได้ถูกต้อง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง มีปัญหาบุคลิกภาพ และไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข (สุรพงษ์ ชูเดช. 2534: 27; อ้างอิงจาก Erikson. 1968)

การศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มีความมุ่งหมายและหลักการว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและกำหนดแนวการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน แก้ไขปัญหา และเรียนรู้จาก

ประสบการณ์จริง หากเด็กในระดับช่วงชั้นที่ 3 ได้รับการพัฒนาและการส่งเสริม ให้สามารถมีทักษะชีวิตของตน รู้จักตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ทั้งด้านการเรียนและด้านการทำงาน มีความภูมิใจในตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นการเตรียมเด็กในระดับช่วงชั้นที่ 3 ให้สามารถดำรงชีวิตได้โดยมีความสุขความสำเร็จ ตลอดจนป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดขึ้นในชีวิตท่ามกลางสังคมอันมีความสลับซับซ้อนสับสน ของสภาพสังคมปัจจุบันซึ่งมีผลกระทบกับทุกคนในสังคมไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีพัฒนาการด้านสังคมที่สำคัญอย่างยิ่ง เด็กในวัยนี้ต้องการความเป็นอิสระ อยากทำอะไรตามใจตนเอง เป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตน เลียนแบบบุคคลในอุดมคติ วัยแห่งการเข้าร่วมกลุ่มและต้องการการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม และยังขาดทักษะในการดำเนินชีวิตของตนเอง ต้องมีการได้รับการพัฒนาเพื่อจะได้เติบโตขึ้นเป็นคนที่มั่นใจในตนเองรู้ว่าตนมีสมรรถภาพด้านใด ยอมรับข้อด้อยของตน และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเมื่อมีปัญหาอุปสรรค

การศึกษาในปัจจุบัน ได้มีการจัดการเรียนการสอนแบ่งออกเป็นช่วงชั้นการศึกษา 4 ช่วงชั้น ได้แก่

ช่วงชั้นที่ 1	คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3
ช่วงชั้นที่ 2	คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
ช่วงชั้นที่ 3	คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3
ช่วงชั้นที่ 4	คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

ในการจัดการศึกษาแบ่งออกเป็นช่วงชั้นเพื่อจะได้จัดการเรียนรู้ได้เหมาะสมตามความรู้ ความต้องการของนักเรียน โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ในแต่ละเนื้อหาสาระวิชาต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียน ได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วม และปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองตามความถนัดและความสนใจอย่างแท้จริง การพัฒนาที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม โดยอาจจัดเป็นแนวทางหนึ่ง ที่จะสนองนโยบายในการสร้างเยาวชนของชาติ ให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย และมีคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ปลูกฝัง และสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งสถานศึกษาจะต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย มีรูปแบบ และวิธีการที่เหมาะสม

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมแนะแนว
2. กิจกรรมนักเรียน

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นและสังเกตนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมดังต่อไปนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ขาดความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าที่จะแสดงออก ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการเรียนการสอนหรือ

การทำกิจกรรมของโรงเรียน และมีการทะเลาะวิวาทบ่อยครั้ง กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่ง ยอมปฏิบัติตามกลุ่มมากกว่าพ่อ แม่ หรือครู หนีเรียน ต่อต้านสังคม ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ เมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียน พบว่า บางครั้งนักเรียนจะเกิดความรู้สึกหงุดหงิดโดยไม่ทราบสาเหตุ เวลาโมโหมักจะใช้ถ้อยคำที่รุนแรง ทะเลาะกับเพื่อนด้วยเรื่องเพียงเล็กน้อยและไม่สนใจว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการตัดสินใจ ไม่รู้ว่าตนเองมีส่วนดีอะไรบ้างและไม่ค่อยอยากทำกิจกรรมเพราะคิดว่าตนเองคงทำได้ไม่ดีและมีคนที่เก่งกว่าตนเองมาก ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในส่วนของกิจกรรมแนะแนว มาใช้ในการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานกิจกรรมแนะแนว นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มาตรฐานที่ 1 คือ รู้จัก เข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (สาลี รักสุธี. 2545: 67) และมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กลุ่มกิจกรรมรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ดังนี้

1. การรับรู้และเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง
2. การแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง
3. การรู้และเข้าใจความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน อาชีพและบุคลิกภาพของ

ตนเอง

4. การรักและนับถือตนเองและผู้อื่น
5. การรู้และเข้าใจสาเหตุปัญหาของตนเอง และมีแนวทางในการแก้ปัญหา

สอดคล้องกับสาระสำคัญและแนวดำเนินการตามยุทธศาสตร์ ของแผนพัฒนาการแนะแนว ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ได้มีเป้าหมายหลัก ข้อที่ 1 คือ ผู้รับบริการในวัยเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษา ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง ฟังตนเองได้ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข(กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2546: 31) ทั้งนี้ นุชลี อุปภัย (2543: 22) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวว่า เป็นการพยายามทำให้บุคคลรู้จักตนเอง ด้วยการทำให้บุคคลรู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ สติปัญญาความสามารถ ความถนัด แนวทางการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้นผู้วิจัยสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาการเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังที่ เบอร์ตัน (Burton. 1976: 94) ได้กล่าวว่าการพัฒนาภูมิตนเอง(Self – awareness) สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญสวนบุคคล เพราะกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจตนเอง ได้รู้เท่าทันตนเอง (Self-awareness) ได้รู้จักตนเองและสภาวะที่แท้จริงของตนเอง ในขณะเดียวกันก็ได้รู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง แมนน์ (Mann. 1994: 182) ยังได้กล่าวว่าการใช้กิจกรรมกลุ่ม การเข้ากลุ่มฝึกอบรมและการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวสามารถพัฒนาการทำความเข้าใจตนเองได้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อเป็นการป้องกันแก้ไขและพัฒนาเด็กในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้ครูแนะแนว ครูประจำชั้น ครูผู้สอน และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้นำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 97 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง การที่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถรับรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองว่าเป็นอย่างไรในปัจจุบัน โดยสามารถประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนสามารถบอกถึงความต้องการของตนเองว่าต้องการสิ่งใดที่ทำให้ตนมีความสุข ได้แก่ ความรักความเอาใจใส่จากครอบครัว สิ่งของที่อยากได้ เป็นต้น การที่นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อตนเอง ได้แก่ ภูมิใจ ดีใจ เสียใจ ท้อแท้ เป็นต้น การที่นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ได้แก่ รู้สึกไม่มั่นใจเมื่อครูมอบหมายงานให้ทำ เวลาถูกคัดเลือกให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้สึกภาคภูมิใจ

1.2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนสามารถระบุแบบอย่างที่ดีที่ตนเองชื่นชมและยึดถือ ได้แก่ พ่อ แม่ ครู เพื่อน เป็นต้น การที่นักเรียนสามารถเปรียบเทียบได้ว่าสิ่งใดเป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดี ได้แก่ เปรียบเทียบพฤติกรรมของเพื่อนในกลุ่ม การที่นักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกแบบอย่างที่ดีที่มีความเหมาะสมกับตนเอง ได้แก่ การเลือกแบบอย่างที่ดีของผู้อื่นมาปรับใช้กับตนเอง

1.3 ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวกับการเรียนและอาชีพ หมายถึง การที่นักเรียนมีความตั้งใจจดจ่อในด้านการเรียน การที่นักเรียนหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพที่นักเรียนชอบ การที่นักเรียนต้องการที่จะเรียนรู้ในอาชีพที่ตนเองสนใจ การที่นักเรียนรู้ว่าตนเองมีแนวโน้มที่จะสามารถเรียนในวิชาที่ตนเองชอบได้ดี ตลอดจนรู้ว่าอาชีพใดที่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของตนเอง

1.4 ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนสามารถบอกถึงความภาคภูมิใจ ชื่นชมและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การที่นักเรียนสามารถบอกถึงความดีของผู้อื่นและแสดงความชื่นชมผู้อื่นได้ การที่นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในผลการเรียน ในการทำความดี และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

1.5 ด้านการแก้ปัญหา หมายถึง การที่นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสิ่งใดคือปัญหา นักเรียนสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ได้แก่ การที่ทำคะแนนสอบไม่ดีเพราะไม่ตั้งใจเรียน และนักเรียนสามารถมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ เมื่อเรียนหนังสือไม่เข้าใจจะถามครูในวิชาที่ไม่เข้าใจ

2.กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง กิจกรรมที่สร้างขึ้นมาใช้ในการเสริมสร้างและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหา โดยในการทำวิจัยครั้งนี้จะใช้เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง เกม ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและสมาชิกในกลุ่มที่เกิดขึ้นในขณะนั้น นักเรียนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้จากการมี

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนเอง ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะใช้เสริมสร้างและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหา มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น จากนั้นผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการร่วมกิจกรรม กติกาตามที่กำหนดไว้ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น มีบทบาทในกิจกรรมในฐานะสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นความรู้สึก และวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน จากการที่สมาชิกแต่ละคนร่วมกันทำกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด จากการฟัง การสังเกต การประเมินผลในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ หมายถึง กิจกรรมแสดงที่มีการกำหนดสถานการณ์สมมติขึ้นมาและกำหนดบทบาทเฉพาะตัวให้แก่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแสดงบทบาทนั้น เป็นการแสดงที่ไม่มีการซ้อมล่วงหน้า แสดงบทบาทไปตามลักษณะนิสัยของตัวละครในสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และถือเอาการแสดงออกทั้งด้านความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาการเข้าใจตนเอง ซึ่งบทบาทสมมติจะใช้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีประสบการณ์ในการพัฒนาการเข้าใจตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ขึ้นมา ให้นักเรียนแสดงเพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน โดยเลือกผู้แสดงและแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน เพื่อศึกษาบทบาทและจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง ให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะที่เป็นสมาชิกกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ เมื่อผู้แสดงได้แสดงบทบาทจบลงแล้วนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์จากการแสดงบทบาทสมมติ และอภิปรายโดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีอย่างไร และร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ข้อคิดต่าง ๆ จากการแสดงและการฝึกเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่ม จนเกิดความเข้าใจแล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มโดยร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกัน

2.3 เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับการเข้าใจตนเองในด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเองมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย พร้อมทั้งชี้แจงขั้นตอนในการทำกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ตามเวลาที่กำหนด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมโดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ เกิดความคิดรวบยอด

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและการประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง

2.4 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงใช้เป็นกรณีตัวอย่าง ให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายสร้างความเข้าใจและและให้นักเรียนได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งกรณีตัวอย่างจะใช้เสริมสร้างและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง และด้านการแก้ปัญหา มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการใช้กรณีตัวอย่าง ผู้วิจัยเล่าเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างที่นำมาใช้ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน โดยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงเรื่องราวที่นำมาให้นักเรียนอ่าน

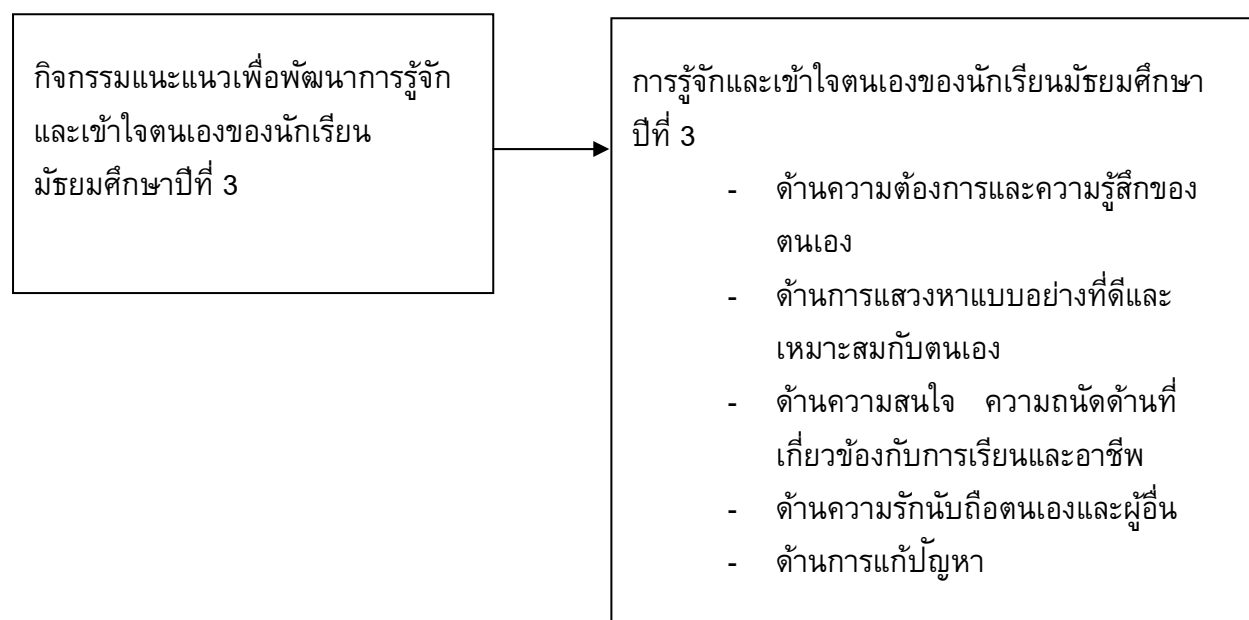
ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ภายหลังจากการอ่านกรณีตัวอย่าง ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์อภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากกรณีตัวอย่าง โดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอดจากการฟัง การสังเกต การประเมินผลในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิด และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้น ภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจตนเอง (Self-Understanding)
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสมมติ
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง
6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกม
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2545: 1) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเองเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในทางพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

คอตแมน อาชบาย และเดอโรกราฟ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร.2545:11; อ้างอิงจาก Kottman, Ashby; & De Groaf, 2001: 3) ให้ความหมายว่า กิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนา หรือสร้างเสริมตนเอง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

1.2 ข้อควรคำนึงในการเลือกเรื่องและจัดกิจกรรมแนะแนว (อังคณา เมตุลา. 2546: 31-32) กล่าวไว้ดังนี้

1.ควรมีทั้งการแนะแนวการศึกษา แนะแนวอาชีพ และแนะแนวปัญหาส่วนตัวและสังคม ในทุกระดับชั้นให้เหมาะสมว่า ควรจะจัดอย่างละกี่คาบ โดยจัดจำนวนคาบให้เหมาะสมกับระดับชั้น

2.เหมาะสมกับปัจจัย สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาของนักเรียนตลอดจนเหมาะสมกับสถานการณ์ด้วย

3.เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่นและชุมชน

4.เป็นเรื่องที่ไม่ได้จัดให้มีไว้ในวิชาอื่นในหลักสูตร ยกเว้นเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องที่มีนโยบายให้ทุกฝ่ายร่วมมือกันรณรงค์

1.3 คุณค่าของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวมีคุณค่าอย่างมหาศาลสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้าบุคคลสามารถที่จะเข้าใจถึงแก่นแท้ของการแนะแนวแล้ว และบุคคลเหล่านั้นสามารถนำเอาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้จะเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถนำชีวิตของตนเองไปสู่เป้าหมายสูงสุดที่ตนเอง ต้องการได้ (ดนัย งามมานะ. 2545: 9-10) ความสำเร็จในชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ความผิดพลาด ความล้มเหลว ก่อให้เกิดความท้อถอยหมดกำลังใจกลายเป็นความทุกข์ จิตใจห่อเหี่ยวเศร้าสร้อย นักเรียน นักศึกษา จำนวนไม่น้อยที่สอบตก ก็เสียกำลังใจ ท้อแท้ และลาออกจาก โรงเรียนไป เป็นการทลายอนาคตของตนเองในขณะที่บางคนใช้ความพยายามเมื่อผิดพลาดแล้วก็หันมาเอาใจใส่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน จนประสบความสำเร็จก็มีเป็นจำนวนไม่น้อย อุปสรรคในชีวิตย่อมต้องมีเป็นธรรมดา ความสำเร็จในชีวิตต้องอาศัยความพยายาม ไม่มีสิ่งใดที่มนุษย์จะได้มาง่าย ๆ มิฉะนั้นแล้วทุก ๆ คนคงร่ำรวยและมีชื่อเสียงเกียรติยศไปกันหมดแล้ว เมื่อมีปัญหาต้องหาทางแก้ไข พยายามขจัดปัญหาให้หมดไป บางคนนั่งเศร้าสร้อย ท้อแท้ โทษโชคชะตา เปรียบเสมือนคนหกล้ม แล้วไม่ยอมลุก เมื่อล้มแล้วต้องพยายามลุกขึ้นมา มนุษย์จำนวนไม่น้อยที่ล้มลุกคลุกคลาน แต่มีกำลังใจดีสามารถลุกขึ้นมาสู้กับอุปสรรคแล้วประสบความสำเร็จเป็นจำนวนมาก

กิจกรรมแนะแนวทำให้คนมีหลักในการดำเนินชีวิต รู้จักตั้งเป้าหมายของตนเอง รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รู้จักเอาชนะใจตนเองสร้างกำลังใจให้กับตนเอง เป็นผู้นำในชีวิตของตนเอง เป็นคนมีเหตุมีผล สามารถรับผิดชอบต่อสถานการณ์รอบด้านได้ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ทำตนให้สังคมยอมรับ มีชีวิตอย่างเป็นสุขทำในสิ่งที่ตนเอง และสังคมปรารถนา

กิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยให้ผู้รับบริการได้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ

- 1.การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล
- 2.การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว
- 3.การส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาการด้านต่าง ๆ

ผู้ให้การแนะแนวที่สามารถนำวิชานี้ไปถ่ายทอดได้ จะช่วยสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ ประเทศชาติจะก้าวไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองเพราะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า กิจกรรมแนะแนวจึงนับว่ามีคุณค่าอย่างมหาศาลที่จะทำให้มนุษย์มีคุณค่าและประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง

1.4 การกิจด้านการสอนกิจกรรมแนะแนว

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2542: 20-21) ระบุภารกิจด้านการสอนกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

1. จัดทำหลักสูตรการสอนกิจกรรมคาบแนะแนวทุกชั้น
2. จัดทำแผนการสอนตลอดปีในแต่ละระดับชั้น
3. จัดหาและผลิตสื่อการสอนกิจกรรมคาบแนะแนว อาจจะร่วมกับครูแนะแนวในกลุ่มโรงเรียน
4. จัดให้มีการนิเทศภายในครูแนะแนวเพื่อพัฒนาการสอนกิจกรรมคาบแนะแนวอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
5. ปรับปรุงการสอนกิจกรรมคาบแนะแนวให้เป็นรูปธรรม เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การทำโครงการฝึกปฏิบัติ ฯลฯ
6. เน้นหากิจกรรมแนะแนวควรตอบสนองความต้องการ และความสนใจของนักเรียน และให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ปัจจุบัน
7. เน้นหากิจกรรมคาบแนะแนวควรเป็นเรื่องที่พัฒนานักเรียนในเรื่องการเรียนรู้ การอาชีพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ
8. อื่น ๆ เช่น การสอนให้นักเรียนฝึกการคิด และการตัดสินใจ รวมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถของนักเรียนด้านต่าง ๆ เช่น การฝึกความกล้าแสดงออก การฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

นอกจากนี้สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2542: 20-21) ได้เสนอแนะไว้ด้วยว่า กิจกรรมคาบแนะแนว ควรเป็นหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาชั้นที่ผ่านการอบรมด้านแนะแนวและจิตวิทยาการให้การปรึกษามาแล้ว ร่วมกับอาจารย์แนะแนวในการวางแผนปลูกฝังพฤติกรรมซึ่งเรียกว่า “สอนคาบแนะแนว” อันได้แก่การจัดกิจกรรมใด ๆ ให้นักเรียนเกิดจิตสำนึกที่ดีงาม และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง พัฒนาสิ่งแวดล้อม และเสียสละเพื่อประโยชน์สุขของสังคมอย่างถาวร

1.5 หลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

การพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นการพัฒนาการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเอง ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาของตนด้านส่วนตัวและสังคม โดยเฉพาะการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีส่วนสำคัญมากอีกส่วนหนึ่ง หากทำได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยสนองปรัชญาการปฏิรูป

การศึกษาที่เน้นผู้รับบริการเป็น “คนดี มีความสุข” ซึ่งเกษม วัฒนชัย (2544: 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวส่วนตัวและสังคม เป็นการ “สร้างความสมบูรณ์ให้คน” ให้เขารู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่นยอมรับผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม เอื้ออาทร สมานฉันท์ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้หลักการดังนี้

1. มีโครงสร้างและการดำเนินกิจกรรมแนะแนวอย่างชัดเจน

1.1 มีการสำรวจความต้องการ

1.2 มีจุดประสงค์กำหนดไว้อย่างแน่นอน มีการประเมินกิจกรรมที่ชัดเจน

1.3 มีการจัดกิจกรรมแนะแนวอย่างต่อเนื่อง

2. พิจารณาลักษณะของผู้รับบริการ เช่น วัย เพศ ระดับการศึกษา ฐานะ เศรษฐกิจ สังคม

3. จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เช่น เป็นช่วงที่นักเรียนไม่ต้องกังวลอยู่กับการสอบ หรือกิจกรรมอื่น ๆ

3.1 เน้นเนื้อหาสาระมากกว่าความสนุกสนาน

3.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้อภิปรายและฝึกทักษะต่างๆมากกว่าการบรรยายตลอดจนได้เปิดเผยและไว้วางใจอื่น

3.3 ยกตัวอย่างเรื่องใกล้ตัวของผู้รับบริการที่จะนำไปใช้ได้

4. ใช้หลักวิชาการในการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวและนำทฤษฎีและหลักทางจิตวิทยาต่าง ๆ ไปใช้ในการจัดกิจกรรม

1.6 แนวทางการสร้างกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ในการสร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักการเรียนรู้มาปรับใช้ในแต่ละกิจกรรม โดยเน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดของทิสนา แคมมณี (2545: 142-144) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Active Participation) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง และมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้กระทำรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและความกระตือรือร้นที่จะเรียนและเรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2. ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ (Group Interaction) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุย ปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี รวมทั้งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ข้อมูลและทักษะที่กว้างและหลากหลาย

3. ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ โดยครูพยายามจัดประสบการณ์เรียนรู้ ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหา และค้นพบคำตอบด้วยตนเอง (Experiential Learning) ทั้งนี้เพราะการค้นหาและค้นพบความจริงใด ๆ จากประสบการณ์ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดี และมีความหมายโดยตรงต่อผู้เรียน และมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. เน้นกระบวนการ (Process – Oriented) โดยการส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้คิด วิเคราะห์ ถึงกระบวนการกลุ่ม และกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน มิใช่มุ่งพิจารณาถึงผลงาน แต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วย ดังนั้น การเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

5. เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Application of Knowledge) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาส คิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูพยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนลึกซึ้งขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจตนเอง (Self-Understanding)

2.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต. 2539: 2) ได้กล่าวถึง อัตตัญญูตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติข้อที่ 3 ของการเป็นคนสมบูรณ์แบบ ในสัปปริสธรรม 7 ว่า อัตตัญญูตา คือ รู้จักตน หมายถึง การรู้ตามความเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะเพศ กำลังความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้จักแก้ไขปรับปรุง ส่งเสริมทำการต่าง ๆ ให้สอดคล้องถูกต้อง ตรงทางที่จะให้เจริญงอกงามบังเกิดผลดี

วรรณา พรหมบุรุษย์(2540: 51) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน รู้เหตุ รู้ผล รู้จักเลือกสิ่งต่าง ๆ รู้จักที่จะนำความคิดกับการกระทำมาสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจ และการตัดสินใจที่ถูกต้องคือ การศึกษามองตนเอง และผู้อื่นในแง่ดี รักตนเอง รักผู้อื่น มองเห็นความมีคุณค่าในตนและในผู้อื่นด้วย

กรมสุขภาพจิต(2541: 14) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน (Self – Awareness)หมายถึง ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจถึง จุดดี จุดด้อยของตน และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

สุชา จันทน์เอม(2541: 6) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การสำรวจตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แค่ไหน มีความสนใจ และต้องการอะไร อะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้

ยุดา รักไทย(2542: 11-12) กล่าวว่า การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองตนเอง ฟินิจ พิเคราะห์ บุคลิกลักษณะ รูปแบบของการทำงาน จุดอ่อน จุดแข็งที่มีอยู่ได้อย่างชัดเจน เหมือนกำลังมองคนอื่น สามารถแยกแยะ ความต้องการของตนเอง ออกจากความ

ต้องการของคนอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการตัดสินใจ ทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัว ดีขึ้น ซึ่งพฤติกรรมและการทำงานของบุคคลตั้งอยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อม อันได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู ผู้ร่วมงาน ฯลฯ

ยุพร ศุภรัตน์ (2542: 116) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Self – Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เข้าใจอารมณ์ ตลอดจนจุดอ่อน จุดแข็ง และความต้องการของตนเอง อย่างลึกซึ้ง ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดี ย่อมเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน

ศุภรัตน์ เอกอัครวิน (2542: 83) กล่าวว่า การเข้าใจตนเอง (Self – Awareness) หมายถึง การรู้ข้อดี ข้อด้อย ความเป็นตัวเอง

มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาวัน (2544: 50) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) เป็นทักษะภายในตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเอง ภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติรู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตน

คอฟฟ์กา (Koffka. 1978: 212) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง มีความหมาย เหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้และความสำนึกเป็นสภาวะบุคคลได้รับรู้หรือได้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ หมายความว่า ระยะเวลา หรือ ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้า ภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

รอส (Ross. 1992: 53) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นการตระหนักที่เกิดจากการ มุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

จากความหมายของการเข้าใจตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไรในปัจจุบันซึ่งได้แก่ ความรู้ความต้องการของตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อคนอื่นและสิ่งอื่น ตลอดจนการรู้พฤติกรรมของตนเอง

2.2 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

สำหรับคำจำกัดความของคำว่า “Self-Understanding” นี้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้วิจัยหลายท่าน ได้ให้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น ความตระหนักในตนเอง การรู้จักตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “Self – Understanding” คือ การเข้าใจตนเอง เพื่อให้เป็นความหมายเดียวกัน

กฤษณ์ จิรายุกต์เลิศ และคณะ (2540: 19) กล่าวว่าความตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็น ความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจและหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเอง

ที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

นันทนา ธรรมบุศย์(2540: 19) กล่าวว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิตตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้คนเรามองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

เรียบ ศรีทอง(2542: 220) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรียนรู้ตนเองนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544: 4) กล่าวว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควรตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์ และความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอาจรวมหมายถึง การรู้บทบาทของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคมโดยมีบทบาทของตน และมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม พร้อมกับบทบาทที่มี คือ ความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองเป็นความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่ความสามารถที่สำคัญ

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2550: 31) ได้กล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง ดังนี้

- 1.การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นความพยายามแก้ไขตนเองให้มีความประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ยอมรับความจริงในสิ่งที่ประกอบเป็นตัวตน ทำให้มีแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้เป็นที่รักใคร่ ชอบพอคนอื่น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่มีความหมาย มีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

- 2.การรู้จักและเข้าใจตนเอง ช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตความสามารถ ความชำนาญ ตลอดจนข้อด้อยต่าง ๆ และความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจผู้อื่น โดยสามารถแสดงพฤติกรรมโต้ตอบกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

- 3.การรู้จักและเข้าใจตนเอง จะช่วยให้เกิดการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล จึงมีผลทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดี รู้คุณค่าของตนเองมากขึ้นและสามารถควบคุมตนเองมิให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อหน้าคนอื่น ๆ

บลูม และคณะ (Bloom et al. 1971: 273) กล่าวว่า ความตระหนักเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยม ความตระหนัก

ลักษณะเกือบคล้ายกับความรู้ (Knowledge) แต่แตกต่างกันตรงที่ความรู้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้นความรู้จึงเกี่ยวข้องกับความจำหรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนักรู้เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้น ความตระหนักในตนเองจึงเป็นเรื่องของการรับรู้ ญกคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือแวดล้อมในขณะนั้น

เฟล็ดแมน (Fledman. 1992: G-5) ได้กล่าวถึงความตระหนักในตนเองไว้ว่า เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดลอมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

โคเวย์ (Covey. 1977: 19) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตรวจสอบตนเองซึ่งมีผลต่อตนเอง ไม่เพียงแต่ด้านเจตคติและพฤติกรรม แต่ยังมีผลต่อการรู้จักคนอื่นด้วย

จากความสำคัญและลักษณะของการเข้าใจตนเอง ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเข้าใจตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป นอกจากนี้ การตระหนักรู้ในตนเองและการรู้จักตนเอง ยังมีความสอดคล้องหรือมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกัน ดังที่ กุณฑลี จริยาปยุกต์เลิศ และคณะ (2540: 19) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง คือความพยายามที่บุคคลจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ การรู้จักตนเองจึงสามารถกระทำได้ โดยการสร้างความตระหนักในตนเอง หรือมีสติในตนเอง ซึ่งการรู้จักตนเองจะมีได้มากหรือน้อย หรือตรงตามความเป็นจริงแค่ไหนนั้นย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความตระหนัก หรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่

2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าใจตนเอง

บุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะแห่งตนซึ่งมีผลมาจากธรรมชาติของแต่ละบุคคลอันประกอบด้วยพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนกำหนดและส่งเสริมความเป็น ตน ของแต่ละบุคคล ซึ่งกล่าวได้โดยสรุป (ภัทรา บุญยโหตระ. 2542: 21-22) ดังนี้

1. พันธุกรรม เป็นสิ่งสำคัญประการแรกที่กำหนดว่าบุคคลจะมีตนอย่างไร เช่น เพศ เชื้อชาติ สีผิว ขนาด รูปร่างหน้าตา คนที่มีความปกติหรือผิดปกติของร่างกาย เป็นต้น สิ่งที่บุคคลได้รับได้ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของแต่ละคน มีดังนี้

1.1.1 ลักษณะทางโครงสร้างของรูปร่างโดยทั่วไป ลักษณะสีผผ นัยน์ตาสีผิว

1.1.2 ลักษณะใบหน้า รูปร่าง ใบหู จมูก ริมฝีปาก กะโหลกศีรษะ

1.1.3 เพศ

1.1.4 โรคบางอย่างที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น เบาหวาน ตาบอดสี ศีรษะล้าน เป็นต้น

1.1.5 ความสมบูรณ์ของระบบต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ที่ทำงานอย่างมีระบบทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างเหมาะสม

1.1.6 กลุ่มเลือด ได้แก่ A , B , O และ AB

1.2 ลักษณะทางสติปัญญา สติปัญญาความสามารถที่จะทำให้มีความเข้าใจที่เป็นนามธรรม และการปรับตัวของมนุษย์ สติปัญญาถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรมในระหว่างตั้งครรภ์ ถึงแม้ว่าบิดา มารดา จะมีระดับสติปัญญาสูงก็ตาม ถ้ากรณีที่มารดาเกิดอุบัติเหตุและได้รับการกระทบกระเทือนทั้งทางกาย และจิตใจอย่างรุนแรง อาจมีผลกระทบต่อสติปัญญาของเด็กได้

2. สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อการเกิดและการพัฒนาตนและมีผลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเองได้เช่นกัน ซึ่งสามารถนำเสนอประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

2.1 ธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการสร้างตนเอง ได้แก่

2.1.1 สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ ทำให้พัฒนาการหยุดชะงักหรือสิ้นสุดได้ เช่น สารเคมี ยา อาหาร รังสี

2.1.2 สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ภายหลัง เช่น อุบัติเหตุ โรคภัย ไข้เจ็บ

2.1.3 สิ่งแวดล้อมที่มีทั้งผลดีและผลเสีย เป็นสิ่งที่เกิดควบคู่กับมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว สถาบันทางสังคม วัฒนธรรม ค่านิยมและความเชื่อ

2.1.4 สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพัฒนาการมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตลอดชีวิต

2.1.5 สิ่งแวดล้อมที่มีทั้งประเภทภายในและภายนอกครอบครัวมารดา

2.2 สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการสร้างตนของบุคคล ซึ่งพอจะแยกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

2.2.1 สารเคมี อาหาร และยา

2.2.2 ต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อบุคคล

2.2.3 การอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีผลการวิจัยได้ศึกษาไว้หลายเรื่อง ได้แก่

การศึกษาวิจัยของ ณรงค์ศักดิ์ ตະละภัก (ภัทธา บุญยโหตระ. 2542: 26-28; อ้างอิงจาก ณรงค์ศักดิ์ ตະละภัก. 2540. วิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตร) ในเรื่องวิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรของครอบครัวประเภทต่าง ๆ 10 ประการพบว่า ครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเด็ก ๆ ไปคนละแบบ ดังนี้

1. ครอบครัวที่โหดร้ายมากเกินไปทำให้เด็กไม่กล้าคิด ไม่กล้าทำไม่กล้าตัดสินใจต้องพึ่งผู้อื่นตลอดเวลา บุคลิกภาพแปรปรวน

2. ครอบครัวที่ปฏิเสธไม่รับเป็นลูกทำให้เด็กว่าเหว เหงา ซึม โกรธง่าย ไม่เป็นมิตรกับใครง่าย ๆ ชอบทำร้ายตนเอง

3. ครอบครัวที่ปล่อยลูกมากเกินไป เด็กขาดความอบอุ่น เจ้าอารมณ์ หลงวัตถุเป็นประเพณีวัตถุนิยม มีพฤติกรรมก้าวร้าว และทำลายของ เห็นแก่ตัว

4. ครอบครัวที่ต้องการให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบที่ดีที่สุดพ่อแม่ตั้งความหวังสูงเกินความจริง ฝึกลูกให้ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของตนเองที่ได้รับจากบรรพบุรุษ เด็กจะเป็นคนย่ำคิดย่ำทำ ใจคับแคบ ทั้งความคิดและพฤติกรรม ยึดหยุ่นไม่เป็น มีปัญหาในกปรับตัว

5. ครอบครัวที่ตั้งมาตรฐานในการอบรมลูกที่ผิดไปจากความเป็นจริง พ่อแม่ต้องการจะลบปมด้อยของตนเอง แต่ไม่รู้จักรูปแบบที่เหมาะสมถูกต้อง อาจจะดูแลลูกไม่ทั่วถึง เด็กจะมีบุคลิกภาพที่ไม่มีความสุข เศร้าซึม เป็นคนอ่อนหวานเกินไป และประจบสอพลอ ใจต่ำ ทำลายใครก็ได้ที่ต้องการ

6. ครอบครัวที่ฝึกระเบียบวินัยผิด ๆ พ่อแม่สร้างกฎเกณฑ์ที่ไม่มีหลัก และไม่มีเหตุผล อธิบายให้ลูกฟังไม่ได้ มีแต่สั่งเด็กให้ทำอย่างเดียว เด็กมักจะสับสน ไม่เชื่อใจใคร อาจเป็นโรคจิต

7. ครอบครัวที่พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ผิด ๆ ให้เด็กเห็น พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีที่ลูกทำตาม โดยให้เหตุผลว่าพ่อแม่เกิดมาก่อน เด็กจึงมีความประพฤติตรงกันข้าม ชอบฟังคนอื่น ไม่ศรัทธาเชื่อถือพ่อแม่ของตน ชอบฟังวัตถุหรือแฟชั่นแทน

8. ครอบครัวที่สร้างควมอิจฉาริษยาให้แก่ลูก ๆ เด็กจะขาดความรัก และรับการถ่ายทอดมา เด็กจะทำทุกอย่างเพื่อตนเอง สงสารตนเองจะไม่รับรู้ความรู้สึกของคนอื่น

9. ครอบครัวที่ไม่ลงรอยกันในชีวิตสมรสเด็กจะมีปัญหาในการปรับตัว ประชดชีวิต พุดจาไม่เขาหูกัน ปลิ้นปล้อนหลอกลวง เหวงหวง

10. ครอบครัวที่มีปฏิสัมพันธ์กันแบบโรคจิต เด็กจะสับสน กลัว ไม่กล้า คิดไม่กล้าทำ ขาดความเชื่อมั่น ย่ำคิดย่ำทำ เก็บกด ทาคความผิดได้โดยไม่รู้ตัว

2.2.4 ลำดับการเกิด มีผลต่อการสร้างตนเองของเด็กด้วย เช่น ลูกคนโต มักจะเป็นคนจริงจังกับชีวิตมาก เป็นผู้ใหญ่มาก และเผด็จการ ลูกคนรองจะเป็นคนที่ไม่ค่อยจริงจังกับชีวิตมากเท่าใดนัก มักจะเป็นคนเจียบเจี้ย แต่แฝงอารมณ์ไว้ภายใน ชอบการแข่งขัน ลูกคนเล็ก มักจะมีบุคลิกภาพที่สนุกสนาน คิดแต่ว่าคนอื่นจะต้องเอาใจตน เพราะเป็นลูกคนสุดท้อง มีระเบียบแบบแผนในชีวิต เป็นต้น

2.2.5 สภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และค่านิยมต่าง ๆ สถานภาพและบทบาททางสังคม ทำให้บุคคลมีความแตกต่างในเรื่องบุคลิกภาพ สังคมจำกัดลักษณะของบุคคลที่อยู่ในสังคม บุคคลจะเห็นและสังเกตจากตัวแบบในชีวิตจริง การที่บุคคลเรียนรู้เข้าใจบทบาทของตนเองและผู้อื่น รู้จักการแต่งกาย รู้จักพูด และรู้จักแสดงบทบาทของตนเองต่อคนอื่น ๆ ในขอบเขตที่ตนเองวางไว้

อิทธิพลของพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมต่างก็มีผลต่อการพัฒนาตนเองที่ส่งผลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นการสั่งสมที่มีผลต่อการหล่อหลอมความมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมต่อไปของบุคคล

2.4 แนวทางและวิธีการรู้จักและเข้าใจตนเอง

การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นสิ่งสำคัญประการแรกที่จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถปรับพฤติกรรมที่แสดงออกให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพการณ์ต่างๆ และดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น การรู้จักมองเห็นตนเองได้ตรงต่อความเป็นจริง และทำใจยอมรับสภาพที่แท้จริงของตนเองได้ จะช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดพฤติกรรมของตัวเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ซึ่งมีแนวทางที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักมองเห็นตนเองและเข้าใจตนเองได้ สามารถใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยามาวิเคราะห์ (ศักดิ์ไทย สุรกิจบรร. 2550: 34) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทฤษฎีตัวตน (Self theory)

บุคคลแต่ละคนเริ่มชีวิตด้วยการเป็นหน่วยที่หนึ่งที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยสิ่งแวดล้อมและพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดและส่งเสริมลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลแต่ละคนให้มี “ตน” ที่แตกต่างกันออกไป แนวทางที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองได้นั้นอาจจะทำได้โดยศึกษาและวิเคราะห์รู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และพฤติกรรมทางอารมณ์ของบุคคล นอกจาก “ตน” แล้วบุคคลยังมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน (Self concept) ซึ่งอาจไม่เป็นความจริง หรือไม่ตรงกับตัวตนจริงได้ เพราะความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน คือ การรับรู้ของเอกัตบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งอาจเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และวัยของบุคคล ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเกิดจากความรู้สึกนึกคิดเจตคติ และกระบวนการรับรู้ต่าง ๆ ที่สะสมเป็นประสบการณ์ของบุคคลทั้งประสบการณ์ส่วนตัวและประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นสมาชิกของสังคม โดยการแปลความหมายปฏิกิริยาหรือสีหน้าท่าทางผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้บุคคลทราบว่าเป็นที่ต้องการหรือไม่ต้องการ เช่น บุคคลรู้ว่าตนเองเก่งจากคำชมหรือสีหน้าท่าทางของผู้อื่น เป็นต้น การแปลความหมายของบุคคลอาจผิดพลาดได้ เพราะอคติและสภาพร่างกาย กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีอารมณ์โกรธ หรือเจ็บป่วย การรับรู้อาจไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคลอาจไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น การแสดงท่าทีว่าไม่รัก ไม่สนใจ หรือนอนของหญิงสาวที่มีต่อชายหนุ่ม เพราะเกิดอารมณ์หึงหวง เป็นต้น โรเจอร์ส (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 123-127; อ้างอิงจาก Rogers. 1988. p.149) แบ่งตัวตนของบุคคลออกเป็น 3 แบบ ดังนี้

1. ตนที่ตนมองเห็น (Self concept) คือ ภาพของตนที่บุคคลมองเห็นตนเองว่าเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ ความสามารถ และลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น การมองว่าตนเองเป็นคนสวย คนเก่ง คนช่างพูด คนต่ำต้อยวาสนา คนเก็บตัว เป็นต้น โดยทั่วไปบุคคลจะรับรู้และมองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม ซึ่งอาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น คนที่ชอบเอาर्डเอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น ตนที่ตนมองเห็นนี้ คือ ความรู้สึกนึก

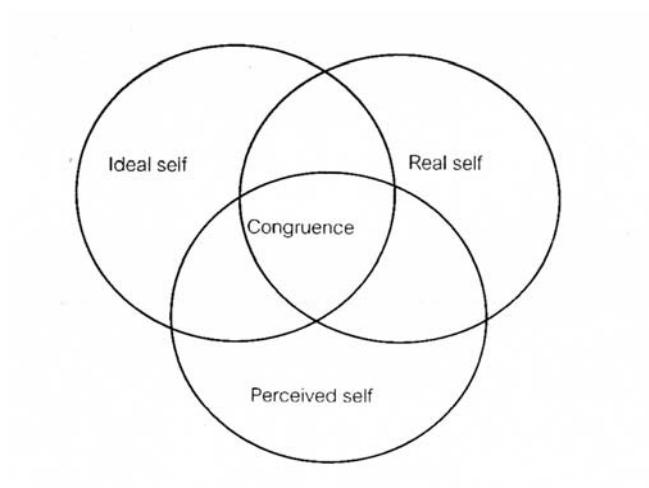
คิดที่บุคคลมีต่อตนเอง และอาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกันกับตนตามการรับรู้ของตัวเอง(Perceived self)

2. ตนตามที่เป็นจริง (Real self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง เช่น ความสามารถ ความถนัด ข้อดีข้อเสียตามที่เป็นจริงซึ่งบ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เทียมหน้าเทียมตากับบุคคลอื่น ๆ หรือรู้สึกผิด เป็นบาป เป็นต้น

3. ตนตามอุดมคติ (Ideal self) คือ ตนที่อยากมี อยากเป็น แต่ยังไม่มีและไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน

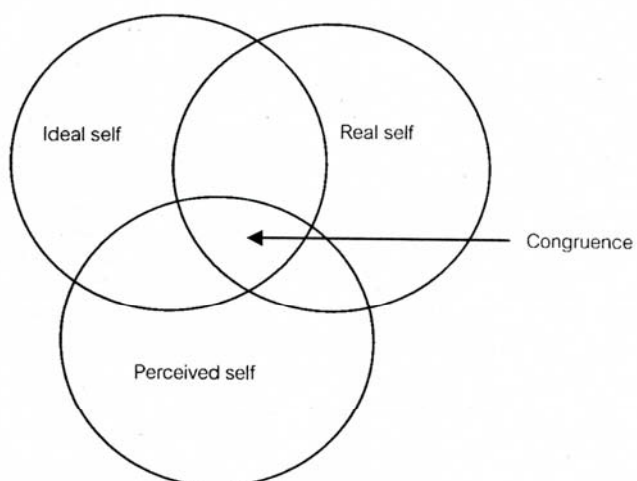
นอกจากนี้โรเจอร์สยังเชื่อว่าการที่บุคคลมีตนตามที่ตนมองเห็นหรือมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน สอดคล้องและใกล้เคียงกับตนตามที่เป็นจริง จะเป็นผลดีกับการดำเนินชีวิต เพราะบุคคลจะมีอารมณ์และบุคลิกภาพมั่นคง มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสมรรถภาพสูงในการประกอบภารกิจตามหน้าที่ ไม่ค่อยมีความวิตกกังวล ยิ่งไปกว่านั้นการที่บุคคลมองเห็นตนเองตามความเป็นจริง มักมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความมุ่งมั่นหวังกระตือรือร้น มีความสมหวัง และพึงพอใจตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่นด้วย ส่วนผู้ที่สร้างภาพตามอุดมคติห่างไกลตนตามที่เป็นจริง มักประสบความผิดหวังในตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้มองตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ มีเพื่อนน้อย คบหาสมาคมกับใคร ๆ ยาก บุคคลประเภทนี้มักมีข้อสับสน และขัดแย้งในตนเอง และกับผู้อื่น ดังนั้นการรู้จักและมองเห็นตนเองตามที่เป็นจริง จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งจะได้กล่าวถึงวิธีการรู้จักและมองเห็นตนเองในหัวข้อถัดไป

ผู้ที่มีสุขภาพจิต สามารถปรับตัวได้ มีความพึงพอใจในตนเอง คือผู้ที่มีตนทั้ง 3 ชนิด มีส่วนที่ใกล้เคียงกันหรือมีส่วนที่สัมพันธ์กันมาก ดังรายละเอียดที่แสดงสัดส่วนของบริเวณที่ตนทั้ง 3 สัมพันธ์หรือใกล้เคียงกัน (Congruence) ในภาพประกอบ 2 มีส่วนที่ตนทั้ง 3 สัมพันธ์และใกล้เคียงกันมาก ส่วนในภาพประกอบ 3 แสดงให้เห็นว่าตนทั้ง 3 มีส่วนสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกันน้อยกว่า ซึ่งโรเจอร์สสรุปว่า ผู้ที่มีตนทั้ง 3 ดังรูปภาพประกอบ 3 จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ไม่มั่นคงและมีการปรับตัวไม่ดี เช่น ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนที่ตรงต่อความเป็นจริงแตกต่างจากตนในอุดมคติมาก จะมีความรู้สึกเป็นทุกข์ โกรธ และผิดหวังตนเอง ที่ไม่สามารถทำหรือเป็นไปได้ใกล้เคียงกับอุดมคติ แต่ถ้าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนทั้ง 3 ชนิด ใกล้เคียงกันมาก ๆ หรือแทบจะไม่ต่างกันเลย บุคคลก็จะไม่มีพฤติกรรมสร้างสรรค์หรือพัฒนาตนเองใด ๆ เกิดขึ้น



ภาพประกอบ 2 คนทั้ง 3 มีส่วนสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกันมาก

ที่มา: โรเจอร์ส (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 124; อ้างอิงจาก Rogers. 1988. p.149)

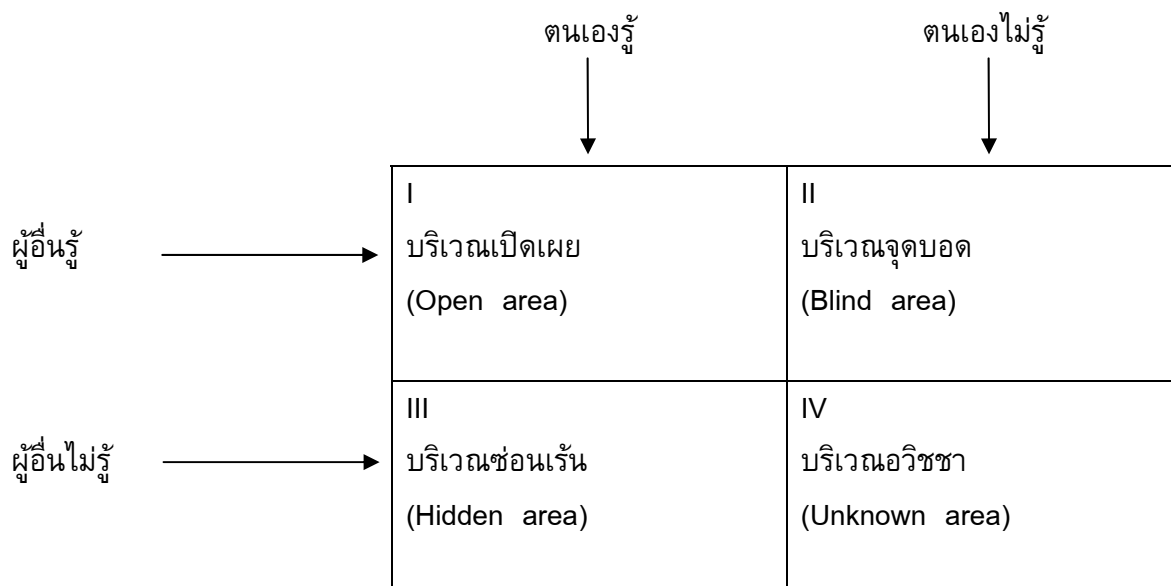


ภาพประกอบ 3 คนทั้ง 3 มีส่วนสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกันน้อย

ที่มา: โรเจอร์ส (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 124; อ้างอิงจาก Rogers. 1988. p.149)

2.ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window)

ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี(The Johari Window) ลูฟท์และอิงแฮม (ปราณี รามสูต และจำรัส ต้วงสุวรรณ. 2545: 97-98; อ้างอิงจาก Luft & Ingham. 1970. p.281-282) ได้เสนอ ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1955 (โดยนำชื่อต้นของทั้งสองท่าน คือ Joseph Luft และ Harry Ingham มารวมกันเป็นชื่อทฤษฎี) เพื่อมุ่งแสดงให้เห็นเข้าใจถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งสามารถอธิบายถึงพฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดของบุคคลได้ว่า มีลักษณะและองค์ประกอบ เป็นอย่างไรเพื่อช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและคนอื่นได้ดียิ่งขึ้น ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี ได้แบ่ง พฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดของบุคคลออกเป็น 4 ส่วน ดังภาพประกอบ 4 และรายละเอียด ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี

ที่มา: ลูฟท์และอิงแฮม (ปราณี รามสูต และจำรัส ต้วงสุวรรณ. 2545: 97; อ้างอิงจาก Luft; & Ingham. 1970. p. 281-282)

ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย หมายถึง การแสดงออกที่บุคคลเข้าใจดีว่าตนเองกำลังทำอะไร อยู่ด้วยวัตถุประสงค์หรือความมุ่งหมายใด และในขณะเดียวกันบุคคลอื่นก็ทราบถึงการกระทำ และจุดมุ่งหมายที่บุคคลแสดงออกอย่างถูกต้องตรงกัน เช่นบุคคลหนึ่งเมื่อเกิดความรู้สึกไม่พอใจ จะแสดงออกทางพฤติกรรม โดยมีท่าทางมีนตึงสีหน้าเฉยชาและดวงตาเปลี่ยนแวว ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นลักษณะประจำตัวที่เกิดขึ้นทุกครั้งที่บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกไม่พอใจและต้องการแสดงให้คนอื่นทราบ

ว่าเขาไม่พอใจจนเป็นที่สังเกตได้ของคนอื่น ดังนั้น เมื่อบุคคลนั้นเกิดความไม่พอใจและแสดงพฤติกรรม ดังกล่าวออกมา คนอื่นทราบได้ทันทีว่าบุคคลนั้นไม่พอใจ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 บริเวณจุดบอด หมายถึง การแสดงออกที่บุคคลไม่รู้ตัวว่าได้แสดงอะไรออกไป เพราะเหตุใดจึงแสดงอย่างนั้น แต่สิ่งที่บุคคลแสดงออกไปนั้นเป็นที่ปรากฏและเข้าใจของคนอื่น โดยชัดแจ้งได้ เช่น บุคคลคนหนึ่ง เวลาพูดต้องยกคิ้ว หรือ ยกไหล่ โยกตัว โดยไม่มีจุดหมายและบุคคลนั้นเองก็ไม่ทราบว่าเวลาที่ตนพูดนั้นได้ยกคิ้ว ยกไหล่ โยกตัว แต่คนอื่นเห็นโดยทั่วกันว่าบุคคลนั้นเวลาพูดจะต้องยกคิ้ว ยกไหล่ หรือ โยกตัว ซึ่งทำไปโดยไม่รู้ตัวและไม่มีจุดมุ่งหมายใด ๆ

ส่วนที่ 3 บริเวณซ่อนเร้น หมายถึง การแสดงออกที่บุคคลทราบดีว่าตนเองกำลังทำอะไร อยู่ด้วยจุดมุ่งหมายใด แต่คนอื่นไม่ทราบหรือทราบไปในทิศทางอื่น ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง เช่น บุคคลคนหนึ่งปิดบังนิสัยเจ้าชู้ของตน ด้วยการวางท่าทางเป็นคนสงบเสถียร มีสมณะ ทำให้เป็นที่วางใจแก่ผู้พบเห็นว่าเป็นคนดี ไม่หลุกหลิกเรื่องผู้หญิงหรือผู้ชาย เป็นต้น

ส่วนที่ 4 บริเวณอวิชชา หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่ตนเองไม่เคยทราบและเข้าใจมาก่อน และคนอื่นก็ไม่เคยทราบและเข้าใจมาก่อนเช่นกัน แต่จะทราบก็ต่อเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่าง ทำให้ต้องแสดงออกซึ่งพฤติกรรมและอารมณ์ อันไม่เป็นที่ทราบให้ปรากฏออกมา เช่น บุคคลที่ตลอดเวลา ดูเป็นคนน่านับถือ อ่อนหวาน นุ่มนวล แต่เมื่อตกอยู่ในสภาวะแข่งขัน เกิดอารมณ์ริษยาชิงดีชิงเด่น ทำให้แสดงพฤติกรรมและอารมณ์เชิงมุ่งทำลายคู่แข่งออกมา อันเป็นพฤติกรรมและอารมณ์ซึ่งตัวบุคคลนั้นเองและคนอื่นคาดไม่ถึง และเมื่อพฤติกรรมที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อนปรากฏออกมา ก็ทำให้ทั้งตัวบุคคลเองและคนอื่นได้รู้จักและเข้าใจบุคคลอีกแง่มุมหนึ่งได้

จากแนวคิดของทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะรู้จักและมองเห็นตนเองตลอดจนเข้าใจตนเองให้ได้มากขึ้นนั้น บุคคลจำเป็นต้องหาวิธีการที่จะลดพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดในส่วนที่ 2 ของหน้าต่าง คือ บริเวณจุดบอดให้เหลือน้อยลงหรือหากเป็นไปได้ก็ให้หมดไป ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมที่ทำให้เกิดผลดีต่อตัวเอง ดังนั้น หากบุคคลได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขหรืองดเว้นแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ การลดบริเวณของหน้าต่างส่วนนี้ ย่อมส่งผลให้บริเวณของหน้าต่าง ส่วนที่ 1 ซึ่งได้แก่บริเวณเปิดเผย กว้างมากขึ้น นั่นคือ บุคคลสามารถรู้จักและมองเห็นตนเองมากขึ้น การที่บุคคลรู้ตัวและเข้าใจว่าสิ่งที่ตนเองคิดหรือทำอยู่นั้น คืออะไร มีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ใดจึงคิดหรือทำเช่นนั้นย่อมเป็นการง่ายต่อการประเมินผลดีและผลเสียของการคิด และการกระทำให้ถูกต้องเหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

3.ทฤษฎีการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เรามักจะได้ยินเสมอถึงคำกล่าวที่ว่า ปัญหาของมิตรภาพมีสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ “ความคิดเห็นหรือทัศนะไปกันไม่ได้” ดังนั้นทัศนะที่แต่ละคนจะยึดถือจึงเป็นสิ่งสำคัญในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน นักจิตวิทยาที่มีความเชื่อว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะเป็นไปในรูปใดนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับทัศนะที่บุคคลนั้นมีต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น ซึ่งนักจิตวิทยาที่มีความเชื่อเช่นนี้ก็นักจิตวิทยาที่ศึกษาวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional : T.A) หรือ

เรียกว่าทัศนคติในชีวิต (Life position) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงในการพัฒนาการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็คือ อีริค เบิร์น (Eric Bern)

อีริค เบิร์น (Eric Bern) ได้แบ่งทัศนคติในชีวิตออกเป็น 4 ทัศนคติ (ศักดิ์ไทย สุรกิจาวร. 2550: 38) คือ

1.I'm OK , You're OK. เป็นบุคคลที่มีทัศนคติของผู้มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ดี มองตนเองและมองคนอื่นในแง่ดี เห็นว่าชีวิตของตนเองและคนอื่นมีคุณค่า มีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ความคาดหวังใกล้เคียงความจริง เป็นคนที่สามารถยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นตามที่เป็นจริงสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้

2.I'm OK , You're not OK. เป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่เห็นว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น ตนเองดีคนอื่นไม่ดี ดูถูกเหยียดหยาม วางอำนาจ ข่มขู่ ผู้อื่น เห็นชีวิตของคนอื่นไม่มีค่า โทษคนอื่นในความบกพร่องของตน เข้าข้างตนเอง ระวัง มองคนอื่นในแง่ร้าย ในกรณีที่มีความชื่นชมเข้าข้างตนเอง อย่างรุนแรงมักจะลงเอยด้วยการทำลายผู้อื่น

3.I'm not OK , You're OK. เป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่เห็นว่าตนเองต่ำต้อย ไม่มีดี ไม่มีค่า เมื่อเทียบกับคนอื่น มีความขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ชอบเก็บกดความรู้สึกสงสารตนเอง ชอบหลีกเลี่ยงจากผู้อื่น เมื่อมีปัญหาจะรู้สึกท้อถอย ไม่ยอมแก้ไขหรือเผชิญปัญหา ความรู้สึกที่มีต่อคนอื่นนั้นคือ คนอื่นนั้นดี เก่งมีค่ามากกว่าตน หากมีความรู้สึกอย่างรุนแรงอาจทำลายชีวิตตนเองได้

4.I'm not OK , You're not OK. เป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ว่าไม่เห็นคุณค่าของสิ่งใด ๆ เลยทั้งชีวิตของตนเองและผู้อื่น คนประเภทนี้จะมีสีหน้าบึ้งตึง บอกบุญไม่รับ ชอบถากถางนินทาว่าร้ายผู้อื่น ไม่มีเมตตาให้กับใคร ในกรณีที่มีทัศนคติอย่างรุนแรง มักจะลงเอยด้วยการทำลายตนเองและผู้อื่นในที่สุด ผู้ป่วยเป็นโรคประสาท โรคจิต มักจะมีทัศนคติแบบนี้

โลกเปรียบเหมือนละครวงใหญ่ มนุษย์คือนักแสดงซึ่งจำต้องแสดงบทบาทของนักแสดงยอดเยี่ยมไม่ต้องมีการท่องจำบทใด ๆ เลย ถ้าจะเปรียบชีวิตเหมือนเกมส์ มนุษย์ก็กำลังเล่นเกมกันอยู่ ซึ่งเรียกว่า เกมชีวิต (Psychological game) เกมชีวิตเป็นการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เพื่อการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อีริค เบิร์น ได้จำแนกรูปของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลออกเป็น 3 แบบคือ

1.การติดต่อสัมพันธ์แบบถ้อยทีถ้อยอาศัย (Complementary transaction) เป็นผลที่ให้มีการตอบสนองที่ได้รับเป็นไปตามคาดหวัง

2.การติดต่อสัมพันธ์แบบขัดแย้ง (Crossed transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์กันโดยที่ฝ่ายหนึ่งได้รับการตอบสนองที่ไม่ตรงกับที่คาดหวัง ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพแบบแตกหัก เป็นปรปักษ์หรือเกิดความเข้าใจผิด

3.การติดต่อสัมพันธ์แบบเคลือบแฝง หรือซ่อนเร้น (Ulterior transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่ใช้คำพูดขัดแย้งกับสีหน้าท่าทาง เป็นคำพูดที่แฝงความรู้สึกหรือมีจุดหมายอื่นเอาไว้ ถ้าสังเกตให้ดีจะพบความขัดแย้งนี้

กล่าวคือ ถ้าพิจารณาถึงทักษะทั้ง 4 ชนิด และรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ของบุคคลแล้ว บุคคลจะเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้นั้น ควรต้องมีทักษะในชีวิตแบบ I'm OK, You're OK. และใช้ชีวิตติดต่อสัมพันธ์แบบถ้อยทีถ้อยอาศัยเป็นหลักดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งจะพบว่าประสบการณ์แรกเริ่มชีวิตในวัยเด็ก ในการตอบสนองเรื่องความรัก ความเข้าใจและความเอาใจใส่จากพ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงประสบการณ์ดังกล่าวในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่ได้รับการสั่งสมกันมาจากการติดต่อย่อมเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการกำหนดแนวทักษะในชีวิตของบุคคล และการแสวงหารูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ของบุคคล

2.5 ปัจจัยในการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ในการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้น สามารถกระทำได้หลายแนวทาง เช่น การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเองเกี่ยวกับความรู้ บุคลิกภาพ อารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนทักษะความสามารถต่าง ๆ ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 246-247) กล่าวว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นจุดสำคัญในการพัฒนาตนเองต่อไป บุคคลจึงควรจะได้ศึกษาตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะท่าทาง การยืน นั่ง พุด รวมตลอดไปถึงรูปร่างหน้าตาของเรา ควรจะเรียนรู้ว่าเราเป็นอย่างไร เพราะบุคลิกลักษณะสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้นได้
2. การแต่งกาย การเลือกใช้เสื้อผ้า เครื่องประดับ สี สัน ความสะอาด รูปแบบสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงรสนิยม นิสัยใจคอ วัฒนธรรม ตลอดจนสถานะทางสังคม
3. สุขภาพร่างกาย และจิตใจ เราควรจะรู้จักตนเองว่าเราเป็นคนที่มีสุขภาพอนามัยอย่างไร อ่อนแอ แข็งแรง มีโรคประจำตัวหรือไม่ เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดีหรือไม่
4. ความรู้ คือ ความรอบรู้ และค่านิยมของเราในเรื่องต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่ เพราะเจตคติของเรามีผลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของเราด้วย

จากนั้นให้นำเอาสิ่งที่เรค้นพบเกี่ยวกับตนเอง มาวิเคราะห์ดูสาเหตุจะสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในการเรียนรู้เพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การเรียนรู้ (To Know) เป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง บุคคลต้องรู้จักตนเองเสียก่อนว่าตนเองมีลักษณะนิสัยใจคออย่างไร

ระยะที่ 2 การเข้าใจ (To Understand) หลังจากที่บุคคลรู้แล้วว่าตนเองเป็นอย่างไร ก็ควรจะได้ทำความเข้าใจว่า ทำไมตนจึงเป็นเช่นนั้น เพราะสภาพแวดล้อม หรือเพราะการอบรมสั่งสอน หรือเพราะสภาพทางร่างกายของตนเอง

ระยะที่ 3 การยอมรับ (To Accept) การที่ตนเองยอมรับว่าตนไม่สวย หรือไม่แข็งแรง ก็เท่ากับว่าตนยอมเผชิญกับความจริง การยอมรับจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ เพราะเมื่อยอมรับแล้วบุคคลก็จะไม่ปิดบังตนเองต่อไป บุคคลจะสามารถค้นหาสาเหตุและแก้ไขได้ในที่สุด

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง จะเป็นแนวทางให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านพฤติกรรม รวมทั้งแรงผลักดันภายใน

ของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และในส่วนที่บกพร่อง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการเข้าใจตนเองได้มากขึ้น และเป็นแนวทางให้บุคคลได้มีโอกาสปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ชอลัดดา ขวัญเมือง (2542: 221-222) กล่าวว่า เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมให้บุคคลได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน มีการศึกษาพฤติกรรมของตนเอง ของผู้อื่นและของกลุ่ม จากการทำงานร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสัมพันธภาพ และประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน เพื่อจะได้นำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง พัฒนากลุ่มต่อไป

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 4) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มจะเริ่มขึ้นนับตั้งแต่มีบุคคล 2 คน ขึ้นไป มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน เมื่อมนุษย์เข้ามาร่วมกลุ่มกันก็จะเกิดเป็นบทบาทของกลุ่มขึ้นมา ทั้งนี้เพราะกลุ่มมีอิทธิพลอยู่ในตัวของมันเอง อิทธิพลของกลุ่มสามารถที่จะขัดเกลาลักษณะท่าทีของสมาชิกในกลุ่ม ให้แปรเปลี่ยนไปได้ เราจึงได้เห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงสถานภาพของกลุ่มที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางที่สร้างสรรค์พัฒนา หรือ ล้าหลังเลวลงก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการในกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544: 4) กล่าวว่า บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีปฏิสัมพันธ์กันแบบตัวต่อตัว แต่ละบุคคลตระหนักถึงการพึ่งพากันในการร่วมมือกันทำตามจุดมุ่งหมาย มีความรับผิดชอบร่วมกัน แต่ละบุคคลตระหนักถึงความรับผิดชอบในฐานะสมาชิกภาพของตน และสมาชิกคนอื่น ๆ

ทิศนา แคมมณี (2545:139) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ (Group dynamics) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการรวมตัวกันของกลุ่มเพื่อปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการปฏิบัติงานจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังผลักดันที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของกลุ่ม เช่น ผู้นำกลุ่ม แบบแผนการสื่อสารและการใช้อำนาจของกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มและปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่ม

สุวิทย์ มูลคำ; และ อรทัย มูลคำ (2545: 124) กล่าวว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือร่วมกันปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคนและสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

คมเพชร นิตรศุภกุล (2546: 25-26) กล่าวว่า พลวัตแห่งกลุ่ม (Group dynamics) จะช่วยอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นภายในกลุ่ม จะเกี่ยวข้องกับการศึกษาพลังหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มโดยส่วนรวมและกระบวนการตีความหมายของพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนโดยอาศัยประสบการณ์ของกลุ่ม พลวัตแห่งกลุ่มยังช่วยให้เข้าใจกระบวนการในการทำงานร่วมกันการเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การเสนอแนะและประเมินผลวิธีดำเนินการ การตัดสินใจ การวางแผน เพื่อการปฏิบัติและการดำเนินการตามแผนนั้น ซึ่งช่วยให้มีความคุ้นเคยกับ

การเป็นผู้นำ การเป็นสมาชิก ช่วยให้ผู้คนสามารถฝึกฝนตนเองและผู้อื่นเพื่อประโยชน์ต่อกลุ่มให้สามารถวัดประเมินความก้าวหน้าด้านความงอกงามของกลุ่มได้

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 3) กล่าวว่า การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่ม ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นกลุ่มกระบวนการเรียนรู้ที่สมาชิกกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ได้รับความรู้อย่างกว้างขวางแล้วนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มมาพัฒนาตนเองหรือปรับตัวต่อสมาชิกคนอื่นๆ เป็นการลดความตึงเครียด ขจัดความขัดแย้ง และช่วยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองหรือสมาชิกกำลังประสบอยู่ให้หมดสิ้นไป อันเป็นประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพในการอยู่และทำงานร่วมกันกับผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 149-151) กล่าวว่า ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้วิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้มนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาส่องให้เห็นภาพของตนเองทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

แทรกซเลอร์; และ นอร์ธ (สุวิภา ภาคย์ออต, 2547: 17; อ้างอิงจาก Traxler ; & North. 1987: 320) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์

จากจุดมุ่งหมาย ดังกล่าว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้สร้างความเข้าใจในตนเองเข้าใจผู้อื่นตลอดจนเพื่อให้บุคคล ได้มีการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์

3.3 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544: 107) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม คือ 4-6 คน กลุ่มขนาดนี้สมาชิกจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้ทั่วถึง การยอมรับ การสนับสนุนในกลุ่มทำให้ได้งาน แต่สำหรับเด็กที่ยังขาดทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะทางสังคม ควรจัดกลุ่ม 2-3 คน

ทรมพ์ และมิลเลอร์ (เปรมใจ บุญประสพ. 2545: 29; อ้างอิงจาก Trump and Miller. 1971. p. 225) มีความเห็นว่า สมาชิกของกลุ่มที่จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีประมาณ 12 – 15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ไม่เหมาะเพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

สุวิทย์ มูลคำ และ อรทัย มูลคำ (2545: 129) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชา จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน และตามความมาก – น้อย ยาก – ง่าย ของงานที่ผู้สอนมอบหมาย กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดเล็ก แต่กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดใหญ่ ผู้สอนจึงควรพิจารณาเองว่ากลุ่มควรมีขนาดเท่าใด จึงจะเหมาะสมกับการเรียนแต่ละครั้งโดยทั่วไปกลุ่มที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนจะมีขนาด 6 – 8 คน

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546 : 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป ความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่ได้มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 18) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มเกี่ยวกับการทำงานหรือการเรียนการสอน สมาชิกที่เหมาะสมคือ 5 – 10 คน โดยครูควรเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรมโดยเฉพาะกลุ่มขนาดเล็กที่สมาชิกไม่เกิน 15 คน จะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวได้ง่าย

ถ้าสมาชิกมากเกินไป อาจมีผลต่อการแสดงความคิดเห็นและความต้องการได้ไม่ทั่วถึง สมาชิกจะไม่เกิดความสนใจและอาจออกไปจากกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้การทำกิจกรรมเกิดผลดี ควรมีขนาด 5 – 15 คน เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสแสดงออกได้อย่างทั่วถึง มีงานทำในกลุ่ม มีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนอย่างทั่วถึงกัน และสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นสถานการณ์และสาเหตุอื่น

3.4 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 41–42) กล่าวถึง ประโยชน์ของพลวัตกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกในกลุ่มมีความไวต่อการรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในกลุ่มต่อไป

2. ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้นำความรู้ ความสามารถ ออกมาใช้ในการทำงานร่วมกันอย่างเต็มที่

3. ช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งบุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสังคม ต้องรู้จักรับฟังผู้อื่น ต้องรู้จักการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันจึงจะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

4. ช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานระหว่างบุคคล โดยเฉพาะความต้องการทางด้านการยอมรับจากหมู่คณะ และความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

5. ช่วยพัฒนาทางด้านสำนึกในความรับผิดชอบของสมาชิกที่มีต่องานและส่วนรวม

รัชณี เหล่าเรืองธนา (2545: 81) ได้ศึกษากิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมาก จะเห็นได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลและเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกัน ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของบุคคล นอกจากนี้ยังใช้กิจกรรมกลุ่มในด้านการบำบัดรักษาและการวินิจฉัยอีกด้วย

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545: 59) ได้ศึกษากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

ทิตนา แคมมณี (2545: 3) ได้แบ่งประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ตามสาขาวิชาชีพต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่มกับการรวมกลุ่มทางสังคม (Social work group) กระบวนการกลุ่มมีประโยชน์ในการรวมกลุ่มทางสังคม เช่น กลุ่มเพื่อสันทนาการ (Recreation group) สโมสร (Club) ค่ายพักแรม (Camps) เป็นต้น การจัดฝึกอบรม ในการฝึกความเป็นผู้นำ ผู้ตาม และกระบวนการทำงานของกลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างทัศนคติและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

2. กระบวนการกลุ่มในวงการแพทย์ มีผู้นำไปใช้บำบัดผู้ป่วยทางจิต ต่อมานำวิธีการจิตบำบัดหมู่ไปใช้ในการวิเคราะห์ทางจิตแก่บุคคลปกติที่ไม่มีความผิดปกติทางจิต เช่น วงการทหาร วงการธุรกิจ

3. กระบวนการกลุ่มในวงการบริหาร (Administration) กระบวนการกลุ่มมีประโยชน์กับวงการบริหารเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนงาน การประสานงานและมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากผู้บริหารจะต้องทำงานเกี่ยวกับกลุ่มและบุคคลในวงกว้างขวาง

4. กระบวนการกลุ่มในวงการศึกษ (Education) กระบวนการกลุ่มได้เข้ามามีบทบาทในวงการศึกษ โดยมีผู้นำเอาหลักการพลังกลุ่มมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน การจัดการศึกษา ผู้ใหญ่การอบรมครูประจำการและการฝึกนักเรียนฝึกหัดครูก่อนออกฝึกสอนกันอย่างกว้างขวาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 20–24) กล่าวถึง คุณค่าของกิจกรรมไว้ดังนี้

1. คุณค่าในการพัฒนาการ (Development values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ต้องการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะได้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวกับสมาชิกในกลุ่มได้

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพแล้ว ยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี สำหรับบุคคลที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรม กลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Value to the school and community) บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549 : 9 – 11) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาในตัวบุคคล มีดังนี้

1.1 กระบวนการกลุ่มช่วยสนองความต้องการของบุคคลได้ โดยสนองตอบต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มความปลอดภัย และความต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม

1.2 กระบวนการกลุ่มช่วยสร้างและพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม โดยฝึกให้สมาชิกของกลุ่มรู้จักการเก็บอารมณ์ การแสดงอารมณ์ให้ถูกต้องและสมเหตุผล รู้จักการพูดคุย ทักทายรวมทั้งการแสดงออกตามกาลเทศะ และการแสดงสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ ของกลุ่ม

1.3 กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ เมื่อบุคคลอยู่คนเดียวหรืออยู่นอกกลุ่มอาจมีทัศนคติที่ไม่ชอบบางสิ่งบางอย่าง เช่น ไม่ชอบคบคนมากมาย ไม่ชอบฟังผู้อื่น เป็นต้น แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่มต้องรับสิ่งที่ไม่ชอบ รู้จักฟังผู้อื่น ชื่นชมสิ่งที่ เป็นสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาด้านทัศนคติขึ้น

1.4 กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านอาชีพ มีผู้บริหารบางคนไม่กล้าที่จะตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าพูดหรือไม่กล้าแสดงออก กลุ่มจะมีกิจกรรมฝึก การกล้าแสดงออก ฝึกความเป็นผู้นำ และฝึกการกล้าตัดสินใจ ซึ่งทำให้ผู้บริหารได้ฝึกสิ่งเหล่านี้ ซึ่งนำไปใช้ประโยชน์ในงานหรือวิชาชีพ

1.5 กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่มสมาชิก ต้องให้ความร่วมมือในการเคารพกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเป็นผู้รู้จักฟัง รู้จักให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่สมาชิก ในการฟังนี้เองทำให้เกิดความรู้เพิ่มขึ้น พัฒนาขึ้น จากสิ่งที่ตนเองรู้ ได้ร่วมพัฒนาทักษะในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ว่าเป็น ประโยชน์แก่สมาชิกทั้งสิ้น

2. กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัย เช่น เมื่อเราให้สมาชิกในกลุ่มมาเป็นผู้นำ ถ้าสมาชิกเกิดประหม่า ไม่กล้าพูด ผู้ดำเนินการก็สามารถวินิจฉัยได้ว่า เขาอายและไม่สามารถ ปรับตัวได้ ดังนั้นต้องหาวิธีการใช้กิจกรรมทำให้เขาได้พัฒนาตนเอง นอกจากนี้การที่สมาชิกได้เข้า กลุ่ม ยังทำให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง เช่น ประเมินความสามารถของตนเอง ประเมินสำนึกใน ขอบเขตการกระทำของตน

3. กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการบำบัด ในวงการแพทย์ได้นำเอากระบวนการกลุ่ม มาใช้บำบัดผู้ป่วยทางจิต โดยเรียกว่า “จิตบำบัดหมู่” (Group Psychotherapy) ซึ่งซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้เป็นผู้ริเริ่มนำวิธีจิตบำบัดหมู่ไปใช้กับผู้ป่วยทางจิตที่สถาบัน Tavistock Institute of Human Relation ในประเทศอังกฤษ ซึ่งต่อมาได้มีผู้นำวิธีการไปใช้กับบุคคลปกติที่ไม่มี

ความผิดปกติทางจิตใจวงการต่าง ๆ เช่น วงการธุรกิจ วงการทหาร โรงงานอุตสาหกรรม และชุมชนในสังคมต่าง ๆ

4. กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในวงการการศึกษา กระบวนการกลุ่มเริ่มต้นเข้ามามีบทบาทในวงการการศึกษา โดย จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) จากคำพูดของเขาที่ว่า “การเรียนรู้โดยการให้เด็กได้ลงมือทำ” (Learning by Doing) จึงกลายมาเป็นหลักการในการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ การรวมกลุ่มเพื่อทำงานและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ดังนั้นในการจัดกิจกรรมดังกล่าว กระบวนการกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ยังฝึกทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

จากคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มจะมีการค้นพบตัวเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมองผู้อื่นว่ามีคุณค่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้สมาชิกของกลุ่มได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมสมาชิกได้ร่วมทำกิจกรรมด้วยกันสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังมีความสำคัญด้านการพัฒนาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านอาชีพ และความเจริญงอกงามทางความรู้ ด้านการวินิจฉัย ด้านการบำบัดและคุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชนด้วย

3.5 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

ทศนา แคมมณี (2545: 6–9) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ พอสรุปได้ดังนี้

1.ทฤษฎีสถาน (Field Theory) ของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญสรุปได้ดังนี้ คือ

1.1 โครงสร้างของกลุ่ม จะเกิดการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.2 ในการรวมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกในกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปการ

กระทำ (Act) ความรู้สึก (Feel) และความคิด (Think)

1.3 องค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวไว้ในข้อ 1.2 มีผลต่อโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับตัว จะก่อให้เกิดความเป็นหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานไปได้ด้วยดี

2.ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของเบลล์ (Bales) โฮมาน (Homans) และไวท์ (Whyth) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ

2.1 ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity)

2.2 ปฏิสัมพันธ์ คือ

2.2.1 ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction)

2.2.2 ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction)

2.2.3 ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์จิตใจ (Emotional Interaction)

2.3 กิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำการผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้ จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก (Sentiment)

3.ทฤษฎีระบบ (System Theory) ทฤษฎีนี้แนวคิดสำคัญ คือ

3.1 กลุ่มมีโครงสร้างหรือระบบซึ่งประกอบด้วยการกำหนดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและการแสดงบทบาทของสมาชิก อันถือว่าการลงทุน (Input) ทำให้ได้ผลลัพธ์ (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

3.2 การแสดงบทบาทหน้าที่ของสมาชิก กระทำได้โดยผ่านทางระบบสื่อสาร (Communication) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการแสดงออก

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

4.1 ขอบเขตการกระทำของกลุ่มขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของสมาชิกในกลุ่ม ในการเลือกรูปแบบและวิธีการที่จะปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interpersonal choice)

4.2 เครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ได้ดี คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) หรือการใช้เครื่องมือวัดสังคมมิติ (Sociometric Test)

5.ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Orientation) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ คือ

5.1 เมื่อบุคคลอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม จะต้องอาศัยกระบวนการจูงใจ (Motivation process) ซึ่งอาจเป็นการให้รางวัล หรือการได้รับผลจากการทำงานในกลุ่ม

5.2 ในการรวมกลุ่ม บุคคลมีโอกาสดังต่อไปนี้เปิดเผย หรือพยายามป้องกันปิดบังตนเองโดยวิธีต่าง ๆ (Defense mechanism) การช่วยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง โดยใช้วิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) สามารถช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

6.ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการใช้หลักจิตวิทยาต่าง ๆ เช่น จิตวิทยาการเรียนรู้ การเรียนรู้ ความคิด ความเข้าใจ การให้แรงจูงใจ ฯลฯ สามารถช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคล

7.ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (General Syntality Theory) ของแคทเทล (Cattell) ทฤษฎีนี้อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) คือ กฎแห่งผล (Law of Effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมกลุ่ม แนวคิดทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

7.1 ลักษณะของกลุ่มโดยทั่วไปมีดังนี้

7.1.1 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population traits) ได้แก่ สติปัญญา ทักษะ บุคลิกภาพ เป็นต้น

7.1.2 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีบุคลิกเฉพาะกลุ่ม (Syntality traits หรือ Personality traits) ซึ่งเป็นผลจากสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่ม ได้แก่ ความสามารถของกลุ่มที่มีอยู่ การกระทำของสมาชิกร่วมกัน การตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก เป็นต้น

7.1.3 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีโครงสร้างภายในเฉพาะตน (Characteristic of internal structure) ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และแบบแผนหรือลักษณะในการรวมกลุ่ม

7.2 พลัฏอันเกิดจากบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamics of Syntality) หมายถึง การแสดงกิจกรรม หรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกมีลักษณะ 2 ประการ คือ

7.2.1 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มรวมกันได้ (Maintenance synergy) หมายถึง ลักษณะของความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ความพันธ์ของสมาชิกเป็นไปได้อย่างราบรื่นและก่อให้เกิดความสามัคคีร่วมแรงร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) ซึ่งทำให้กลุ่มไม่แตกแยก หรือสมาชิกถอนตัวออกจากกลุ่ม

7.2.2 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบผลสำเร็จ (Effective synergy) หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้

8.ทฤษฎีสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (A Theory of Achievement) ของ สโตกคิลล์ (Stogdill) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าสัมฤทธิ์ผลของกลุ่มโดยทั่วไปมี 3 ด้าน คือ

8.1 การลงทุนของสมาชิก (Member input) เมื่อบุคคลมารวมกลุ่มกัน ต่างคนต่างจะแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งคาดหวังการตอบสนองตามความคิดเห็นและความเข้าใจของตน ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่มถือเป็นการลงทุนของสมาชิก

8.2 โครงสร้างและผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม

8.2.1 โครงสร้างอย่างเป็นทางการ (Formal structure) คือสิ่งที่คาดหวังจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก เช่น การกำหนดตำแหน่งให้แก่สมาชิกแต่ละคนให้มีฐานะ (Status) และหน้าที่ (Functions) ตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้สมาชิกกระทำและตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ และทำให้ผลของการทำงานเป็นจริงขึ้นมาได้

8.2.2 โครงสร้างเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิก (Role structure) คือ โครงสร้างของกลุ่มที่เชื่อว่า จะมีอยู่ภายในตัวสมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคนจะมีอิสระที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่างเต็มที่ บทบาทที่กล่าวถึง ได้แก่ ความรับผิดชอบ (Responsibility) และอำนาจ (Authority) การทำตามตำแหน่งและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

8.2.3 ผลงานของกลุ่ม (Group outputs) หรือสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (Group achievement) หมายถึง ผลที่ได้รับจากการลงทุนของสมาชิก ซึ่งได้แก่ การแสดงออก การปฏิสัมพันธ์และการคาดหวังผล โดยผ่านการแสดงออกตามโครงสร้าง และการกระทำของกลุ่ม ผลที่กลุ่มได้รับมี 3 ประการ คือ

8.2.3.1 ผลของการทำงาน (Productivity) ซึ่งเกิดจากความคาดหวังหรือจุดมุ่งหมาย และการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

8.2.3.2 ขวัญกำลังใจของกลุ่ม (Group morale) หากกลุ่มมีโครงสร้างและกระบวนการที่ดี ขวัญและกำลังใจของกลุ่มจะมีมากขึ้น

8.2.3.3 ความสามัคคี หรือการยึดเหนี่ยวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพอใจของสมาชิกกลุ่มในการทำงานร่วมกัน

สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มดังกล่าว เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการลงทุนของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ซึ่งหมายถึง การแสดงออกของสมาชิกแต่ละคน การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ความรับผิดชอบของสมาชิก การใช้อำนาจของผู้นำ บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ทั้งที่เป็นทางการและที่เป็นบทบาทเฉพาะตน การคิดและการตัดสินใจร่วมกันของกลุ่ม

9. ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Fundamental interpersonal relations orientations) ทฤษฎีนี้อธิบายไว้ว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความต้องการที่จะเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หมู่คณะ (Inclusion) ต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือ การยกย่องจากผู้อื่น นอกจากนั้นยังต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น (Affection) และในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ควบคุมผู้อื่น (Control) บุคคลแต่ละคนมีรูปแบบหรือลักษณะเฉพาะในการปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจเป็นไปในลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และการปรับตัวของสมาชิกในกลุ่ม

ทฤษฎีต่าง ๆ ดังกล่าวล้วนมีส่วนช่วยในวิทยาการกลุ่มสัมพันธ์พัฒนาขึ้นตามลำดับการศึกษา “กลุ่ม” ในแง่กลศาสตร์ของกลุ่ม (Dynamics of a group) ช่วยให้ได้ข้อความรู้จำนวนมากตามมา เช่น เรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม กระบวนการของกลุ่ม ผู้นำและสมาชิกกลุ่ม พฤติกรรมของกลุ่ม เป็นต้น ข้อความรู้อย่างนี้ได้รับการนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางในวงการต่าง ๆ รวมทั้งในวงการศึกษาด้วย

3.6 ประเภทของกลุ่มสัมพันธ์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 7) กล่าวถึงประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1.กลุ่มปฐมภูมิ (Primary group) กลุ่มปฐมภูมินี้เป็นส่วนสำคัญเบื้องต้นของการจัดระเบียบทางสังคม ลักษณะที่สำคัญของกลุ่มปฐมภูมิ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างสมาชิก อีกทั้งสัมพันธ์ภาพที่มีคุณค่าและทัศนคติที่สมาชิกแสดงออกร่วมกันตลอดถึงค่านิยมที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่สมาชิกมาทำร่วมกัน เช่น กลุ่มพี่น้องในวงศ์ญาติเป็นต้น

2.กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary group) หมายถึง กลุ่มต่าง ๆ ในสังคมที่ไม่มีลักษณะของกลุ่มปฐมภูมิ โดยทั่วไปทุติยภูมิจะมีลักษณะเป็นกลุ่มใหญ่จัดตั้งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ มีการกำหนดหน้าที่ มอบหมายความรับผิดชอบ และความสัมพันธ์อันเป็นที่คาดหวังของแต่ละบุคคลในกลุ่ม เช่น กลุ่มอนุรักษวัฒนธรรมไทย เป็นต้น สัมพันธภาพของสมาชิกในกลุ่มทุติยภูมินี้ ค่อนข้าง

จะมีลักษณะเป็นแบบทางการ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นเหตุเป็นผลและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะดำเนินไปตามสถานภาพของแต่ละบุคคลในกลุ่ม เช่น ตำแหน่ง หน้าที่ เป็นต้น

ฟอไซท์ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2544: 110; อ้างอิงจาก Forsyth. 1999: np) กล่าวถึง การจัดประเภทของกลุ่มบำบัดไว้ 3 แบบ คือ

1.กลุ่มจิตบำบัด (Group psychotherapy) กลุ่มจิตบำบัดใช้ได้ผลดีกับคนไข้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้มีปัญหาติดสารเสพติด โรคซึมเศร้า สุขนิสัยในการบริโภค และบุคลิกภาพแปรปรวน

2.กลุ่มพัฒนาบุคคล (Interpersonal learning group) กลุ่มแบบนี้ ช่วยให้ผู้เข้าใจตนเอง และปรับปรุงทักษะด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

3.กลุ่มช่วยตนเอง (Self – help group) เป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีปัญหาคล้าย ๆ กันช่วยกันให้กำลังใจและเรียนรู้ปัญหาของกันและกัน กลุ่มแบบนี้อาจเรียกว่า กลุ่มสนับสนุน (Support group)

เจน วอร์เตอร์ส(คมเพชร จิตรศุภกุล. 2546:15–20; อ้างอิงจาก Warter.1960: 10–15) ได้แบ่งกลุ่มออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ (Primary and Secondary groups)

1.1 กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีลักษณะการพบปะสังสรรค์กันอย่างเป็นกันเองระหว่างบุคคลต่อบุคคลอยู่เสมอ และมีการร่วมมือกันทำงาน เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มการเล่นของเด็กนักเรียนวัยรุ่น

1.2 กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจเป็นพิเศษร่วมกัน (Special interest groups) เช่น การรวมกลุ่มทางการเมือง ศาสนา กลุ่มวิชาชีพ เป็นต้น

2.กลุ่มทางด้านสังคมและกลุ่มด้านจิตวิทยา (Sociogroups and Psychogroups)

2.1 กลุ่มทางด้านสังคม เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ละคน จุดมุ่งหมายส่วนใหญ่ในการรวมกลุ่ม คือ การทำงานบางอย่างร่วมกันหรือการแก้ปัญหาาร่วมกัน เช่น กลุ่มกรรมการ คณะกรรมการวารสารโรงเรียน เป็นต้น กลุ่มทางด้านสังคมจะเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลของการทำงาน (Reason of task)

2.2 กลุ่มทางด้านจิตวิทยา เป็นกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลมากกว่ากลุ่มทางด้านสังคม การเข้ามารวมกลุ่มของสมาชิกนั้น มักมาด้วยตนเองเพื่อจุดมุ่งหมายในการพบปะสมาชิกในกลุ่ม เช่น กลุ่มนักเรียนที่ชอบไปนั่งใต้ต้นไม้เพื่อพูดคุยกัน ซึ่งจะพูดอะไรก็ได้และไม่จำเป็นต้องเป็นการแก้ไขปัญหา ทุกคนมีความสุขเมื่อได้พบกัน ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส ซึ่งกลุ่มทางด้านจิตวิทยาจะเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Reason of interpersonal relations)

3. กลุ่มที่เป็นระเบียบและกลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบ (Organized groups and Unorganized groups)

3.1 กลุ่มที่เป็นระเบียบ กลุ่มประเภทนี้สมาชิกแต่ละคนจะแสดงบทบาทแตกต่างกันออกไปแต่จะต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายซึ่งตั้งเอาไว้ การจัดตั้งกลุ่มประเภทนี้อาจมีตั้งแต่การจัดในระดับไม่เคร่งครัดจนกระทั่งการจัดอย่างมีกฎเกณฑ์อย่างมากมายซึ่งกลุ่มประเภทนี้จะขาดความยืดหยุ่น

3.2 กลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบ กลุ่มประเภทนี้สมาชิกมีอิสระจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มบุคคลทำหน้าที่เฉพาะอย่างและรู้ว่าบุคคลอื่นมีความคาดหวังในตนเองอย่างไร กลุ่มประเภทนี้จะมีคามยืดหยุ่นมาก สมาชิกแต่ละคนมีเสรีภาพที่จะพัฒนาบทบาทของตนเองเท่าที่ตนเองพอใจซึ่งบทบาทต่าง ๆ นั้นสร้างขึ้นมาให้เหมาะสมกับความสามารถและอารมณ์ของตนเองเพื่อให้ผู้อื่นชื่นชอบ

4. กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณอยู่ในกลุ่ม และกลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณอยู่นอกกลุ่ม (In groups and out groups)

4.1 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณอยู่ในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิก อยากเป็นเจ้าของกลุ่ม มีความสุขที่ได้ทำงานร่วมกับบุคคลในกลุ่ม ดังนั้นบุคคลจึงมีความคิดเสมอว่าตนเองอยู่ในกลุ่ม (In groups) สมาชิกจะมีความเห็นอกเห็นใจมีมิตรภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน

4.2 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณอยู่นอกกลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในกลุ่มไม่อยากจะ เป็นสมาชิก ไม่มีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ดังนั้นสมาชิกจึงมีความคิดว่าตนเองไม่อยู่ในกลุ่ม (Out groups) เมื่อมีการทำงาน สมาชิกจะไม่รู้สึกเห็นอกเห็นใจและไม่ชอบกลุ่ม การทำงานของกลุ่มจะไม่ได้ผลดี

3.7 ลำดับขั้นของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

จอห์นสัน และจอห์นสัน (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2544: 103-107; อ้างอิงจาก Johnson; & Johnson. 1997: 459) กล่าวถึง การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในกลุ่ม ว่ามีลำดับขั้นในการพัฒนา 7 ขั้นตอน ได้แก่

1.ปฐมนิเทศ ขั้นตอนและกระบวนการ การเริ่มกลุ่มต้องให้สมาชิกได้รับรู้จุดมุ่งหมายหน้าที่ และลักษณะงานของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก ทำความตกลงร่วมกันในด้านการทำงาน เพื่อให้ตรงกับความต้องการ ความสนใจของสมาชิก การพบกันครั้งแรกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องชี้แจงกระบวนการ แนะนำสมาชิก บอกลักษณะงานของกลุ่ม สร้างความร่วมมือ การพึ่งพากันระหว่างสมาชิก

2.สร้างความคุ้นเคยและข้อตกลงร่วมกันสมาชิกจะเริ่มคุ้นเคยกันและชินกับกระบวนการทำงานในกลุ่ม สมาชิกจะรู้ความสามารถและข้อจำกัดของสมาชิกคนอื่น ๆ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้องเน้นกฎเกณฑ์ของกลุ่ม คือ รับผิดชอบการเรียนรู้ของตน และสมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยเหลือสมาชิกยอมรับ

สนับสนุนและไว้วางใจสมาชิก ตัดสินใจร่วมกัน เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาโดยทำงานกันเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้กลุ่มเป็นไปตามแนวที่กำหนด

3. สร้างความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ความเข้าใจซึ่งกันและกันเกิดจากการที่สมาชิกตระหนักถึงการช่วยเหลือ ฟังพากัน ความรู้สึกผูกพันนี้จะทำให้สมาชิกรับผิดชอบ พฤติกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน สมาชิกจะตระหนักและยอมรับความจริงว่ากลุ่มจะเรียนรู้ได้ดีทั้งกระบวนการและผลงาน ต้องมาจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในการมีส่วนร่วมค้นคว้าทำงานที่ได้รับมอบหมายและแสดงความคิดเห็นในการอภิปรายกลุ่ม ส่วนความไว้วางใจเกิดจากการที่บุคคลเปิดเผยตนเองด้านความคิด ความรู้สึก โดยสมาชิกยอมรับต่อความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นด้วยการยอมรับ เข้าใจสนับสนุน และเปิดเผยตนเองเช่นกัน

4. ความขัดแย้งและความแตกต่าง การขัดแย้ง ไม่ยอมรับผู้นำ แยกตัวไม่ทำงานกลุ่ม เป็นแบบพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งพากันในกลุ่ม ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะต้องช่วยกระตุ้นให้เกิดความผูกพัน สัมพันธภาพระหว่างสมาชิก แต่ต้องไม่ใช้วิธีตัดสิน บังคับ ชี้นำ ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เผชิญปัญหาและตัดสินใจปัญหาร่วมกัน

5. สร้างเอกภาพ ยอมรับจุดมุ่งหมาย กระบวนการและสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าการบวนการ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของกลุ่มมาจากสมาชิกเอง ไม่ได้เป็นหน้าที่ของผู้นำ แรงจูงใจที่จะเรียนรู้มาจากแรงจูงใจภายในบุคคล สมาชิกยอมรับและร่วมมือกันในการรับผิดชอบหน้าที่ของตน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของกลุ่ม

6. สร้างงาน กลุ่มมีความผูกพัน สมาชิกร่วมมือกัน กลุ่มมีประสิทธิภาพ มีเอกลักษณ์ ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องพึ่งพาผู้นำกลุ่ม สมาชิกรับผิดชอบตนเอง รับผิดชอบกลุ่ม ร่วมกัน สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำเป็นไปในทางที่ดี ผู้นำเป็นที่ปรึกษา เป็นเพื่อนร่วมงาน มากกว่าเป็นผู้สั่งการ

7. ขั้นตอนกลุ่ม การยุติกลุ่ม การออกจากสถานการณ์หนึ่งเพื่อก้าวไปข้างหน้า เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ให้สัญญาณการยุติกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกแสวงหาการทำงานในกลุ่มอื่นๆ ต่อไป
พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 50 – 51) กล่าวถึง ขั้นตอนของพลวัตรกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ค้นหาปัญหา (Problem Identification) เป็นขั้นตอนแรกของการทำงาน คือ พยายามค้นหาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุมาจากอะไร อาจใช้แบบฟอร์ม เพื่อช่วยในการค้นหาปัญหา

2. รวบรวมข้อมูล (Data gathering) สมาชิกในที่ทีมงานร่วมกันเก็บและรวบรวมข้อมูล โดยพยายามหาข้อมูลที่เที่ยงตรงและแม่นยำมากที่สุด เพื่อที่จะได้ค้นพบถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาการเก็บรวบรวมข้อมูลอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม หรือการประชุมตามความเหมาะสมของหน่วยงาน

3. วิเคราะห์ข้อมูล (Diagnosis) หลังจากที่ได้ข้อมูลแล้ว ให้ทีมงานช่วยกันวินิจฉัยข้อมูลและสรุปตามความสำคัญ โดยอาจแบ่งปัญหาเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ ปัญหาที่ผู้อื่นหรือหน่วยงานอื่นควรแก้ไข ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้เลย หลังจากนั้นให้พยายามหาว่าปัญหาเหล่านี้ มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของทีมงานหรือไม่ อย่างไร

4. วางแผนงาน (Planning) ทีมงานร่วมแรงร่วมใจกันวางแผนเพื่อแก้ปัญหาที่มีการระดมความคิดในการวางแผนและการวางแผนต้องกระทำอย่างรัดกุม ในกรณีที่สมาชิกขาดทักษะในการวางแผนและแก้ไขปัญหาร่วมกัน สมาชิกจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างทักษะและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการวางแผนโครงการและการทำงานเป็นทีม

5. การดำเนินงาน (Implementing) เป็นขั้นตอนที่นำเอาแผนงานที่วางไว้ไปดำเนินการซึ่งหัวหน้าทีมงานควรจะเป็นผู้รับผิดชอบ เพราะถ้าหัวหน้าไม่รับผิดชอบ เพราะถ้าหัวหน้าไม่รับผิดชอบต่อแผนงานที่วางไว้แล้วสมาชิกอาจไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร

6. การประเมินผล (Evaluating) หลังจากที่ได้ดำเนินงานตามแผนงานที่วางไว้แล้ว หัวหน้าทีมมีหน้าที่ที่จะต้องติดตามและประเมินผลงานว่ามีปัญหาอะไรในการดำเนินการ ทีมงานได้ดำเนินงานตามจุดประสงค์ที่วางไว้หรือไม่เพียงไร มีข้อใดที่ต้องปรับปรุงแก้ไขและหัวหน้าทีมควรฝึกให้สมาชิกสามารถประเมินผลงานได้ด้วยตนเอง

ทิตนา แคมมณี (2545: 147) กล่าวถึง กระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิมการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น

2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง

3. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นตอนของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน

คมเพชร จิตรศุภกุล (2546: 29) กล่าวถึง ระยะการพัฒนาของกลุ่ม (Developmental phases of group) จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนากลุ่มจึงจะเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์ ซึ่งมักจะพบว่ากลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะที่บุคคลแต่ละบุคคลมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางที่ตนเอง (Individually centered, Competitive phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเข้าอยู่ร่วมกันโดยธรรมชาติแล้วบุคคลจะต้องเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ยิ่งไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่าย ๆ นั้นเป็นสิ่งลำบากทั้ง ๆ ที่อยากให้คนอื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคน มักจะเริ่มมีการแข่งขันซึ่งกันและกัน บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อเขาทั้งหลาย

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and conflict phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขัน และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity group หรือ T group) มาใช้ช่วยกลุ่มในการพัฒนาขึ้น โดยหวังว่า อาจจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าวไม่สามารถจะทำได้สำเร็จ สมาชิกจะรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อ

ผู้นำและมองไปในแง่เป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ต่ำหีนในด้านความล้มเหลวแทนที่จะช่วยกันพัฒนาที่ดี อันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ในระยะนี้สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกัน และมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี (Group harmony phase) ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้นในระยะนี้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความพอใจและความสบายใจตามมาด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุน จะคอยหลีกเลี่ยงความขัดแย้งแต่ไม่ค่อยมีผลงาน เขาทั้งหลายจะป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกิริยาด้านนิเสธ และนอกจากนี้จะมีการเก็บกตความต้องการของตนเองเพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group centered, Productive phase) สมาชิกทั้งหลายยังคงแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ในการที่จะแก้ไข แต่ละคนจะยอมรับความผิดชอบ ร่วมมือในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มและพัฒนาสัมพันธภาพในการทำงาน สมาชิกทั้งหลายได้พัฒนาความอดทนต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคำนิยาม หรือพฤติกรรมก็ตาม ในที่สุดสมาชิกจะกลายเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

จากลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มนั้น จะประกอบไปด้วย ขั้นการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความคุ้นเคย ขั้นปฏิบัติกิจกรรม ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์ ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการเพื่อนำไปใช้กับตนเอง และขั้นประเมินผล โดยให้สมาชิกร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ที่ตนเองได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

3.8 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการจัดการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งทิตินา แคมมณี (2545: 152) ได้เสนอกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. เกม(Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดีโดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนก็ตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ

2. บทบาทสมมติ (Role Playing) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณี หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน

เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น นอกจากนั้น ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงเพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่สถานการณ์และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้นวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีผลทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้ชัดเจน การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสได้แสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปราย (Small Group Discussion) เป็นวิธีการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่างกัน แล้วแต่วัตถุประสงค์ของผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมองอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มซ้อน เป็นต้น

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามความเหมาะสม ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม จินดาร์ตัน ปีมณี (2545: 61–62) ได้แก่

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตย เพราะมีส่วนส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การมีสัมพันธภาพกันใหม่ บุณการความคิดและความต้องการซึ่งกันและกัน

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างเป็นอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุมในการประชุม และการแสดงจะต้องใช้บทบาทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่

กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ไ้แสดงเป็นช่วงสั้น ๆ ภายหลังการ แสดงจะมีบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3.กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมา ดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับ อย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มี ลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4.เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาใน รูปแบบการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับ โครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกม ได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบ เรียบร้อย บรรลุ จุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่พะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึง จุดหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่ เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

5.สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็น จริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริง ๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น โดยต้องอาศัย กิจกรรมอื่นเป็นส่วน ประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6.การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำเอาทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มา ทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรม จะต้องเตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้ว อาจมีการ สาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้การอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการ ทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเป็นเทคนิคที่จูงใจ ให้คนอยากเรียนรู้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 152-165) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเพื่อนำมาใช้ให้เป็น ประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลและกลุ่มมากมาย กิจกรรมแต่ละประเภทจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ เรื่องต่าง ๆ แตกต่างกันไป เพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนกิจกรรมได้แนวความคิดและนำไป ปรับปรุงดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

1.กิจกรรมกลุ่มเพื่อการรู้จักกันและการสร้างสัมพันธภาพ จะเป็นระยะเริ่มเข้ากลุ่มจะ เป็นตัวของตัวเอง จะช่วยให้ทุกคนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตาม มักจะเริ่มต้นโดยการช่วยให้ทุกคนได้มีโอกาสรู้จักกันด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การติดป้ายชื่อ การแนะนำ ตัวเอง การสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมพิเศษเพื่อทำให้รู้จักกัน เป็นต้น

2.กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง เป็นปัจจัยทำให้บุคคลกระทำอะไรก็ตามถูกต้องและเหมาะสม ในเรื่องการเข้าใจตนเองนั้น นอกจากบุคคลจะต้องพิจารณาด้วยตนเองแล้วบุคคลอื่น ๆ ก็สามารถให้ข้อมูลได้ด้วย เนื่องจากบางครั้งคนเราไม่สามารถมองเห็นรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเองได้ สมาชิกในกลุ่มจะเปรียบเสมือนกระจกเงาที่จะสะท้อนภาพของบุคคลได้

3.กิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในพฤติกรรมของบุคคลอื่นมากขึ้นไม่เกิดความสงสัยว่าทำไมบุคคลนั้นถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น เพราะรู้และเข้าใจสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างโปรแกรมเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีการพัฒนาการเข้าใจตนเอง ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคการดำเนินกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับ การแสดงบทบาทสมมติ เกม กรณีตัวอย่าง โดยกิจกรรมจะมุ่งเน้นการพัฒนาการเข้าใจตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนได้เรียนรู้และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และได้มีโอกาสที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

4.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้บทบาทสมมติ

4.1 ความหมายของการแสดงบทบาทสมมติ

บทบาทสมมติเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการสอนวิธีหนึ่ง มีผู้รู้หลายท่านนิยามความหมายของการแสดงบทบาทสมมติไว้หลายประการด้วยกัน อาทิเช่น

วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2544: 135) กล่าวถึงบทบาทสมมติว่า คือ การให้บุคคลสวมบทบาทที่สมมติขึ้น เพื่อแสดงพฤติกรรมคำพูดของผู้อื่น โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก

สุวิทย์ มูลคำ (2545: 53) กล่าวถึงบทบาทสมมติว่า เป็นการสร้างหัวข้อเรื่องหรือสถานการณ์ขึ้นมาให้คล้ายกับสภาพความเป็นจริง แล้วแสดงตามบทบาทนั้น ตามความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ที่ผู้แสดงคิดว่าควรจะเป็น ภายหลังการแสดงจะต้องมีการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงออกทั้งทางด้านความรู้และพฤติกรรมของผู้แสดงเพื่อการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

ทิศนา ขัมมณี (2548: 358) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นวิธีการที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา และให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกมาตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

จากการที่นักวิชาการให้ความหมายของบทบาทสมมติไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ดังนี้ การแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่มีการกำหนดสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนมาแสดงตาม

สถานการณ์ที่สมมติขึ้น โดยไม่มีการซ่อมล่วงหน้า ผู้เรียนได้แสดงออกที่ตนคิดอย่างเป็นธรรมชาติ และถือว่าเอาการแสดงออกทั้งด้านความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้เรียนมาเป็นหัวข้ออภิปรายในการเรียนรู้

4.2 ประโยชน์ของการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ

นวรรัตน์ สมนาม (2546: 105) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติในการเรียนการสอน จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถ ดังนี้

1. การรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ คุณค่า ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหาจากบทบาทสมมติที่ผู้แสดงได้มีโอกาสศึกษาหาข้อมูล ได้คิดได้อภิปรายและแสดง ทำให้เกิดความตระหนักและการเตือนสติตนเองในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้เรียนแสดงออก

2. ผู้เรียนมีโอกาสได้ศึกษาเนื้อหาสาระ จากข้อเขียน ทฤษฎี ตำรา เพื่อได้แนวคิดสำหรับการแก้ปัญหาตามที่กลุ่มเลือก เป็นการพัฒนาทักษะการหาความรู้ด้วยตนเอง

3. การอภิปราย ถกเถียง ให้เหตุผลในกลุ่มย่อยของผู้เรียน ทำให้พัฒนาความคิด เหตุผล และวิธีแก้ปัญหาจากความคิดของกลุ่มที่หลากหลาย ประกอบด้วย ความคิดเหมือนกันหรือต่างกันก็ได้ ผู้เรียนจะเพิ่มทักษะการฟัง การอ่าน การพูด และการเขียน เมื่อได้เรียนจากการใช้บทบาทสมมติ

4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออก เพิ่มความกล้าที่จะพูดต่อหน้าคนอื่น แก้นิสัย ขี้อาย ขอบหลบ ๆ ซ่อน ๆ ของผู้เรียนบางคน ทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น เกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เมื่อเห็นว่าเพื่อนบางคนก็ไม่ได้เก่งไปกว่าตน

6. ผู้เรียนได้มีโอกาสเปลี่ยนบรรยากาศของการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้5. ทำให้เข้าใจปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ปัญหาหระหว่างบุคคล ความเข้าใจระหว่างพ่อ ลูกการหย่าร้าง ปัญหาของสังคม เรื่องยาเสพติด การทำแท้ง การใช้เงินฟุ่มเฟือยของวัยรุ่น ปัญหาโสเภณีเด็กและนักเรียน ปัญหาต่าง ๆ ทำให้ผู้เรียนได้คิดว่า จากสถานการณ์ดังกล่าว คุณคิดว่าอย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ถ้าเป็นคุณ คุณจะทำหรือไม่ อย่างไร ทำเช่นนั้นผิดหรือไม่ เราจะป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานี้ได้อย่างไร ร่วมกัน การรับรู้ค่านิยมการแก้ปัญหาที่มีผลต่อจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก เกิดความสุขในการเรียนมากกว่าการเรียนในชั้นเรียนปกติ

4.3 ลักษณะของบทบาทสมมติ

นวรรัตน์ สมนาม (2546: 106) ได้กล่าวถึงลักษณะบทบาทสมมติที่นำมาใช้ในการสอน นอกจากจะเป็นการเน้นให้ผู้เรียนเห็นปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาการเรียน การทำงาน ปัญหาชีวิต ศีลธรรมจรรยา และปัญหาสังคมแล้วยังเป็นการสนับสนุนหลักของ การเรียนรู้อย่างมีความสุข ที่ทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการถ่ายทอดสาระความรู้ออกมาในรูปของการแสดง และทำให้ผู้ชมการแสดงได้รับความสุขในขณะที่รับสาระความรู้ไปพร้อมกัน ลักษณะของบทบาทสมมติเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน คือ

1. ผู้เรียนจะต้องหยิบยกปัญหามาอภิปราย และคัดสรรประเด็นที่จะนำเสนอในบทบาทสมมติ ผู้เรียนต้องสมมุติตนเองเป็นผู้อื่นแสดงพฤติกรรมอารมณ์ต่าง ๆ ในการแสดงผู้เรียนอาจจดจำมาเป็นบทเรียนของชีวิตได้ ในขณะที่ผู้เรียนกลุ่มหนึ่งแสดง ผู้เรียนกลุ่มอื่น ๆ จะฟังและจดบันทึก

2. บทบาทสมมติ จะนำไปใช้เมื่อผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนได้สะท้อนอารมณ์ ความรู้สึก คำพูด การแสดง และการวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักในผลกระทบขององค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวที่มีต่อคนอื่นในสังคม

3. ความสำคัญของบทบาทสมมติ บทบาทสมมติมีความเกี่ยวข้องกับความร่วมมือของผู้แสดง ผู้สังเกตในปัญหาจริง ๆ และมีความอยากที่จะหาทางแก้ปัญหา หาข้อสรุปปัญหา เข้าใจปัญหา

4.4 จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการใช้บทบาทสมมติ

ทิตนา แคมมณี (2548: 358) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการใช้บทบาทสมมติไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจว่าพฤติกรรมย่อมมีสาเหตุการที่ผู้เรียนได้แสดงบทบาทต่าง ๆ ที่ถูกจำกัดให้อยู่ในสภาพการณ์ต่าง ๆ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจสาเหตุที่ผลักดันให้แสดงพฤติกรรมซึ่งความเข้าใจเช่นนี้ช่วยให้ผู้เรียนไม่ตัดสินใจก่อนที่จะพิจารณาถึงสาเหตุ

2. ช่วยให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลายความตึงเครียดที่ได้รับ ซึ่งไม่สามารถที่จะแสดงออกมาได้ การแสดงบทบาทสมมติจะช่วยให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกนั้น ๆ ออกมา

3. ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ความเข้าใจนี้จะทำให้ผู้เรียนรู้จักการเอาใจใส่เขา

4. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสำรวจค่านิยมของตนเอง และหาหลักยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิต ในขณะที่ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมุติอยู่นั้นจะมีการกระทำและตัดสินใจให้เห็นค่านิยมของคน

5. ช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และฝึกฝนการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง เหมาะสมในหลาย ๆ บทบาท เพื่อช่วยเหลือในการสำรวจและค้นหาพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

7. ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนแก้ปัญหาและการตัดสินใจ การแสดงบทบาทสมมุติแทบทุกบทบาทจะมีสถานการณ์ที่ขัดแย้งกันอยู่ ผู้แสดงต้องรู้จักคาดคะเนและคิดในหลายแง่โดยใช้วิจารณญาณและไหวพริบในการแก้ปัญหา

8. ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในสังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การเรียนรู้การประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น

9. ช่วยฝึกให้ผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอน คือ รู้สึก คิด กระทำ

10. ช่วยพัฒนาความสามัคคีในกลุ่มผู้เรียนให้ดีขึ้น ในการทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่มอาจมีปัญหาคัดแย้งกัน การฝึกให้ผู้เรียนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นแนวทางนำไปสู่ความเข้าใจกันและความสามัคคี

11. ช่วยให้ผู้รู้ได้รู้จักผู้เรียนอย่างลึกซึ้งเมื่อผู้เรียนได้แสดงพฤติกรรมออกมา

จากความมุ่งหมายและประโยชน์ของการใช้บทบาทสมมติที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การแสดงบทบาทสมมติเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น มีการเรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นโดยที่นักเรียนจะได้มีโอกาสทดลองฝึกเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในสังคมได้หลายๆ บทบาท เพื่อปรับพฤติกรรมได้ถูกต้องเหมาะสมสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้

4.5 ขั้นตอนการใช้การแสดงบทบาทสมมติ

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2544: 142) กล่าวถึงขั้นตอนของบทบาทสมมติ มีดังนี้

1. ขั้นปฐมนิเทศ ผู้สอนควรแนะนำวิธีการค้นคว้า การจับประเด็นที่สำคัญ วิธีการแสดงบทบาทสมมติ การเลือกผู้แสดง การกำหนดคำถาม และวิธีการนำเสนอ ให้ผู้เรียนเข้าใจบทบาทของตนเองให้ชัดเจนเสียก่อน

2. ขั้นเตรียมการ ผู้สอนแนะนำประเด็นปัญหา วิธีการตีความทางปัญหา การอธิบายปัญหา ตลอดจนการให้ผู้เรียนเตรียมข้อมูลในรายงานที่เป็นลายลักษณ์อักษร เตรียมฉาก เตรียมการอธิบาย เตรียมการแสดง และข้อคำถามที่จะถามผู้ฟัง เพื่อให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในการอภิปรายให้ข้อคิดเห็น หลังจากการแสดงบทบาทสมมติจบลง กลุ่มที่จะแสดงบทบาทสมมติจะต้องเตรียมการดังนี้

2.1 ศึกษาข้อมูล เพื่อเป็นฐานความคิดประกอบบทบาท

2.2 สร้างบทของการแสดงที่อธิบายฉาก ตัวละคร ประเด็นปัญหา การดำเนินเรื่อง ตลอดจนคำถาม และบทสรุปโดยกลุ่มจะต้องอภิปรายและทำงานร่วมกัน เพื่อที่จะเลือกประเด็นความคิดที่สำคัญมานำเสนอ

2.3 คัดเลือกผู้แสดง มอบหมายและแนะนำให้แสดงตามบทบาท

2.4 เตรียมฉากและอุปกรณ์การแสดง

2.5 เตรียมรายงานที่นำเสนอเป็นลายลักษณ์อักษร

2.6 มีการประเมินการทำงานกลุ่มว่าใคร ทำอะไร เพื่อฝึกความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์

3. ขั้นการแสดง ก่อนการแสดงควรมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.1 อธิบายถึงฉากหรือความน่าสนใจที่จะแสดง อาจให้ผู้ชมจับตามองพฤติกรรมของคนใดคนหนึ่ง เพื่อให้ผู้ชมสามารถติดตามเรื่องที่ผู้แสดงตั้งใจจะบอกข้อมูล

3.2 แสดงตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ ขณะแสดงควรหันหน้าให้ผู้ชมเพื่อจะได้เห็น

ชัดเจน ควรใช้เครื่องขยายเสียง เพื่อให้ผู้ฟังจับสาระได้กระจ่างชัดเจน และควรมีอุปกรณ์ประกอบ เช่น ป้ายประกาศ เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจเรื่องได้ดีขึ้น

3.3 เมื่อจบการแสดงควรมีการตั้งประเด็นให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในการอภิปราย ชักถาม หรือให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม วิเคราะห์หรือวิจารณ์สาระที่กลุ่มนำเสนอ

4.ขั้นประเมินและให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้สอนควรพิจารณาให้ข้อติชมหลังจากการแสดง เพื่อให้ผู้แสดงได้ทราบข้อผิดพลาดของการนำเสนอ

ในการประเมิน ผู้สอนอาจจะพิจารณาแบบประเมินที่ให้ผู้เรียนประเมินการทำงาน ในกลุ่มมาประกอบการพิจารณาให้คะแนน ส่วนใหญ่การให้คะแนนบทบาทสมมติมักเป็นงานกลุ่มที่ ผู้เรียนจะต้องร่วมกันทำ บางครั้งอาจจะเกิดปัญหาว่ามีผู้เรียนบางคนไม่ค่อยได้มาเรียน ไม่ยอม ช่วยงานกลุ่ม ไม่มีบทบาทในการแสดง หากผู้สอนให้คะแนนกลุ่มโดยไม่ให้ผู้เรียน ได้ประเมินกันมา ก่อนอาจจะไม่ยุติธรรม เนื่องจากบางคนไม่สมควรได้คะแนนเลย

การใช้บทบาทสมมติเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศของการเรียนการสอน การเรียนการสอน ผู้เรียนได้ฝึกการคิด ความกล้าแสดงออก การมีส่วนร่วมในการเรียน และเรียนอย่างมีความสุข

ทิตนา แคมมณี (2548: 358-359) กล่าวถึงกระบวนการในการใช้การแสดงบทบาทสมมติ ไว้ว่า ไม่ว่าจะเป็นการใช้บทบาทสมมติแบบเตรียมบทไว้พร้อม หรือแบบไม่มีบท เตรียมไว้มีลักษณะ คล้ายคลึงกัน โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. การแจกแจงและกำหนดขอบเขตของปัญหาครูจะต้องวิเคราะห์แยกแยะ สถานการณ์ ออกมาให้ได้ว่าอะไรคือปัญหา หรือจุดที่ต้องการชี้ให้ผู้เรียนเห็นและเรียนเพื่อความ เข้าใจและกำหนดขอบเขตของปัญหาที่จะสอน

2. การกำหนดสถานการณ์สมมติและบทบาทสมมติ เมื่อได้ปัญหาที่ชัดเจนแล้ว ครูจะต้องกำหนดสถานการณ์สมมติที่ชัดเจน และเขียนบทบาทสมมติที่จะให้ผู้เรียนแสดงบทบาทที่ เขียนขึ้นนั้น ควรช่วยให้ผู้เรียนฝึกฝนการแก้ปัญหาและตัดสินใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง แบ่งออกเป็น 7 ขั้นตอน คือ

1. การอุ่นเครื่อง หมายถึง การช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ ตรงกับเรื่องที่จะเรียน ครูอาจจะเล่าเรื่องราวหรือประสบการณ์สมมติให้ผู้เรียนฟัง

2. การเลือกตัวผู้แสดงจะเลือกผู้แสดงที่มีลักษณะใกล้เคียงหรือลักษณะตรงกัน ข้ามกับลักษณะของบทบาทที่มอบหมายให้ก็ได้ ในกรณีแรกจะช่วยให้กลุ่มเข้าใจปัญหาได้ดี ส่วนใน กรณีหลัง การแสดงจะช่วยให้ผู้แสดงและผู้ชมเข้าใจบทบาทที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป

3. การจัดฉากการแสดง หลังจากได้ผู้แสดงแล้ว จึงจัดฉากสมมติขึ้นเพื่อให้การ แสดงใกล้เคียงกับความเป็นจริง อาจจะเป็นแบบง่าย ๆ จนถึงแบบหรูหรา

4. การเตรียมผู้สังเกตการณ์ จะช่วยให้ผู้เรียนหัดสังเกตและวิเคราะห์ เหตุการณ์ การเตรียมผู้ชม และผู้สังเกตการณ์เป็นสิ่งจำเป็น ไม่เช่นนั้นการอภิปรายและการวิเคราะห์หลังการ แสดงจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

5. การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง มีความจำเป็นในการแสดงบทบาทสมมติ ถ้าผู้แสดงมีความสบายใจจะแสดงเป็นไปตามธรรมชาติ ฉะนั้นต้องขจัดความประหม่า ความตื่นเต้น และความวิตกกังวล ของผู้แสดงด้วยวิธีต่าง ๆ

6. การแสดง ควรเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการขัดแย้งกัน เมื่อผู้แสดงต้องการความช่วยเหลือ ครูจะต้องช่วยตามโอกาส

7.การตบตบการแสดง ควรมีการตบตบและหยุดการแสดงเมื่อ

7.1 การแสดงได้ข้อมูลเพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์และอภิปรายได้

7.2 กลุ่มพอที่จะเดาได้ว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร ถ้าแสดงต่อไป

7.3 ผู้แสดงไม่สามารถแสดงต่อไปได้ เพราะเกิดการเข้าใจผิดบางประการ

7.4 การแสดงจบเรื่อง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

การวิเคราะห์การแสดงจะเป็นการอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์ การอภิปรายจะเป็นในรูปใดนั้น มักจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการเรียน บางครั้งอาจมีการให้ผู้แสดงได้เปิดเผยความรู้สึกและเสนอความคิดเห็นก่อน แล้วจึงให้ผู้สังเกตการณ์เสนอความคิดเห็น การอภิปรายจะเป็นแบบตรงไปตรงมาและเน้นที่เหตุของการแสดง และพฤติกรรมที่แสดงออกมา

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

หลังจากการวิเคราะห์และอภิปรายการแสดงแล้ว กลุ่มอาจจะเสนอแนวความคิดใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ หรือการแสดงครั้งแรกยังได้ผลไม่เป็นที่พอใจ ครูอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมก็ได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

หลังจากการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงแล้ว ครูควรกระตุ้นให้ผู้เรียนได้อภิปรายทั่ว ๆ ไป ซึ่งอาจมีการเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้อง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้ผู้เรียนหาข้อสรุปหรือได้แนวความคิดรวบยอด

จากหลักการและขั้นตอนในการใช้บทบาทสมมติดังกล่าว สรุปได้ว่า การใช้บทบาทสมมติมี 2 วิธี คือ การเตรียมบทไว้ล่วงหน้า และการไม่เตรียมบทไว้ล่วงหน้า โดยมีขั้นตอนในการแสดง 5 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการ ขั้นแสดง ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ขั้นแสดงเพิ่มเติมขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ในการแสดงบทบาทสมมติ ครูต้องกำหนดขอบเขตของปัญหาสถานการณ์สมมติและบทบาทสมมติ ซึ่งครูจะต้องอธิบายให้ผู้แสดงเข้าใจถึงบทบาทที่ต้องแสดงว่าทำอะไรจึงจะเหมาะสม ส่วนผู้สังเกตและวิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อที่จะได้เป็นประโยชน์ในการอภิปรายและวิเคราะห์การแสดง

4.6 ข้อดีและข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ

ทิตนา แชมมณี(2550: 361) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติไว้ดังนี้

ข้อดี

1. เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น ได้เรียนรู้การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง
2. เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมของตน
3. เป็นวิธีสอนที่ช่วยพัฒนาทักษะในการเผชิญสถานการณ์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา
4. เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้การเรียนการสอนมีความใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง
5. เป็นวิธีสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนมาก ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน และการเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียน เพราะข้อมูลมาจากผู้เรียนโดยตรง

ข้อจำกัด

1. เป็นวิธีสอนที่ใช้เวลามากพอสมควร
2. เป็นวิธีสอนที่ต้องอาศัยการเตรียมการและการจัดการอย่างรัดกุมหากจัดการไม่ดีพอ อาจเกิดความยุ่งยากสับสนขึ้นได้
3. เป็นวิธีสอนที่ต้องอาศัยความไวในการรับรู้ (sensitivity) ของผู้สอนหากผู้สอนขาดคุณสมบัตินี้ ไม่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนบางคน และไม่แก้ปัญหาคงแต่ต้นอาจเกิดเป็นปัญหาต่อเนื่องไปได้
4. เป็นการสอนที่ต้องอาศัยความสามารถของครูในการแก้ปัญหาเนื่องจากการแสดงของผู้เรียนอาจไม่เป็นไปตามความคาดหวังของผู้สอน ผู้สอนจะต้องสามารถแก้ปัญหาหรือปรับสถานการณ์และประเด็นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้

5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องกรณีตัวอย่าง

5.1 ความหมายของกรณีตัวอย่าง

วัฒนาพร ระเบียบทุกข์ (2542: 33) กล่าวว่า กรณีตัวอย่างเป็นวิธีการสอน ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการเรียน ให้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันรวมทั้งการนำเสนอกรณีต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริง ซึ่งมีส่วนช่วยให้การเรียนการสอนมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

นวรรตน์ สมนาม (2546: 101) กล่าวถึงกรณีศึกษาว่า เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนรูปแบบหนึ่ง โดยผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนได้สังเกตและเก็บข้อมูลจริง หรือผู้สอนสร้าง

กรณีศึกษาขึ้นมาใหม่ โดยมีเค้าโครงของกรณีจริงอยู่ เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้ในการวิเคราะห์ สภาพปัญหา สาเหตุของปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องตามหลักการ

ทิสนา แคมมณี (2548: 362) กล่าวว่า กรณีตัวอย่าง คือ กระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริง และตอบประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องนั้น แล้วนำคำตอบและเหตุผลที่มาของคำตอบนั้นมาใช้เป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

จากความหมายของกรณีตัวอย่างดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการสอน ซึ่งใช้สื่อ อันได้แก่ กรณี เรื่องราว ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง นำมาดัดแปลงให้สอดคล้องกับเรื่องที่ต้องสอน แล้วเสนอเป็นตัวอย่างให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่นั้นจะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะในเรื่องการคิดวิเคราะห์ ให้เหตุผล และตัดสินใจ

5.2 ประโยชน์ของการใช้กรณีตัวอย่าง

นวรรตน์ สมนาม (2546: 101) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้กรณีตัวอย่างไว้ดังนี้กรณีตัวอย่างสามารถนำไปใช้สอนได้ทุกวิชา โดยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ และพยายามหาคำตอบที่ถูกต้องมีเหตุผล การใช้กรณีศึกษามีประโยชน์ ดังนี้

- 1.ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการวิเคราะห์ การอภิปราย และฝึกฝนหาแนวทางในการแก้ปัญหานั้น ๆ
- 2.ช่วยให้การเรียนการสอนมีลักษณะใกล้เคียงกับความจริงและมีความหมายสำหรับผู้เรียน
- 3.ช่วยให้ผู้เรียนเห็นการกระทำของตนเอง สามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ที่ต่อเนื่องกัน
- 4.ช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

5.3 วิธีการใช้กรณีตัวอย่าง

นวรรตน์ สมนาม (2546: 102) กล่าวถึงวิธีการนำกรณีตัวอย่างไปใช้ ดังนี้

- 1.ให้ผู้เรียนเรียนรู้กระบวนการคิด การแก้ปัญหาและการวิเคราะห์จากสถานการณ์ที่กำหนดให้
- 2.เรื่องเล่าที่เกิดขึ้นจริงและอยู่ในความทรงจำของบุคคล ที่สามารถเล่าให้ผู้ฟังได้
- 3.สถานการณ์จริงที่ผู้เรียนสามารถจะไปสัมผัส สังเกต ชักถามได้ เช่น การศึกษาสภาพน้ำเน่าเสียในแม่น้ำ นักเรียนทุกคนมีพฤติกรรมชอบเอาเปรียบเพื่อน ฯลฯ

5.4 ขั้นตอนการใช้กิจกรรมกรณีตัวอย่าง

นวรรตน์ สมนาม (2546: 102) กล่าวถึงขั้นตอนการใช้กิจกรรมกรณีตัวอย่าง ดังนี้

- 1.ขั้นเตรียม ผู้สอนกำหนดจุดประสงค์ที่ต้องการสอน ศึกษาข้อมูล เลือกกรณีตัวอย่าง ตั้งประเด็นคำถาม จัดทำเอกสาร
- 2.ขั้นสอน

2.1 แบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มมีประธาน เลขานุการกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มศึกษากรณีตัวอย่างที่ได้รับ ใช้เวลา 30 นาที เพื่อเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาและให้ข้อเสนอแนะในกรณีดังกล่าว

2.2 เมื่อครบ 30 นาทีแล้ว ให้ผู้แทนกลุ่มรายงานผลการสัมมนา กลุ่มละ 5 นาที

3. ขั้นสรุป ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเรื่องราวจากกรณีศึกษาที่ผู้เรียนศึกษาและสรุปวิธีแก้ปัญหาในประเด็นต่าง ๆ ที่เห็นเป็นความคิดเห็นของผู้เรียนเองทั้งหมด ผู้สอนให้ข้อความรู้เพิ่มเติมและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างเพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง

4. ขั้นประเมินผล สังเกตจากการอภิปราย การถามการตอบของผู้เรียนขณะดำเนินกิจกรรมการศึกษากรณีตัวอย่าง

กิจกรรมการใช้กรณีตัวอย่างผู้สอนนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนเปลี่ยนเจตคติ และตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ด้านเจตคติได้ดีมาก

ทิตนา แคมมณี (2550: 363) กล่าวถึงขั้นตอนการใช้กิจกรรมกรณีตัวอย่าง ดังนี้

1. การเตรียมการ ก่อนการสอน ผู้สอนจำเป็นต้องเตรียมกรณีตัวอย่างให้พร้อม กรณีตัวอย่างที่เหมาะสมจะต้องมีสาระซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง กรณีที่นำมาใช้ส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่มีสถานการณ์ปัญหาชัดเจน ซึ่งจะช่วยกระตุ้นความคิดของผู้เรียน หากไม่มีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาชัดเจน ผู้สอนอาจใช้วิธีการตั้งประเด็นคำถามที่ท้าทายให้ผู้เรียนคิดก็ได้ ผู้สอนอาจนำเรื่องจริงมาเขียนเป็นกรณีตัวอย่างหรืออาจใช้เรื่องจากหนังสือพิมพ์ ข่าว และเหตุการณ์รวมทั้งจากสื่อต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น เมื่อได้กรณีที่ต้องการแล้วผู้สอนจะต้องเตรียมประเด็นคำถามสำหรับการอภิปรายเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ที่ต้องการ

2. การนำเสนอกรณีตัวอย่าง ผู้สอนอาจเป็นผู้นำเสนอกรณีตัวอย่าง หรืออาจใช้เรื่องจริงจากผู้เรียนเป็นกรณีตัวอย่างก็ได้ (แต่ครูต้องมีความชำนาญในการวิเคราะห์กรณีตัวอย่างนั้น และตั้งประเด็นคำถามได้เร็ว) วิธีการนำเสนอทำได้หลายวิธี เช่น การพิมพ์ เป็นข้อมูลมาให้ผู้เรียนอ่าน การเล่ากรณีตัวอย่างให้ฟัง หรือนำเสนอโดยใช้สื่อ เช่น สไลด์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรืออาจให้ผู้เรียนแสดงเป็นละครหรือบทบาทสมมติก็ได้

3. การศึกษากรณีตัวอย่างและการอภิปราย ผู้สอนควรแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยและใช้เวลาอย่างเพียงพอในการศึกษากรณีตัวอย่าง และคิดหาคำตอบ ไม่ควรให้ผู้เรียนตอบประเด็นคำถามทันที ผู้เรียนแต่ละคนควรมีคำตอบของตนเตรียมไว้ก่อน แล้วจึงร่วมกันอภิปรายเป็นกลุ่ม และนำเสนอผลการอภิปรายระหว่างกลุ่ม เป็นการแลกเปลี่ยนกันผู้สอนฟังตระหนักว่าการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างนี้ มิได้มุ่งมีความถูกต้องของคำตอบ คำถามสำหรับการอภิปรายนี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิดอย่างชัดเจนแน่นอน แต่ต้องการให้ผู้เรียนเห็นคำตอบและเหตุผลที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดที่กว้างขึ้น มองปัญหาในแง่มุมที่หลากหลายขึ้น อันจะช่วยให้การตัดสินใจมีความรอบคอบขึ้น ด้วยเหตุนี้การอภิปรายจึงควรมุ่งความสนใจไปที่เหตุผลหรือที่มาที่ผู้เรียนใช้ในการแก้ปัญหาเป็นสำคัญ

5.5 ข้อดีและข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมกรณีตัวอย่าง

ทิตนา แคมมณี(2550: 361) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมกรณีตัวอย่างไว้ดังนี้

ข้อดี

1. เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดแก้ปัญหา ช่วยให้ผู้เรียนมีมุมมองที่กว้างขึ้น
2. เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงและได้ฝึกแก้ปัญหาโดยไม่ต้องเสี่ยงกับผลที่จะเกิดขึ้น ช่วยให้เกิดความพร้อมที่จะแก้ปัญหาเมื่อเผชิญปัญหานั้นในสถานการณ์จริง
3. เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนสูง ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน และส่งเสริมการเรียนรู้จากกันและกัน
4. เป็นวิธีสอนที่ให้ผลดีมากรับกลุ่มผู้เรียนที่มีความรู้และประสบการณ์หลากหลายสาขา

ข้อจำกัด

1. หากกลุ่มผู้เรียนมีความรู้และประสบการณ์ไม่แตกต่างกัน การเรียนรู้อาจไม่กว้างเท่าที่ควร เพราะผู้เรียนมักมีมุมมองคล้ายกัน
2. แม้ปัญหาและสถานการณ์จะใกล้เคียงกับความเป็นจริง แต่ก็ไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ กับผู้เรียน ความคิดในการแก้ปัญหาจึงมักเป็นไปตามเหตุผลที่ถูกที่ควร ซึ่งอาจไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงได้

6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกม

6.1 ความหมายของเกม

สุวิทย์ มูลคำ; และอรทัย มูลคำ (2545: 90) ได้ให้ความหมายของเกม คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนให้ผู้เรียนเล่นเกมที่มีกฎเกณฑ์ กติกา เงื่อนไข หรือข้อตกลงร่วมกันที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง เป็นการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น โดยมีการนำเสนอหาข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่นและผลการเล่นเกมมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปผลการเรียนรู้

นวรรตน์ สมนาม (2546: 96) ได้ให้ความหมายของเกม คือ การเล่นที่ประกอบด้วยผู้เล่นซึ่งอาจเล่นเป็นรายบุคคลเพื่อแข่งขันกับตนเอง การเล่นเป็นกลุ่มที่มีการแข่งขันกันในระหว่างผู้เล่นด้วยกัน นักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจะชอบเล่นเกม มีความพึงพอใจและสนุกสนานที่ได้แข่งขันกัน เกมจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยวิธีป็นเล่น

ทิตนา แชมมณี (2550: 365) ได้ให้ความหมายของเกม คือ คือกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยให้ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาและข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปการเรียนรู้

จากความหมายของเกมที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เกม หมายถึง สื่อที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยฝึกทักษะต่าง ๆ เพราะเกมเป็นกิจกรรมที่นักเรียนกระทำด้วยตนเอง เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในการเล่นอาจมีผู้เล่น 2 คน หรือมากกว่า 2 คนก็ได้ ในการนำเกมมาใช้ในการเรียนการสอนทำได้หลายวิธี อาจมีการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ แต่ต้องมีกติกาการเล่นกำหนดได้ แต่ไม่ต้องมีกฎระเบียบมากนัก สามารถใช้ในการจูงใจนักเรียนผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งยังส่งเสริมพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ในขณะเดียวกันก็สามารถนำเอาแนวคิดจากการเล่นเกมไปวิเคราะห์ วิเคราะห์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ต่อไป

6.2 ประเภทของเกม

โคลัมบัส (เยาพา เดเซคูปต์. 2542: 47-56 ; อ้างอิงจาก Columbus. 1979: 141-149) ได้จำแนกประเภทของเกมต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมสำหรับเด็กไว้ ดังนี้

เกมพัฒนาทักษะโดยการกระทำหรือการเล่นวัสดุต่าง ๆ (Manipulative Game) เกมชนิดนี้เป็นการเล่นที่เด็กนำเอาของเล่นชนิดต่าง ๆ มาเล่นอย่างมีกฎเกณฑ์และกติกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กสร้างความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเล็ก ระหว่างมือและสายตา เช่น การร้อยลูกปัด ตัดกระดาษ กรอกน้ำใส่ขวด

1.เกมการศึกษา(Didactic Game or Cognitive Game)คือเกมพัฒนาการคิดของเด็กที่เกิดจากการเล่นของเด็กครูสามารถบอกได้ว่าเด็กมีความเข้าใจในความคิดรวบยอดของเรื่องนั้น ๆ อย่างไร เช่น เกมจับคู่สิ่งของ เกมโดมิโน เกมเรียงลำดับเหตุการณ์ก่อนหลัง

2.เกมฝึกทักษะทางร่างกาย (Physical Game) หรือเกมพลศึกษามีมากมายหลายชนิด ซึ่งรวมทั้งการฝึกการบริหารประจำวันง่าย ๆ แต่นำมาฝึกทักษะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ฝึกการรับฟัง ฝึกการทำตามทิศทาง ฝึกการมีส่วนร่วมสำหรับเด็กเล็ก ๆ กติกาที่กำหนดไว้ควรง่ายไม่ยุ่งยากและซับซ้อน เช่น เกมวิ่งไล่จับ เกมทำตามคำสั่ง เกมซ่อนหา

3.เกมเพื่อพัฒนาทักษะทางภาษา (Language Game) เกมฝึกทักษะทางภาษาเป็นเกมที่อาศัยจินตนาการ และการใช้คำพูดโดยไม่ต้องใช้วัสดุใด ๆ เกมฝึกทักษะทางภาษาบางเกมจะส่งเสริมทักษะเกี่ยวกับความจำ ฝึกทักษะทางการฟัง หรือเกมการเดา เช่น เกมอะไรเอ่ย เกมตะลือกตุ๊กตัก

4.เกมทายบัตร(Card Game)เป็นบัตรที่ครูทำขึ้น ช่วยให้นักเรียนแยกความเหมือน ความต่างฝึกความจำเสริมทักษะอื่น ๆ ซึ่งครูจะต้องพิจารณาว่าจะเลือกเกมอะไร ให้เหมาะสมกับความต้องการหรือจุดมุ่งหมายของเด็ก

5. เกมพิเศษ (Special Game) เกมนี้จะเล่นในโอกาสพิเศษ ครูอาจจะจัดให้เด็กเล่นเป็นครั้งคราว เช่น เกมละลายแห่งชมพูทรัพย์ เกมโจรสลัด เกมตามรอยเท้า ซึ่งเกมดังกล่าวจะต้องอาศัยความร่วมมือของเด็กเป็นอย่างมาก

สมชาติ กิจยรรยง (2543: 10-11) ได้แบ่งประเภทของเกมไว้ดังนี้

1. เกมละลายพฤติกรรม มีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกมจะช่วยอุ่นเครื่องและสร้างบรรยากาศแห่งการเปิดเผยตัวเองให้ผู้อื่นรู้จัก อันจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ การแสดงความคิดเห็น และการทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป

2. เกมเพื่อประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นเกมที่เน้นสาระรวบยอด เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติ ความเข้าใจ และก่อให้เกิดทักษะใหม่ ๆ อันจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

3. เกมสนทนากาการ เป็นการเสริมบรรยากาศ ให้มีความสนุกสนานรื่นเริง เพื่อให้คลายจากความตึงเครียด ทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันให้มากยิ่งขึ้น ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในการรวมกลุ่มหรือพบปะสังสรรค์

สรุปได้ว่า เกม คือ สิ่งเร้าที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยฝึกทักษะต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียน เช่น ทักษะการสังเกต การจำแนก ช่วยให้นักเรียนเกิดความคิดรวบยอดกับสิ่งที่เรียนได้ดียิ่งขึ้น

6.3 ความมุ่งหมายของเกม

สมชาติ กิจยรรยง (2543: 9) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้เกมเพื่อการพัฒนาบุคลากร ดังนี้

1. เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคยกันเมื่อแรกพบ
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมกันเร็วขึ้นกว่าที่จะได้ทำความรู้จักตนเอง
3. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการทำกิจกรรม
4. เพื่อความสนุกสนานบันเทิงแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
5. เพื่อให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

6.4 ประโยชน์ของเกม

นวรรตน์ สมนาม (2546: 97) กล่าวถึง ประโยชน์ของการเล่นเกมว่าจะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดจินตนาการและการเรียนรู้ การใช้เกมประกอบการเรียนการสอนมีประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ตึงเครียด
2. ส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกายในระยะเบื้องต้นระหว่างผู้เล่นด้วยกัน
3. ฝึกให้เป็นผู้ที่ยอมรับความสามารถของตนเอง และผู้อื่น
4. ช่วยให้นักเรียนกล้าแสดงออก

5. ช่วยเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะ เช่น ทักษะทางภาษา ทักษะการคิด และตัดสินใจ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า

6. เป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น ความสามัคคี ความเอื้อเฟื้อ ความร่วมมือ ความช่วยเหลือ

6.5 หลักในการเลือกเกมประกอบการสอน

นวรรตน์ สมนาม (2546: 97-98) กล่าวถึง หลักในการเลือกเกมประกอบการสอนดังนี้

1. การเลือกเกมต้องให้เหมาะสมกับวัย ระดับชั้น ระดับสติปัญญาของนักเรียน เพราะเกมแต่ละเกมมีอุปกรณ์ วิธีการเล่นต่างกัน
2. เลือกเกมให้เหมาะกับเนื้อหาและประโยชน์ที่ได้รับ เนื้อหาบางเรื่องไม่เหมาะแก่การนำเกมมาสอน จะไม่ก่อประโยชน์เท่าที่ควร
3. คำนึงถึงระยะเวลา ถ้านานเกินไปจะยืดยาดขาดความน่าสนใจ น้อยเกินไปจะไม่ให้ประโยชน์
4. ควรให้เหมาะสมกับสถานที่ในด้านความปลอดภัย และความสัมพันธ์ของลักษณะเกมในเรื่องการเคลื่อนไหวของนักเรียน
5. เน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด ซึ่งอาจจะใช้การเล่นเป็นทีม หรือบุคคลก็ได้แต่ความเหมาะสม
6. อุปกรณ์การเล่นต้องไม่มากเกินไป ไม่สลับซับซ้อน ราคาไม่แพง ง่ายทำเองได้ ไม่ยาก
7. กติกาต้องชัดเจน ไม่สลับซับซ้อน เกมบางชนิดใช้กติกาการเล่นหลายขั้นตอนต้องเสียเวลาในการอธิบาย

ทิศนา แคมมณี(2550: 366-367) ได้กล่าวถึงหลักการเลือกและนำเสนอเกมไว้ดังนี้ เกมที่นำมาใช้ในการสอนส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่เรียกว่า “เกมการศึกษา” คือเป็นเกมที่มีวัตถุประสงค์ มุ่งให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ มิใช่เล่นเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ผู้สอนอาจมีการนำเกมที่เล่นกันเพื่อความบันเทิงเป็นสำคัญ มาใช้ในการสอน โดยนำมาเพิ่มขั้นตอนสำคัญคือการวิเคราะห์หรืออภิปรายเพื่อการเรียนรู้ เกมที่ได้รับการออกแบบให้เป็นเกมการศึกษาโดยตรง มีอยู่ด้วยกัน 3 ประการคือ

1. เกมแบบไม่มีการแข่งขัน เช่น เกมการสื่อสาร เกมการตอบคำถาม เป็นต้น
2. เกมแบบแข่งขัน มีผู้แพ้ ผู้ชนะ เกมส่วนใหญ่จะเป็นเกมแบบนี้ เพราะการแข่งขันช่วยให้การเล่นเพิ่มความสุขสนุกสนานมากขึ้น และ

3. เกมจำลองสถานการณ์ (simulation game) เป็นเกมที่จำลองความเป็นจริง สถานการณ์จริง ซึ่งผู้เล่นจะต้องคิดตัดสินใจจากข้อมูลที่มี และได้รับผลการตัดสินใจเหมือนกับที่ควรจะได้รับในความเป็นจริง เกมแบบนี้มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นการจำลองความเป็นจริง ลงมาเล่นในกระดาน หรือบอร์ด เรียกว่าบอร์ดเกม (board game) เช่น เกมเศรษฐี เกมมลภาวะเป็น

พิษ (pollution) เกมแก้ปัญหาความขัดแย้ง (conflict resolution) อีกลักษณะหนึ่งเป็นเกมสถานการณ์ที่จำลองสถานการณ์และบทบาทขึ้นให้เหมือนความเป็นจริง และผู้เล่นจะต้องลงไปเล่นจริง ๆ โดยสวมบทบาทเป็นคนใดคนหนึ่ง สถานการณ์นั้น เกมแบบนี้อาจใช้เวลาเล่นเพียง 2 – 3 ชั่วโมง หรือใช้เวลาเป็นวันหรือหลาย ๆ วันติดต่อกัน หรือแม้กระทั่งเล่นกันตลอดภาคเรียน เป็นการเรียนรู้ทั้งรายวิชาเลยก็มี ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีขั้นสูงได้พัฒนาก้าวหน้าไปมาก จึงเกิดเกมจำลองสถานการณ์ในรูปแบบใหม่ ๆ ขึ้น คือ คอมพิวเตอร์เกม (computer game) ซึ่งเป็นเกมจำลองสถานการณ์ที่ผู้เล่นสามารถควบคุมการเล่นผ่านทางจอคอมพิวเตอร์ได้ ปัจจุบันเกมแบบนี้ได้รับความนิยมสูงมาก

การเลือกเกมเพื่อนำมาใช้สอนทำได้หลายวิธี ผู้สอนอาจเป็นผู้สร้างเกมขึ้นให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ของการสอนของตนก็ได้ หรืออาจนำเกมที่มีผู้สร้างขึ้นแล้ว มาปรับดัดแปลงให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ตรงกับความต้องการของตน หากผู้สอนต้องการสร้างเกมขึ้นใช้เอง ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีสร้างและจะต้องทดลองใช้เกมที่สร้างหลายๆ ครั้ง จนกระทั่งแน่ใจว่า สามารถใช้ได้ผลดีตามวัตถุประสงค์ หากเป็นการดัดแปลง ผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาเกมนั้นให้เข้าใจก่อน แล้วจึงดัดแปลงและทดลองใช้ก่อนเช่นกัน สำหรับการนำเกมการศึกษามาใช้เลยนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาเกมนั้นให้เข้าใจ และลองเล่นเกมนั้นก่อน เพื่อจะได้เห็นประเด็นและข้อขัดข้องต่าง ๆ อันจะช่วยให้ผู้สอนมีการเตรียมการป้องกันหรือแก้ไขไว้ล่วงหน้า ช่วยให้การเรียนจริงของผู้เรียนเป็นไปอย่างราบรื่นส่วนคอมพิวเตอร์เกมนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องมีทั้งซอฟต์แวร์ (software) และฮาร์ดแวร์ (hardware) คือตัวเกมและเครื่องคอมพิวเตอร์สำหรับผู้เรียน จึงจะสามารถเล่นได้

ในกรณีที่ผู้สอนต้องการเลือกเกมที่มีผู้จัดทำและเผยแพร่แล้ว (published game) มาใช้ ผู้สอนจำเป็นต้องแสวงหาแหล่งข้อมูลว่า มีใครทำอะไรไว้บ้างแล้ว ซึ่งในปัจจุบันเกมประเภทนี้มีเผยแพร่และวางจำหน่ายในท้องตลาดจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว เป็นผลงานที่จัดทำขึ้นในต่างประเทศ สิ่งสำคัญซึ่งผู้สอนพึงตระหนักในการเลือกใช้เกมจำลองสถานการณ์ก็คือ เกมจำลองสถานการณ์ที่จัดทำขึ้นในต่างประเทศ ย่อมจำลองความเป็นจริงของสถานการณ์ในประเทศนั้น ซึ่งจะมีความแตกต่างไปจากสถานการณ์ในประเทศไทย ดังนั้นผู้สอนจึงควรชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจ หรือไม่ก็จำเป็นต้องดัดแปลงหรือตัดทอนส่วนที่แตกต่างออกไป หากสามารถทำได้

6.6 วิธีการใช้เกมประกอบบทเรียน

นวรรตน์ สมนาม (2546: 98) กล่าวถึง วิธีการใช้เกมประกอบบทเรียน ดังนี้

1. ครูต้องศึกษากติกาการเล่น และวิธีเล่นให้ชัดเจนก่อน
2. ถ้าเป็นเกมที่มีกติกาซับซ้อนต้องทดลองเล่นดู เพื่อจะได้เล่นได้โดยไม่ติดขัด

ขณะดำเนินกิจกรรมในชั้นเรียน

3. ขณะดำเนินกิจกรรมการเล่น เกม ต้องใช้ภาษาอธิบายกติกาวิธีเล่นให้ชัดเจนตามลำดับขั้น เมื่อนักเรียนเข้าใจทั่วถึงทุกคนแล้วจึงดำเนินการเล่นเกม

4.ผู้นำเกมต้องมีความคล่องแคล่ว ว่องไว มีอารมณ์ขัน จึงจะทำให้การเล่นมีชีวิตชีวาขึ้น และสนุกสนานมากขึ้น

5.การใช้เกมประกอบการสอนนั้นตามหลักแล้วต้องการให้นักเรียนได้รับคุณค่าที่มีอยู่ในธรรมชาติของเกม มิใช่เป็นการสอนเกมโดยตรง ครูต้องตระหนักถึงเรื่องนี้เป็นสำคัญด้วย

6.พยายามใช้เกมที่นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมเล่นร่วมกันทุกคน

7.ครูต้องพยายามเข้าเป็นส่วนหนึ่งของนักเรียนด้วยขณะเล่นเกม เพื่อให้ให้นักเรียนสัมผัสครูอย่างใกล้ชิดในด้านของอารมณ์ความรู้สึกที่สนุกสนานร่วมกัน เกมที่ครูนำมาใช้จะมีคุณค่าต่อนักเรียนขึ้นมาก

8.การเลือกใช้เกมควรให้เหมาะแก่วัยของนักเรียน เนื้อหาวิชาที่สอนและสถานที่ในการเล่น

6.7 ขั้นตอนในการใช้กิจกรรมเกม

นวรรตน์ สมนาม (2546: 98-99) กล่าวถึง ขั้นตอนในการใช้กิจกรรมเกม ดังนี้

- 1.บอกชื่อเกมนี้อะไร
- 2.จัดชั้นเรียน ต้องใช้เนื้อที่เท่าไร ผู้เล่นกี่คน เป็นแถว เป็นกลุ่ม หรือเป็นทีม
- 3.อธิบายวิธีการเล่น ซึ่งผู้สอนต้องสอนวิธีการเล่นด้วยข้อความที่กะทัดรัดให้ทุกคนได้

ยินทั่วถึง

- 4.จัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม เช่น บัตรคำ แผนที่
- 5.สาธิตการเล่นให้ดูสำหรับเกมที่ซับซ้อน
- 6.ปฏิบัติเกมตามขั้นตอนที่อธิบายไว้ ผู้สอนต้องคอยดูแลการเล่นของนักเรียน

ตักเตือนให้เล่นตามกติกา

- 7.อภิปรายสรุปผลเกมที่เล่นให้สัมพันธ์กับเนื้อหาวิชา หรือเป็นการสรุปความคิดรวบ-

ยอด

6.8 ข้อดีและข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมเกม

ทิศนา ขวมนิธิ(2550: 368-369) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมเกมไว้ดังนี้

ข้อดี

1.เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้สูง ผู้เรียนได้รับความสนุกสนานและเกิดการเรียนรู้จากการเล่นเกม

2.เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการเห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเองทำให้การเรียนรู้มีความหมายและอยู่คงทน

3.เป็นวิธีสอนที่ผู้สอนไม่เหนื่อยแรงมากขณะสอนและผู้สอนชอบ

ข้อจำกัด

1. เป็นวิธีสอนที่ใช้เวลามาก
2. เป็นวิธีสอนที่มีค่าใช้จ่าย เนื่องจากเกมบางเกมต้องซื้อหามาโดยเฉพาะเกมจำลองสถานการณ์บางเกมมีราคาสูงมาก เนื่องจากการเล่นเกมส่วนใหญ่ ผู้เรียนทุกคนต้องมีวัสดุอุปกรณ์ในการเล่นเฉพาะตน
3. เป็นวิธีสอนที่ขึ้นกับความสามารถของผู้สอน ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเกม จึงจะสามารถสร้างได้
4. เป็นวิธีสอนที่ต้องอาศัยการเตรียมการมาก เกมเพื่อการฝึกทักษะ แม้จะไม่ยุ่งยากซับซ้อนนัก แต่ผู้สอนจำเป็นต้องจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ในการเล่นให้ผู้เรียนจำนวนมาก เกมการศึกษา และเกมจำลองสถานการณ์ ผู้สอนจำเป็นต้องศึกษา และทดลองใช้จนเข้าใจ ซึ่งต้องอาศัยเวลามาก โดยเฉพาะเกมที่มีความซับซ้อนมาก และผู้เล่นจำนวนมากยังต้องใช้เวลามากขึ้นอีก
5. เป็นวิธีสอนที่ผู้สอนต้องมีทักษะในการนำการอภิปรายที่มีประสิทธิภาพจึงจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนประมวลและสรุปการเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

Lynn (ชนิดา สุวรรณศรี. 2542: 80; อ้างอิงจาก Lynn.1991) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุกพหุภาพ จำนวน 13 คน มีการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครอง ในการช่วยให้เด็กพัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 8 เดือน การฝึกประกอบด้วย การฝึกทักษะทางสังคม การลดความวิตกกังวลและโปรแกรมการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยแสดงว่าเด็กทุกพหุภาพมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลงและมีการพัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

ฟิลินสัน (Filinson. 1997: 70) ได้ศึกษาเรื่องเกมทำให้เกิดความร่วมมือเป็นการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กในการเข้าสังคม ได้ทดลองกับเด็กชายและเด็กหญิง จำนวน 20 คน เพื่อเปรียบเทียบการเข้าสู่สังคมในนิสัยที่เป็นบวก โดยใช้เกม สรุปว่า หลังจากการใช้เกมแล้วลักษณะการเข้าสังคมในด้านบวกสูงขึ้น

อมาไกล (Amagai. 1997: 103-111) ได้ศึกษาผลระยะยาวของความเชื่อมั่นในตนเองต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อหาความสัมพันธ์ต่อการให้คำปรึกษาของกลุ่มตัวอย่างจากวัยรุ่นถึงวัยชรา โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,512 คน คัดเลือกจากกลุ่มประชากรช่วงอายุ 13 – 95 ปี ผลการศึกษพบว่า ช่วงอายุมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นถึงวัยชราไม่แตกต่างจาก

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นถึงวัยรุ่น

แดเนียล (Daniels. 1998: 243-258) ได้ศึกษาหาความแตกต่างระหว่างอายุกับความ
เข้าใจความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอนุบาลจำนวน 18 คน นักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 คน มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 18 คน และมารดา จำนวน 16 คน
โดยให้กลุ่มตัวอย่างบรรยายถึงสิ่งที่ชอบและไม่ชอบเกี่ยวกับตนเอง เสนอแนะคุณลักษณะและวิธีการ
เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในด้านความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์การแสดง
ความสามารถและการมีส่วนร่วมในสังคม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกช่วงอายุเชื่อว่า
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อการแสดงออก กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 9 ปี ใช้ความรู้สึก
เห็นคุณค่าในตนเองอธิบายความรู้สึกของตนออกมาและใช้เพื่อต่อต้านการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่
ตนเองไม่ชอบ และพบว่าวัยรุ่นกับวัยรุ่นผู้ใหญ่เท่ากันที่เห็นว่าการแสดงออกนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกการ
เห็นคุณค่าในตนเอง

7.2 งานวิจัยในประเทศ

รัตมี โพนเมืองหล้า (2543: 84) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลสรุปได้ว่า
นักเรียนที่ได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยก่อนการจัด
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระหว่าง 17-37 คะแนน คะแนน
เฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 28.6 และหลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีคะแนนการ
เห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 29 - 40 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 34.2 มีผลต่างของ
คะแนนก่อนและหลังการได้รับกิจกรรมกลุ่มอยู่ระหว่าง 1 - 12 และมีค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนน
เท่ากับ 5.6 และผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 หลังการเข้าร่วม
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

นิสร่า คำมณี (2544: 48 - 50) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียว
ฉลาดด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาริต มหาวินิจฉัยศิลปากร
จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่
T45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้
กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองจำนวน 16
ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเอง สรุป
ผลการวิจัยว่า

1.นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดด้านการสูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการสูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดด้านการสูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธัญลักษณ์ ลิขวนเค้า (2544: 49) ได้ศึกษาการคิดวิจารณ์ของเด็กรุ่นวัยที่เล่นเกมการศึกษามิติสัมพันธ์ พบว่า เด็กปฐมวัยที่เล่นการศึกษามิติสัมพันธ์มีการคิดวิจารณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 49) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน รวม 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นันทวัฒน์ ชุนชี (2546 : 39) ได้ศึกษาการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน ผลการวิจัยพบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมกับเพศที่มีจิตสาธารณะของนักเรียน นักเรียนที่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม จะมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนหญิงมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเพ็ญ ศรีวิรัตน์ (2546: 31) ได้ศึกษาเรื่อง การคิดอย่างมีวิจารณ์ของเด็กรุ่นวัยที่ได้รับการเล่นเกมฝึกทักษะ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบการคิดอย่างมีวิจารณ์ของเด็กรุ่นวัยที่ได้รับการเล่นเกมฝึกทักษะกับการเล่นตามมุม ผลการศึกษาพบว่า เด็กรุ่นวัยที่เล่นเกมฝึกทักษะมีการคิดอย่างมีวิจารณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กรุ่นวัยที่เล่นตามมุมมีการคิดอย่างมีวิจารณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กรุ่นวัยที่เล่นเกมตามมุม มีการคิดอย่างมีวิจารณ์ไม่แตกต่างกัน

สุวิภา ภาคย์ออต (2547 : 36 – 39) ได้ศึกษาวิจัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกับการฝึกอบรมทำการสุมนิสิตมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และ

นิสิตหญิง 20 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาเมื่อสิ้นสุดการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนิทร จำนงผล (2547: 55) ได้ทำการศึกษา การใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเมตตาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดภาชี เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนมีเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเมตตากรุณาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รติกร ธัญญะอุดม (2547: 51) ได้ศึกษาผลของการใช้เกมการศึกษามิติสัมพันธ์ที่มีต่อการคิดเชิงเหตุผล ของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสุเหร่าดอนสะแก เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีการคิดเชิงเหตุผลได้มากขึ้น หลังจากได้รับการใช้เกมการศึกษามิติสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุริศา สุขุมวรรณ (2548: 50) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย พบว่า ลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัยภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมประเภทเกมมีการพัฒนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โดยรวมและรายด้านทุกด้าน

สิริพงศ์ สินเส็ง (2549 : 72) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 3 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการตั้งใจตนเอง และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนด้านทักษะทางสังคม พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดีทุกด้าน

3. การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

จากเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การใช้กิจกรรมแนะแนวสามารถส่งผลให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ที่มีต่อการรู้จักและเข้าใจตนเองได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลการการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือ กิจกรรมแนะแนวและแบบสอบถามเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีขั้นตอนและรายละเอียด ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 97 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาและเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย

- 1.แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง
- 2.กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1.แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ
- 1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการเข้าใจตนเอง ให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะจำนวน 50 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเข้าใจตนเองที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบรายละเอียดแล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านได้แก่ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เนื้อหา และนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำแบบสอบถามทั้ง 50 ข้อมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

1.4 นำแบบสอบถามการเข้าใจตนเอง ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนจินะอุทิศ สำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ซึ่งแบ่งนักเรียน 25 เปอร์เซนต์ ที่ได้คะแนนสูง และ 25 เปอร์เซนต์ ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้สูตร t-test แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ระหว่าง 2.12 – 6.92 ได้จำนวน 47 ข้อ มาใช้ในการทดลอง

1.5 นำแบบสอบถามการเข้าใจตนเองที่คัดเลือกไว้ในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบร็ค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .868

1.6 นำแบบสอบถามการเข้าใจตนเองที่ได้หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นแล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง

คำชี้แจง

1.แบบสอบถามฉบับนี้มีข้อความที่เป็นคำถามจำนวน 47 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนตอบตามความเป็นจริง และตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

3.ในการตอบให้นักเรียนเลือกตอบว่าข้อความใดเป็นความจริงสำหรับนักเรียนมากน้อย2. แบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้น นักเรียนอย่าวิตกกังวลต่อการตอบคำถามและการตอบนี้จะไม่มีผลกระทบเสียหายต่อนักเรียนแต่อย่างใดเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ในข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนเลือก ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
0.	<u>ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง</u> เมื่อฉันทำสิ่งใดแล้วได้รับการยอมรับฉันจะมีความสุข					
0.	<u>ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง</u> บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับฉัน					
0.	<u>ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และอาชีพ</u> ฉันหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพที่สนใจ จากแหล่งความรู้ ต่างๆ เช่น นิตยสาร ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต เป็นต้น					
0.	<u>ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น</u> ฉันมีความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน ๆ					
0.	<u>ด้านการแก้ปัญหา</u> เวลาที่ฉันเกิดปัญหาค้นคว้าสิ่งใดที่ทำให้เกิดปัญหา					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง กำหนดไว้ ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ ข้อ1,2,3,4,6,8,9,10,11,12,13,15,17,19,20,
21,22,24,25,26,27,28,30,31,32,33,34,35,36,38,39,41,42 และ 43 ให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
จริงมาก	ให้	4	คะแนน
จริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 5,7,14,16,18,23,29,37,40,44,45,46 และ 47
ให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้	1	คะแนน
จริงมาก	ให้	2	คะแนน
จริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

เกณฑ์การจัดระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเอง

- ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึงระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับมากที่สุด
 ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึงระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับมาก
 ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึงระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึงระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับน้อย
 ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึงระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองระดับน้อยที่สุด

2.กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 3

เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการเสริมสร้างและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีเทคนิคคือ กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และเกม โดยมีลำดับขั้นในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาบทความ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเข้าใจตนเอง กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และเกม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.2 สร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหา ระยะเวลาที่ใช้ สถานที่ กิจกรรม ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบรายละเอียดแล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

2.4 ผู้วิจัยนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ระหว่างวันที่ 17 – 20 มีนาคม 2552

ตาราง 1 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง

วัน/เดือน/ปี	เวลา	รายการทดลอง
วันที่ 17 มีนาคม พ.ศ.2552	08.00-09.00 น.	กิจกรรมปฐมนิเทศ : ความหมายของการรู้จักและเข้าใจตนเอง วัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียน ในการเข้าร่วมกิจกรรม
	10.00-11.00 น.	กิจกรรมฉันเป็นเช่นไร : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง
	11.00-12.00 น.	กิจกรรมแสดงปรีชา : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้าน ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง
วันที่ 18 มีนาคม พ.ศ.2552	08.00-09.00 น.	กิจกรรมเลือกอย่างมีเหตุผล : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง
	10.00-11.00 น.	กิจกรรมแสวงหาแบบอย่าง : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง
	11.00-12.00 น.	กิจกรรมวิชาเรียนที่ถนัด : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ
วันที่ 19 มีนาคม พ.ศ.2552	08.00-09.00 น.	กิจกรรมสนใจอาชีพใดกันแน่ : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ
	10.00-11.00 น.	กิจกรรมยกย่องชมเชยเพื่อน : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น
	11.00-12.00 น.	กิจกรรมภาคภูมิใจตนมีผลดีงาม : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น
วันที่ 20 มีนาคม พ.ศ.2552	08.00-09.00 น.	กิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านการแก้ปัญหา
	10.00-11.00 น.	กิจกรรมอุปสรรคของความสำเร็จ : พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองด้านการแก้ปัญหา
	11.00-12.00 น.	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ : สรุปการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ประโยชน์และข้อเสนอแนะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือได้แก่แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง และกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนจินะอุทิศ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง

3. ขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางปะกอก เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตอบแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการทดลองแบบ One Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 60)

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการวิจัยแบบ One - Group Pretest - Posttest Design

สอบก่อนการทดลอง	ทดลอง	สอบหลังการทดลอง
T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

T_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง เป็น Pretest
T_2	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง เป็น Posttest
X	แทน	การเข้าร่วมทำกิจกรรมในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะสังกัดกรุงเทพมหานครทำแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเองและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนน

แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน จากนั้นจึงดำเนินการตามกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโดยปฏิบัติตามกิจกรรมตามกิจกรรมที่วางไว้ ดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการตามกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำหนดไว้ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ระหว่างวันที่ 17 – 20 มีนาคม 2552

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเองอีกครั้งและนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3.2 นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เปรียบเทียบคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้ร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้ T-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)
(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 125-126)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการ
เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้
T-test Dependent (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 165)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากร
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t – test for Dependent Samples
ΣD	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของผลต่างกำลังสองของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง
P	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการศึกษการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. ผลการเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. ผลการศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (N = 97 คน)

การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
1.ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง	3.41	0.71	ปานกลาง
2.ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง	3.37	0.61	ปานกลาง
3.ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ	3.37	0.69	ปานกลาง
4.ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น	3.31	0.64	ปานกลาง
5.ด้านการแก้ปัญหา	3.49	0.59	ปานกลาง
การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	3.39	0.52	ปานกลาง

จากตาราง 3 พบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้านคือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n = 20 คน)

การรู้จักและเข้าใจตนเองของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	ก่อนการทดลอง		ระดับ	หลังการทดลอง		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D		$\bar{X}$	S.D	
1.ด้านความต้องการและความรู้สึก ของตนเอง	2.73	0.41	ปานกลาง	3.60	0.36	มาก
2.ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดี และเหมาะสมกับตนเอง	2.68	0.39	ปานกลาง	3.54	0.28	มาก
3.ด้านความสนใจ ความถนัดด้าน ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ	2.67	0.47	ปานกลาง	3.55	0.37	มาก
4.ด้านความรักนับถือตนเองและ ผู้อื่น	2.68	0.41	ปานกลาง	3.62	0.33	มาก
5.ด้านการแก้ปัญหา	2.90	0.49	ปานกลาง	3.64	0.44	มาก
การรู้จักและเข้าใจตนเองของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	2.73	0.18	ปานกลาง	3.59	0.19	มาก

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางส่วนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้านของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 5 เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n = 20 คน)

การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D	ΣD	ΣD^2	t
1.ด้านความต้องการและ ความรู้สึกของตนเอง	ก่อนทดลอง	2.73	0.41	17.46	16.33	16.32 **
	หลังทดลอง	3.60	0.36			
2.ด้านการแสวงหาแบบอย่าง ที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง	ก่อนทดลอง	2.68	0.39	17.26	15.57	20.55 **
	หลังทดลอง	3.54	0.28			
3.ด้านความสนใจ ความ ถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับ การเรียนและอาชีพ	ก่อนทดลอง	2.67	0.47	17.58	16.90	14.24 **
	หลังทดลอง	3.55	0.37			
4.ด้านความรักนับถือตนเอง และผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.68	0.41	18.76	19.10	14.90 **
	หลังทดลอง	3.62	0.33			
5.ด้านการแก้ปัญหา	ก่อนทดลอง	2.90	0.49	14.79	12.15	13.09 **
	หลังทดลอง	3.64	0.44			
การรู้จักและเข้าใจตนเองของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	ก่อนทดลอง	2.73	0.18	17.17	14.96	35.98 **
	หลังทดลอง	3.59	0.19			

จากตาราง 5 พบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 97 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลอง ดังนี้

1. แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะสังกัดกรุงเทพมหานครทำแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน จากนั้นจึงดำเนินการตามกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโดยปฏิบัติตามกิจกรรมตามชุดกิจกรรมที่วางไว้ ดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการตามกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำหนดไว้ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ระหว่างวันที่ 17 – 20 มีนาคม 2552

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเองอีกครั้ง และนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3.2 นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เปรียบเทียบคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้ร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้ามี่ดังต่อไปนี้

1. การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้านคือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหา พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง
2. การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏ ดังนี้

1. การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นรายด้านคือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง คือสามารถบอกถึงความต้องการ ความรู้สึกของตนเองและบอกถึงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง คือสามารถระบุแบบอย่างที่ดีที่ตนเองชื่นชมและยึดถือ เปรียบเทียบได้ว่าสิ่งใดเป็นแบบอย่างที่ดีที่มีความเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ คือมีความตั้งใจในด้านการเรียน รู้ว่าตนเองมีแนวโน้มที่จะสามารถเรียนในวิชาใดได้ดี รู้ว่าอาชีพใดเหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของตน ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น คือสามารถบอกถึงความภาคภูมิใจ ชื่นชมและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหา คือสามารถบอกได้ว่าสิ่งใดคือปัญหาโดยระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ตลอดจนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนยังไม่มี การรู้จักและเข้าใจตนเองมากเท่าที่ควร ทั้งนี้เป็นเพราะการรู้จักและเข้าใจตนเองของบุคคลนั้นมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้นจะประกอบด้วย พันธุกรรม คือ ลักษณะทางกายภาพและลักษณะทางสติปัญญา และสิ่งแวดล้อม คือ ธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการสร้างตนเองและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการสร้างตนเองของบุคคล โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต หากไม่มีความพร้อมต่อการรับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก็จะเกิดการสับสนในตนเองขึ้นได้ เด็กในวัยนี้เริ่มที่จะเห็นความสำคัญของเพื่อน มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมากขึ้น มีการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน เริ่มสนใจเพื่อนและการสร้างมิตรภาพ มีความเข้าใจดีว่าเพื่อนมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุพัตรา สุภาพ (2526: 71) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นพยายามที่จะยอมรับและคล้อยตามความคิดเห็น การกระทำทุกอย่างของเพื่อนผู้เป็นที่รักใคร่และนิยมยกย่องของกลุ่ม ทั้งๆ ที่บางครั้งอาจรู้สึกไม่เต็มใจก็ตาม และสอดคล้องกับคำกล่าวของสุชา จันทน์เอม (2542: 153-154) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นพยายามที่จะหาเพื่อนที่มีรสนิยมเหมือนกันเพื่อที่จะเอาไว้อับหาพูดคุยสังสรรค์กัน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อความประพฤติ การแต่งกาย กิริยาท่าทาง มีการพยายามเลียนแบบกันเพื่อให้เกิดการยอมรับ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนทรี ชำรงโสทธิสกุล (2550: 57) ศึกษาเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง หลังจากการจัดกิจกรรมกลุ่มอยู่ในระดับสูง

2. การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เมื่อพิจารณาการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นรายด้านคือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง คือสามารถบอกถึงความต้องการ ความรู้สึกของ

ตนเองและบอกถึงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเองคือสามารถระบุแบบอย่างที่ดีที่ตนเองชื่นชมและยึดถือ เปรียบเทียบได้ว่าสิ่งใดเป็นแบบอย่างที่ดีที่มีความเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ คือมีความตั้งใจในด้านการเรียน รู้ว่าตนเองมีแนวโน้มที่จะสามารถเรียนในวิชาใดได้ดี รู้ว่าอาชีพใดเหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของตน ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น คือ สามารถบอกถึงความภาคภูมิใจ ชื่นชมและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหา คือ สามารถบอกได้ว่าสิ่งใดคือปัญหาโดยระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ตลอดจนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา พบว่าทุกด้านเพิ่มสูงขึ้นจนอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างวิธีการต่างๆ ได้แก่ กลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และเกม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือคิดแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยคอยแนะนำสร้างบรรยากาศ

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้จากการที่ให้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน จะช่วยให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น รู้จักตนเองดีขึ้น และสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งนักเรียนสามารถนำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

4. ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มโดยรวมกันอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะติชมร่วมกัน

ซึ่งเป็นไปตาม ทศพร มณีศรีขำ (2539: 2-3) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยผู้เรียนจะให้ความสนใจไม่เบี่ยงเบนจากการเรียน ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จ บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

สอดคล้องกับแนวคิดของทศนา แคมมณี (2548: 358) ที่กล่าวว่าบทบาทสมมติเป็นการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา และให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกมาตามธรรมชาติโดยอาศัย บุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสดูแลถึงความรู้สึกและติดตามอีกด้วย และแนวคิดของวัฒนาพร ระงับทุกข์ (2542: 33) กล่าวว่ากรณีตัวอย่างเป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการเรียน ให้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน

รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริงซึ่งมีส่วนช่วยให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ กัมพล ดำรงวงศ์ (2535: 11) ที่กล่าวว่า เกม เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีสำหรับนักเรียนเพราะเกมเป็นกิจกรรมที่นักเรียนกระทำด้วยตนเอง การใช้เกมจึงเป็นประสบการณ์ตรงที่นักเรียนได้รับการสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด มีความคิดริเริ่ม เกิดจินตนาการอันเป็นการแสดงถึงความก้าวหน้าทางระดับสติปัญญาของนักเรียน

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสังเกตจากความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งนักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะ กลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และเกม ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างอิสระ นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากกิจกรรม สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความไว้วางใจและอบอุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนจึงมีความพึงพอใจและมาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความซาบซึ้ง เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองซึ่งมีผลทำให้การรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของรัศมี โพนเมืองหล้า (2543: 84) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลสรุปได้ว่านักเรียนที่ได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระหว่าง 17-37 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 28.6 และหลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 29 - 40 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 34.2 มีผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มอยู่ระหว่าง 1 - 12 และมีค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนเท่ากับ 5.6 และผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สอดคล้องกับผลการศึกษาของเดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977: 3957-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้ากลุ่มการสัมมนา ที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้น ไม่แตกต่างกัน

สอดคล้องกับผลการศึกษาของนิสร่า คำมณี (2544: 48-50) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียว

ฉลาดด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเอง สรุปผลการวิจัยว่า

1.นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และสอดคล้องกับผลการศึกษาของสุวิภา ภาคย์อัท (2547 : 36 – 39) ได้ศึกษาวิจัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกับการฝึกอบรมทำการสุมนิสิตรวมจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และ นิสิตหญิง 20 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาเมื่อสิ้นสุดการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีผลทำให้นักเรียนมีการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1.ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปใช้นั้นควรทำการศึกษาถึงเทคนิค วิธีการต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน

1.2 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน สามารถนำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้ โดยควรปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของสภาพโรงเรียนและช่วงวัยของนักเรียน

1.3 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนมีการรู้จักและเข้าใจตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง จึงควรมีการติดตามผลเป็นระยะเพื่อดูว่านักเรียนมีการรู้จักและเข้าใจตนเองเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ เพียงใด และหากมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีแนวโน้มที่ลดลงก็ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการปรับปรุงและฟื้นฟู ต่อไป

2.ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรทดลองการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

2.2 ควรสร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น การให้คำปรึกษากลุ่ม การใช้ชุดการแนะแนว หรือการใช้ชุดฝึกอบรม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตร การศึกษาระดับพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). รายงานผลการประชุมวิชาการ เรื่องทักษะชีวิต และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมครั้งที่ 1 ระหว่าง วันที่ 25 – 26 มีนาคม พ.ศ. 2541 . นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ.(2545-2549). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- กฤษณ์ จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ. (2540). รายงานผลการวิจัย การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กำพล ดำรงวงศ์. (2535,พฤษภาคม). “ เกม ”. วารสารกองทุนสงเคราะห์. 5(39): 11.
- คมเพชร จิตรสุกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- จินดารัตน์ ปิรมณี. (2545). การพัฒนาฉันท์ในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี. ปริญญานิพนธ์ วท.ด.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชน ผู้ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- दनัย งามมานะ. (2545). การเปลี่ยนแปลงและยุทธศาสตร์การพัฒนางานแนะแนวของโรงเรียนมัธยมศึกษาในสกลนคร นครพนม และมุกดาหาร. สกลนคร: สถาบันราชภัฏสกลนคร.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- . (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานเป็นทีมและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิชนแอตเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.
- . (2548). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทศพร มณีศรีขำ. (2550). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542,มกราคม). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่. วารสารวิชาการ. 2(1): 63.
- ธนิษฐา จำนงผล. (2547). ผลของการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเมตตากรุณา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดภาษี เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญลักษณ์ ลิขวนคำ. (2544). การคิดวิจารณ์ญาณของเด็กปฐมวัยที่เล่นเกมการศึกษามิติสัมพันธ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสนใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา ธรรมบุศย์. (2540). การเข้าใจตนเองและผู้อื่น. วารสารแนะแนว. 13(168): 19–13.
- นันทวัฒน์ ชุนชี. (2546). การใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นุชลี อุปภัย. (2543). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซนเตอร์.
- นวรรตน์ สมนาม. (2546). หลักการสอน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- ปรางณี รามสูตร; และ จำรัส ดำรงสุวรรณ. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ชนะการพิมพ์.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- . (2542). พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรเพ็ญ ศรีวิรัตน์. (2546). การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการเล่นเกมฝึกทักษะ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2544). ความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัว. กรุงเทพฯ: DESKTOP.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *ธรรมบุญชีวิต ฉบับสองพากย์*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- ภัทรา บุญยไธตระ. (2542). *บุคลิกภาพและการปรับตัว*. กำแพงเพชร: สถาบันราชภัฏ
กำแพงเพชร.
- มนัส บุญประกอบ; และ สาลิกา เมธนาวิน. (2544). *อีคิว : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ:
DESKTOP.
- มาลินี จุฑาปะมา. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. บุรีรัมย์: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บุรีรัมย์.
- ยุดา รักไทย. (2542). *คนเก่งงาน – Star at work*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอ็กสเปอร์เนท.
- ยุพร ศุภรัตน์. (2542, ธันวาคม). ภาวะอารมณ์ต่อการเป็นผู้นำ. *ดอกเบี๋ย*. 17(218): 116–117.
- เยาวภา เดชะคุปต์. (2542). *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับ
ประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนี้ เหล่าเรืองธนา. (2545). *ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อแรงจูงใจในการบำบัด
ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี*.
สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). *การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รติกร ฐัญญะอุดม. (2547). *ผลของการใช้เกมการศึกษามิติสัมพันธ์ที่มีต่อการคิดเชิงเหตุผล ของ
นักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสุเหร่าดอนสะแก เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร*.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เรียม ศรีทอง. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- วรรณ พรหมบุรมย์. (2540). *การพัฒนาบุคลิกที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- วัลลภา เทพหัสติน ณ อยู่ธยา. (2544). *การพัฒนาการเรียนการสอนทางการอุดมศึกษา*.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2542). *แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
แอล ที เพรส.
- ศักดิ์ไทย สุรภิจวร. (2550, มิถุนายน-กันยายน). การรู้จักและเข้าใจตนเอง : ฐานในการพัฒนา
ตนเองของผู้บริหารมืออาชีพ. *วารสารบริหารการศึกษา*. 4(8): 31.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขา รู้เรา. พิมพ์ครั้งที่ 3.*
กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ศุภรัตน์ เอกอัครวิน. (2542,มกราคม-ธันวาคม). รู้จัก E.Q.หรือยัง?. *วารสารสุขวิทยาจิต. 3:*
82-84
- สมชาติ กิจยรรยง. (2543). *เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลากร.* กรุงเทพฯ: ชีรป้อมวรรณกรรม.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2542). *กิจกรรมคาบแนะแนว : การสร้างนิสัยที่พึงประสงค์.*
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ปรินติ้ง.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร. (2545). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. นนทบุรี:*
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สิริพงศ์ ลินเส้ง. (2549). *การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3. สารนิพนธ์ กศ.ม.(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ:*
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำลี รักสุทธี. (2545). *ตารางวิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐานแนะแนวการจัดกิจกรรม
ผู้เรียน. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.*
- สุชา จันทรเอม. (2542). *จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: แพร่พิทยา.*
- สุนทรี ชำรงโสตถิสกุล. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยา-
แนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุพัตรา สุภาพ. (2526). *เรื่องวุ่น-วัยรุ่นไฮเทค. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับจิตลักษณะที่สำคัญ
ของนิสิต. ปรินิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุริศา สุขุมวรรณ. (2548). *ผลการจัดกิจกรรมประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็ก
ปฐมวัย. ปรินิพนธ์ วท.ม.(การจัดนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุวิทย์ มูลคำ. (2545). *หนังสือชุดวิธีจัดการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: ดวงกลมสมัย.*
- สุวิทย์ มูลคำ; และอรทัย มูลคำ. (2545). *19 วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ.*
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- สุวิภา ภาคย์ออต. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- อังคณา เมตุลา. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(การแนะแนว). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2544). เอกสารประกอบการสอนวิชา 414211:พลวัตกลุ่ม. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Amagai, Y. (1997). *The Effects of Trust on Self-Esteem : The developmental Change in The Lifelong Stage*. Japanese Journal of Counseling Science.
- Bloom, B.S. et al. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Burton, Giges. (1976). *Personal Growth, Encounter and Self-Awareness Group*. New York : Holt Rineart and Winston.
- Covey. (1997). *Cited in reece and Brandt*. n.p.
- Daniels, D.H. (1998) . *Age Differences in Concepts of Self-Esteem*. Merril-Palmer Quarterly.
- Durschmidt, Barbara J. (1977, January). Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College. *Dissertation Abstracts International*. 38(3): 3953.
- Fillinson, Abbie Reynolds. (1997). *Cooperative Games: Promoting Prosocial Behavior In Children*. New York : Holt Rinehart and Winston.inc.
- Fledman, R. S. (1992). *Elements of psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Koffka, K. (1978). *Encyclopedia of the social science*. New York: Macmillan.
- Mann, J.H.. (1994) *Human Relations Training*. In *Encyclopedia of Psychology*. V.15. P182. New York : John Wiley and Sons.
- Ross, A. O. (1992). *The sense of self: Research and theory*. New York: Springer.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

ที่ ศธ 0519.12/1๙๘4



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒4 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง

เนื่องด้วย นางสาวณัฐวีร์ นงนุช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี รองศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการเข้าใจตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวณัฐวีร์ นงนุช และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-145-2887



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/ 1865

วันที่ ๖๔ กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฐวีร์ นงนุช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี รองศาสตราจารย์ นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการเข้าใจตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวณัฐวีร์ นงนุช และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/1๙๙๔



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๔ กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนจินะอุทิศ

เนื่องด้วย นางสาวณัฐวีร์ นงนุช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี รองศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการเข้าใจตนเอง ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวณัฐวีร์ นงนุช ได้เก็บข้อมูล เพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-145-2887

ที่ ศธ 0519.12/๖๖๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๔ กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางปะกอก

เนื่องด้วย นางสาวณัฐวีร์ นงนุช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี รองศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน ตอบแบบสอบถามการเข้าใจตนเอง ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวณัฐวีร์ นงนุช ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-145-2887

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง

แบบสอบถาม การรู้จักและเข้าใจตนเอง

ชื่อ – สกุล.....ชั้น..... โรงเรียน.....
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีข้อความที่เป็นคำถามจำนวน 47 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนตอบตามความเป็นจริง และตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

2. แบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้น นักเรียนอย่าวิตกกังวลต่อการตอบคำถามและการตอบนี้จะไม่มีผลกระทบเสียหายต่อนักเรียนแต่อย่างใด

3. ในการตอบให้นักเรียนเลือกตอบว่าข้อความใดเป็นความจริงสำหรับนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ในข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนเลือก ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1.	<u>ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง</u> เมื่อฉันทำสิ่งใดแล้วได้รับการยอมรับฉันจะมี ความสุข					
2.	ฉันจะมีความสุขเมื่อฉันได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ เช่น ความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัว สิ่งของที่ อยากได้ เป็นต้น					
3.	ตอนนี้ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสุข เพราะฉันได้ทุกอย่าง ที่ต้องการแล้ว					
4.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเป็นคนเก่ง มีความสามารถหลาย อย่าง เช่น เรียนเก่ง ร้องเพลงเก่ง กีฬาเก่ง เป็นต้น					
5.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันไม่มีความสามารถอะไรเลย					
6.	ฉันสามารถบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองได้ เช่น ภูมิใจ ดีใจ เสียใจ ท้อแท้ เป็นต้น					
7.	ฉันรู้สึกว่าฉันยังไม่รู้ว่าตัวฉันเป็นแบบใด เช่น เก่ง ไม่เก่ง มีความสามารถในเรื่องใด					
8.	เวลาที่ฉันถูกคัดเลือก หรือให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนฉันรู้สึกดี ภาคภูมิใจ					
9.	เวลาที่ฉันอยู่กับพ่อ แม่ เพื่อน ฉันรู้สึกดีเสมอ					
10.	<u>ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับ ตนเอง</u> บิดาและมารดาเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับฉัน					
11.	ฉันเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และครูอาจารย์ เพราะท่านเป็นแบบอย่างที่ดีที่ฉันชื่นชม					
12.	ฉันแต่งกายตามระเบียบของโรงเรียนตามเพื่อนที่ แต่งกายถูกระเบียบ					
13.	ฉันสามารถเปรียบเทียบแบบอย่างพฤติกรรมเพื่อน ในกลุ่มว่าใครเป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดี					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
14.	ฉันไม่สามารถเปรียบเทียบแบบอย่างพฤติกรรมเพื่อนในกลุ่มว่าใครเป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดี					
15.	ฉันเลือกที่จะเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีของเพื่อน เช่น มีน้ำใจ ตั้งใจเรียน แต่งกายถูกระเบียบ					
16.	ฉันเลือกที่จะแต่งกายชุดนักเรียนตามแบบเพื่อน เช่น ใส่เสื้อออกนอกกางเกง ใส่รองเท้าเหยียบส้น นุ่งกระโปรงสั้น ซอยผม เป็นต้น					
17.	ฉันสามารถเลือกแบบอย่างที่ดีของคนอื่นมาเป็นแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมกับตนเองได้					
18.	ฉันไม่สามารถเลือกแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมกับตนเองได้					
19.	ฉันมักจะนำแบบอย่างที่ดีที่ฉันเห็นของผู้อื่นมาปรับให้เหมาะสมกับตนเองเสมอ					
20.	<u>ด้านความสนใจ ความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องกับ</u> <u>การเรียนและอาชีพ</u> ฉันหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพที่สนใจจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เช่น นิตยสาร ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต เป็นต้น					
21.	ฉันอยากที่จะเรียนรู้หรืออบรมในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ					
22.	ฉันรู้ว่าฉันสามารถทำคะแนนวิชาใดได้ดี และวิชาใดไม่ได้ดี					
23.	ฉันไม่รู้ว่าฉันสามารถทำคะแนนวิชาใดได้ดี และวิชาใดไม่ได้ดี					
24.	ฉันรู้ว่าอาชีพใดที่เหมาะสมกับความต้องการของฉัน					
25.	ฉันชอบค้นคว้าเพิ่มเติมในวิชาที่ฉันชอบ					
26.	ฉันตั้งใจเรียนในวิชาที่ฉันสนใจ					
27.	ฉันสามารถทำคะแนนวิชาที่ฉันชอบได้ดี					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
28.	ฉันรู้ว่าฉันมีความถนัดด้านใดและสามารถนำความถนัดนั้นไปใช้ประกอบอาชีพที่ฉันสนใจได้					
29.	ฉันไม่รู้ว่าอาชีพใดที่เหมาะสมกับตนเอง					
30.	<u>ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น</u> ฉันมีความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน ๆ					
31.	ฉันชอบช่วยเหลือโดยการให้ความรู้และการแนะนำกับเพื่อน					
32.	ฉันภาคภูมิใจเมื่อได้ทำความดี					
33.	ฉันรู้สึกชื่นชมเพื่อนเมื่อเพื่อนกล่าวรายงานหน้าห้องได้ดี					
34.	ฉันภาคภูมิใจในผลการเรียนของตนเอง					
35.	ฉันเคยพูดแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ เช่น สอบได้คะแนนดี เล่นกีฬาได้เหรียญทอง เป็นต้น					
36.	ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อเวลาที่เพื่อนมีปัญหาแล้วมาปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ					
37.	ฉันไม่ค่อยได้พูดชื่นชมหรือให้กำลังใจผู้อื่น เช่น “ยินดีด้วยนะ” “เก่งจังเลย”					
38.	เวลาที่เพื่อนประสบความสำเร็จ ฉันชื่นชมเพื่อนด้วยความจริงใจ					
39.	<u>ด้านการแก้ปัญหา</u> เวลาที่ฉันเกิดปัญหาฉันรู้ว่าสิ่งใดที่ทำให้เกิดปัญหา					
40.	เมื่อเกิดปัญหาขึ้นฉันมักไม่รู้ว่าสิ่งใดที่ทำให้เกิดปัญหา					
41.	ฉันมักมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเสมอ					
42.	ฉันตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลเป็นสำคัญ					
43.	เมื่อมีปัญหาเรื่องการเรียนฉันจะแก้ปัญหาโดยการถามครูในวิชาเรียนที่ไม่เข้าใจ					
44.	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันมักไม่รู้ว่าสาเหตุเกิดจากสิ่งใด					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
45.	เวลาที่ฉันมีปัญหา เพื่อนจะเป็นคนบอก ฉันมักถามเพื่อนเสมอว่าปัญหาของฉันเกิดจากอะไร					
46.	เมื่อมีปัญหาฉันมักโทษคนอื่นเสมอ					
47.	ฉันไม่กล้าถามครูในวิชาที่เรียนไม่เข้าใจ					

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ข้อที่	t	ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	4.49	18	4.48	35	3.52
2	2.47	19	4.36	36	3.27
3	3.97	20	5.01	37	3.35
4	3.15	21	5.37	38	3.29
5	2.59	22	2.59	39	4.10
6	2.12	23	3.23	40	3.76
7	2.33	24	3.35	41	5.54
8	3.10	25	2.70	42	5.50
9	3.89	26	3.18	43	4.99
10	3.63	27	4.33	44	3.89
11	4.01	28	4.46	45	3.24
12	2.69	29	2.59	46	4.19
13	3.35	30	3.89	47	3.70
14	5.27	31	4.73		
15	3.51	32	2.94		
16	2.97	33	3.12		
17	6.92	34	2.36		

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ 2.12 – 6.92
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .868

ภาคผนวก ค

- กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

กิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ครั้งที่ 1

เรื่องที่จะพัฒนา การปฐมนิเทศ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัยและระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม
 2. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจตนเอง
 3. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

- เทคนิคที่ใช้**
1. กลุ่มสัมพันธ์
 2. เกม
 3. บรรยาย
 4. อภิปรายกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม หัวใจสัมพันธ์

สื่อที่ใช้ กระดาษแข็งตัดเป็นรูปหัวใจ (แบ่งเป็น 2 ชั้น ต่อ 1 รูป)

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ ความสำคัญของการทำความรู้จักซึ่งกันและกันระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมโดยการ ผู้วิจัยและนักเรียนยืนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยอธิบายเกม มีลูกบอล 1 ลูก เรียกว่า “ สื่อแทนใจ ” เมื่อผู้วิจัยโยนลูกบอลให้กับนักเรียนคนใด ให้นักเรียนคนนั้นรับลูกบอลและแนะนำตนเอง โดยการบอกชื่อนามสกุล ชื่อเล่น เรียนอยู่ชั้นไหน
3. เมื่อนักเรียนที่ได้รับลูกบอล แนะนำตนเองเรียบร้อยแล้ว ให้โยนลูกบอลต่อให้กับนักเรียนคนไหนก็ได้ในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. นักเรียนที่ได้รับลูกบอลก็แนะนำตนเองและโยนต่อให้เพื่อนจนครบทุกคน

ชั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์” โดยมีวิธีการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนของหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการว่าภายใน 10 นาที ให้นักเรียนค้นหาหัวใจของตนเอง มาประกอบเข้าเป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ เมื่อหาเจอแล้วให้นั่งเป็นคู่ ๆ จากนั้นให้ผลัดกันถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน เช่น ชื่อ ชื่อเล่น อายุ งานอดิเรก กีฬาที่ชอบ สิ่งประทับใจมากที่สุด เป็นต้น จากนั้นออกมารายงานให้เพื่อนฟังทีละคู่ ผลัดกันแนะนำจนครบทุกคู่

ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรม ดังนี้

1. ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์”
2. ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์”

ชั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียนและชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจตนเอง
 - 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเข้าร่วมกิจกรรม ประโยชน์และสิ่งที่นักเรียนจะได้รับ
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ชี้แจงไปแล้ว และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

ชั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมหัวใจสัมพันธ์
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมหัวใจสัมพันธ์และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 2

เรื่องที่จะพัฒนา การรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความต้องการของตนเองว่าสิ่งใดที่ทำให้ตนมีความสุข
 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อตนเอง
 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม ฉันเป็นเช่นไร

สื่อที่ใช้ ใบงานเรื่อง นี่หรือตัวฉัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. นักเรียนหลับตาทำสมาธิหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ให้กำหนด ร้อยอยู่ตลอดเวลาถึงลมหายใจเข้า และออก พิจารณาตนเอง 1 – 2 นาที ว่าที่ผ่านมาสิ่งใดบ้างที่ทำให้ ตนมีความสุข และนักเรียนมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอกว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้ตนมีความสุข และบอก ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อตนเอง

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติใบงาน “นี่หรือตัวฉัน”
2. เมื่อทำใบงานเสร็จผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 – 6 คน อภิปรายแลกเปลี่ยนคำตอบของตนกับเพื่อนว่าเหมือนกัน หรือแตกต่างกันเพราะเหตุใด และตอบ คำถามได้มากหรือน้อยแค่ไหน เพราะเหตุใด

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันอภิปรายให้ได้เป็นข้อสรุปของกลุ่ม ว่าจาก กิจกรรมนี้นักเรียนได้ข้อคิดและมีความรู้สึกอย่างไร แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถาม ดังนี้
 - 1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
 - 1.2 การที่นักเรียนได้รู้ว่าสิ่งใดที่ทำให้ตนมีความสุข และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง
 - 1.3 นักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมจนเป็นเช่น
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของตนเองและการสรุปของนักเรียน

ใบงานเรื่อง “นี่หรือตัวฉัน”

คำชี้แจง นักเรียนเติมข้อความให้สมบูรณ์จนได้ภาพความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง

1. ฉันเพิ่งเรียนรู้ว่าฉัน
2. ฉันยอมรับว่าฉัน
3. ฉันรู้สึกมีความสุขที่ฉัน
4. ฉันรู้สึกมีความสุขทุกขี้ใจเมื่อฉันรู้ว่า.....
.....
5. ฉันรู้สึกแปลกใจที่พบว่าฉัน
6. ฉันสังเกตพบว่าฉัน
7. ฉันจะต้องทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวฉันในด้านที่ฉัน
8. ฉันจำได้ว่าฉัน
9. ฉันเรียนรู้ใหม่ว่าฉัน
10. ฉันไม่เคยรู้สึกมาก่อนเลยว่าฉัน
11. ฉันรู้สึกลำบากใจที่เชื่อว่าฉัน
12. ฉันรู้สึกสบายใจที่ฉัน
13. ฉันเชื่อมั่นว่าฉัน
14. ฉันค้นพบตัวเองว่าฉัน
15. ฉันจะดีใจมากถ้าฉัน

ครั้งที่ 3

เรื่องที่จะพัฒนา การรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความต้องการของตนเองว่าสิ่งใดที่ทำให้ตนมีความสุข
 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อตนเอง
 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

เทคนิคที่ใช้

1. เกม
2. กิจกรรมกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม แสตมป์ชีวิต

สื่อที่ใช้ ใบงาน เรื่อง แสตมป์ชีวิต , แสตมป์สีแดง , แสตมป์สีเทา , แสตมป์สีขาว , แสตมป์สีทอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อเล่นเกมทายความรู้สึก
2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คนแสดงความรู้สึกต่าง ๆ หน้าชั้นเรียน โดยให้นักเรียนต่างกลุ่มกันเป็นผู้ทายลักษณะความรู้สึก เมื่อเพื่อนแสดงจนครบทุกกลุ่มให้ร่วมกันสรุปลักษณะความรู้สึกที่ได้แสดงนั้นว่ามีความรู้สึกใดบ้าง

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำแสตมป์สีต่าง ๆ ให้นักเรียนศึกษาความหมาย ดังนี้
 - แสตมป์สีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด ไม่พอใจ เคียดแค้น

ชิงช้า

- แสตมป์สีเทา หมายถึง ความรู้สึกเศร้าสร้อย อ้างว้าง โดดเดี่ยว

เดี๋ยวตาย

- แสตมป์สีขาว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองดีเด่น ตนเองถูกต้อง
- แสตมป์สีทอง หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า

คนมีคุณค่า

2. เมื่อนักเรียนศึกษาถึงความหมายของแสตมป์สีต่าง ๆ แล้ว ให้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พบ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความหมายของแสตมป์สีต่าง ๆ แล้วบันทึกลงในใบงานเรื่อง “ แสตมป์ชีวิต ”

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ที่พบซึ่งเกี่ยวข้องกับความหมายของแสตมป์สีต่าง ๆ ให้เพื่อนฟัง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ โดยเน้นให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงการแก้ปัญหาเรื่องความรู้สึก โกรธ ผิดหวัง อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย และช่วยกันส่งเสริมความรู้สึกที่ดีมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้น โดยส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และจะนำความรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ความรู้สึกแบบต่าง ๆ นั้นมีอยู่ในตัวคนทุกคน แต่ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีก็จำเป็นต้องควบคุมตนเองอยู่เสมอให้สุขแต่พอดี และไม่ควรเป็นทุกข์นานเกินไป จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมในขณะที่เล่นเกมทายความรู้สึกของนักเรียน
2. ประเมินผลจากการตรวจสอบใบงาน เรื่อง แสตรัมป์ชีวิต
3. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเรื่องความรู้สึก โกรธ ผิดหวัง อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย และจากการช่วยกันส่งเสริมความรู้สึกที่ดีมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้น

ใบงาน แสดมป์ชีวิต

คำชี้แจง

เมื่อนักเรียนศึกษาถึงความหมายของแสดมป์สีต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนทบทวนตนเองถึงประสบการณ์ที่ได้พบมา พิจารณาว่าประสบการณ์ใดมีความหมายจัดอยู่ในหมวดแสดมป์สีใด แล้วบันทึกลงในกรอบด้านล่างนี้



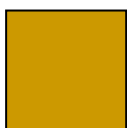
แสดมป์สีแดง



แสดมป์สีเทา



แสดมป์สีขาว



แสดมป์สีทอง

ครั้งที่ 4

เรื่องที่จะพัฒนา การรู้จักและเข้าใจตนเองด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแบบอย่างที่ดีที่ตนเองชื่นชมและยึดถือ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบได้ว่าสิ่งใดเป็นแบบอย่างที่ดี และไม่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมกับตนเอง

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม เลือกอย่างมีเหตุผล

สื่อที่ใช้ ใบงาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติตามใบงาน “เลือกอย่างมีเหตุผล”
2. นักเรียนแต่ละคนรายงานคำตอบหน้าชั้นเรียน

ขั้นกิจกรรม

นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 – 6 คน ช่วยกันอภิปรายสรุปข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ ให้ได้เป็นข้อสรุปของกลุ่ม ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

นักเรียนศึกษาแนวสรุปกิจกรรมจากผู้วิจัย

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

ใบงานเรื่อง “เลือกอย่างมีเหตุผล”

คำชี้แจง นักเรียนใช้เวลา 7 นาที เลือก 1 สิ่งจาก 2 สิ่ง พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ ห้ามนักเรียน ไม่เลือกเลย หรือเลือกทั้ง 2 สิ่ง เขียนคำตอบลงในตาราง

จาก 2 สิ่ง	คำตอบเลือก 1 สิ่ง	เหตุผลที่เลือก
1. แกงจืดหรือแกงเผ็ด		
2. เสื้อหรือกางเกง		
3. ประตู่หรือหน้าต่าง		
4. ผู้เก็บเงินหรือผู้ใช้เงิน		
5. ดอกกุหลาบหรือดอกมะลิ		
6. รถยนต์หรือรถไฟ		
7. ดาราภาพยนตร์หรือนักร้อง		
8. โทรศัพท์หรือวิทยุ		
9. บ้านหรือห้องแถว		
10. ดนตรีไทยหรือดนตรีสากล		
11. สุนัขหรือแมว		
12. ความรู้หรือทรัพย์สินสมบัติ		
13. ร้อนหรือหนาว		
14. ครูหรือนักเรียน		
15. สิ่งโตหรือสุนัขจิ้งจอก		

ครั้งที่ 5

เรื่องที่จะพัฒนา การรู้จักและเข้าใจตนเองด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแบบอย่างที่ดีที่ตนเองชื่นชมและยึดถือ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบได้ว่าสิ่งใดเป็นแบบอย่างที่ดี และไม่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมกับตนเอง

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

ชื่อกิจกรรม แสวงหาแบบอย่าง

สื่อที่ใช้

1. เอกสารประกอบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ เด็กงมลูกกอล์ฟ ”
2. ใบงาน เรื่อง แสวงหาแบบอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามกับนักเรียนถึงบุคคลที่นักเรียนใช้ยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ว่านักเรียนมีบุคคลเหล่านั้นหรือไม่ ถ้ามีคือใคร และนำสิ่งใดมายึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำเอกสารประกอบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ เด็กงมลูกกอล์ฟ ” ให้นักเรียนศึกษา อ่าน วิเคราะห์บุคคลตัวอย่าง

2. เมื่อนักเรียนได้ศึกษา อ่าน วิเคราะห์แล้ว ให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน แสวงหาแบบอย่าง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ว่าเมื่อนักเรียนได้ศึกษาชีวิตของ ชงชัยใจดี นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร และสิ่งใดที่นักเรียนจะนำไปเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม นักเรียนจะนำความรู้และแบบอย่างที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมแสวงหาแบบอย่าง
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. การทำใบงานเรื่อง เด็กงมลูกกอล์ฟ

เอกสารประกอบกรณีตัวอย่างเรื่อง “เด็กมลูกกอล์ฟ”

ผมวิ่งเล่นอยู่ในสนามกอล์ฟตั้งแต่เด็ก เพราะบ้านอยู่ติดกับสนามกอล์ฟในจังหวัดลพบุรี พอเห็นนักกอล์ฟตีลูกตกน้ำผมก็รู้สึกเสียตายและคิดว่าน่าจะลงไปเก็บขึ้นมาขาย ผมจึงเริ่มมลูกกอล์ฟขายมาตั้งแต่นั้นเมื่ออายุราวสิบขวบ

ผมไปมลูกกอล์ฟเฉพาะวันหยุดเสาร์อาทิตย์ บางวันมได้แค่ลูกสองลูก บางวันก็ไม่ได้เลย เพราะมีเด็กอื่นซึ่งอยู่หมู่บ้านใกล้เคียงเข้ามาแย่งมในบ่อเดียวกัน ถ้าเป็นลูกกอล์ฟสภาพเก่าทางสนามจะรับซื้อในราคาลูกละ 3 บาท ส่วนลูกใหม่ยี่ห้อดีขายได้ลูกละ 5 บาท ครั้งหนึ่งในช่วงการแข่งขัน ผมมมหาลูกกอล์ฟคนเดียวทั้งวันได้มากถึง 20 ลูก ขายได้เงิน 100 บาท ซึ่งผมดีใจมาก เพราะถือเป็นเงินจำนวนมากโขสำหรับเด็กอายุขนาดนั้น เงินที่ได้มาผมใช้เป็นค่าขนมไปโรงเรียนโดยไม่ต้องขอพ่อแม่ บ้านผมฐานะยากจน ผมเป็นลูกคนสุดท้องและมีพี่อีก 6 คน พ่อแม่จะสอนเสมอว่า ถ้าลูกคนไหนสามารถทำงานสุจริตหาเงินเลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ก็ต้องช่วยกันทำ ต้องอดทนไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก พออายุ 13 ขวบ บางครั้งผมก็ทำงานเป็นแคดดี้เสริมในสนามกอล์ฟไปด้วย อย่างช่วงมีการแข่งขัน ผมเคยได้ค่าจ้าง 50 บาท ต่อการออกรอบ 18 หลุม ระหว่างนั้นก็ได้อุปกรณ์ในการเล่นในกีฬาแข่งซึ่งน่าสนใจ ผมจำมาฝึกเล่น โดยใช้มือทำท่าเหมือนตีกอล์ฟ ตอนนั้นยังไม่มีไม้กอล์ฟเป็นของตัวเอง

จากประสบการณ์ที่คลุกคลีอยู่ในสนามกอล์ฟ ทำให้ผมเริ่มสนใจกีฬาชนิดนี้อย่างจริงจังมากขึ้น โดยเริ่มหัดตีจากไม้กอล์ฟที่ประดิษฐ์เองอันแรก ผมใช้หัวเหล็กเบอร์ 3 ที่คนตีหักทิ้งไว้ข้างสนามมาประกอบกับด้ามไม้ไผ่เหลาผูกติดกัน ซึ่งใช้ได้ดีเหมือนไม้กอล์ฟทั่วไป

ทุกวันนี้ ผมก้าวมาเป็นนักกอล์ฟอาชีพ ทุกครั้งที่ได้เงินรางวัลจากการแข่งขัน ผมจะดีใจและภูมิใจเหมือนตอนที่ได้เงินจากการขายลูกกอล์ฟที่มขึ้นมาได้ ผมรู้นั่นคือผลตอบแทนที่เกิดจากความตั้งใจจริง ความอดทน และการต่อสู้กับความยากจน ด้วยการทำงานมาตั้งแต่เด็กจึงทำให้ผมมีวันนี้

ธงชัย ใจดี : เป็นนักกอล์ฟมือหนึ่งของประเทศไทย และโปรกอล์ฟอันดับหนึ่งของเอเชีย

ที่มา : รักชิต รัตนชุมพวง และจงจิตร บิวแคนแนน. “งานแรกในชีวิต ”

ใบงาน แสวงหาแบบอย่าง

1. เรื่องราวของ ธงชัย ใจดี ให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าสิ่งใดบ้างที่ทำให้ชีวิตปัจจุบันของตนเองมีความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าวิธีการใดที่สามารถทำให้ชีวิตของตนเองและครอบครัวมีความสุขได้ นักเรียนช่วย
เล่าวิธีที่จะทำให้สิ่งที่คิดเป็นจริงขึ้นมาให้เพื่อน ๆ ฟังด้วย

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 6

เรื่องที่จะพัฒนา การรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน
อาชีพของตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตนเองมีความสนใจ และมีความถนัดในการเรียนวิชาใด
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตนเองมีความสนใจ และมีความถนัดในอาชีพใด
3. เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าอาชีพใดที่เหมาะสมกับความต้องการและความถนัดของตนเอง

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม วิชาเรียนที่ถนัด

สื่อที่ใช้ ใบงาน เรื่องวิชาเรียนที่ถนัด

ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสนใจ และความถนัดในเรื่องของการเรียน
และอาชีพที่นักเรียนสนใจและมีความถนัด

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาใบงาน และทำใบงาน วิชาเรียนที่ถนัด
2. ให้นักเรียนแต่ละคนรายงานผลการสำรวจของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าจากความสามารถของตน สามารถนำไปใช้ในการ
การทำงานอะไรและอย่างไรได้บ้าง

ขั้นสรุปและนำไปประยุกต์ใช้

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมการนำไปประยุกต์ใช้ว่าจะนำ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม เรื่อง วิชาเรียนที่ถนัด จะนำวางแผนอนาคตได้ถูกต้องและ
เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมความสามารถของ
นั้น
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. การทำใบงาน เรื่อง วิชาเรียนที่ถนัด

ใบงาน แบบสำรวจวิชาเรียนที่ถนัด

คำชี้แจง 1. นักเรียนพิจารณาตนเองตามสภาพที่เป็นจริง เพื่อจะได้รู้ถึงความถนัดในการเรียนของตนเอง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนอนาคตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. นักเรียนพิจารณาเลือกวิชาที่นักเรียนรู้สึกและคิดว่านักเรียนชอบและมีความถนัดที่จะเรียนมากที่สุด 3 อันดับ จากนั้นเขียนคำตอบลงในส่วนที่สรุป



วิทยาศาสตร์



คณิตศาสตร์



ภาษาไทย



ภาษาอังกฤษ



สังคมศึกษา



สุขศึกษา



พลศึกษา



ศิลปะ



ดนตรี — นาฏศิลป์



ช่างอุตสาหกรรม



พาณิชยกรรม



คหกรรม



ไฟฟ้า — อิเล็กทรอนิกส์



เกษตรกรรม



คอมพิวเตอร์



อื่น ๆ (ระบุ).....

สรุป วิชาที่นักเรียนชอบและมีความถนัดที่จะเรียนมากที่สุดเรียงตามลำดับ คือ

อันดับ 1.

อันดับ 2.

อันดับ 3.

ครั้งที่ 7

เรื่องที่จะพัฒนา การรู้จักและเข้าใจตนเองด้านความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน

อาชีพของตนเอง

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตนเองมีความสนใจ และมีความถนัดในการเรียนวิชาใด
 2. เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตนเองมีความสนใจ และมีความถนัดในอาชีพใด
 3. เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าอาชีพใดที่เหมาะสมกับความต้องการและความถนัดของตนเอง

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม สนใจอาชีพใดกันแน่

สื่อที่ใช้ ใบงาน เรื่องสนใจอาชีพใดกันแน่

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยถามนักเรียน ว่านักเรียนมีความสนใจในอาชีพใด

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง สนใจอาชีพใดกันแน่
2. เมื่อทำใบงานเสร็จแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนรายงานผลการสำรวจของตนเองให้

เพื่อน ๆ ในชั้นฟัง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ให้นักเรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงอาชีพต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ พิจารณาว่าอาชีพใดมีลักษณะงานและความพิเศษอย่างไรบ้าง

ขั้นสรุปและนำไปประยุกต์ใช้

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมการนำไปประยุกต์ใช้ว่าจะนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม เรื่อง สนใจอาชีพใดกันแน่ จะนำวางแผนอนาคตได้ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมความสามารถของ

ฉัน

2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. การทำใบงาน เรื่อง สนใจอาชีพใดกันแน่

ใบงานเรื่อง “แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ”

คำชี้แจง 1. นักเรียนพิจารณาตนเองเกี่ยวข้องกับความสนใจในอาชีพตามสภาพความเป็นจริง เพื่อให้รู้ถึงความสนใจในอาชีพที่แท้จริงของตนเอง อันจะเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนอนาคตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. นักเรียนพิจารณาเลือกกลุ่มอาชีพและอาชีพที่นักเรียนสนใจมากที่สุด 3 อันดับ โดยเขียนลงในใบทสรูปกลุ่มอาชีพที่นักเรียนได้เลือก แล้วเขียนคำตอบลงในใบทสรูป

หมายเหตุ : อาจมีการเลือกอันดับกลุ่มอาชีพและอาชีพซ้ำกันได้ไม่เกิน 3 อันดับ

กลุ่มอาชีพยึดมั่น

พนักงานควบคุม
พนักงานคอมพิวเตอร์
พนักงานการท่องเที่ยว
พนักงานเก็บข้อมูล
พนักงานชวเลข
พนักงานเอกสาร
พนักงานรับโทรศัพท์
พนักงานต้อนรับ
นายทะเบียน
นักธุรกิจค้าขาย
นักตรวจบัญชี
ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า
ครูสอนธุรกิจการค้า
พนักงานพิมพ์ดีด
สมุหบัญชี
ตำรวจจราจร
นักสถิติและเก็บทะเบียน
นักประเมินแรงงาน
นักประเมินอุปกรณ์สำนักงาน
ผู้ช่วยบรรณารักษ์
นักวิเคราะห์วิจัยบุคลากร

กลุ่มอาชีพสัจจะ

นักปศุสัตว์
พนักงานขับรถบรรทุก
พนักงานรับซักแห้ง
ช่างกุญแจ
ช่างประปา
แม่ครัว
พนักงานโกดังสินค้า
พนักงานดูแลสวนสาธารณะ
นักออกแบบ
พนักงานเชื้อเพลิง
พนักงานทำความสะอาด
ช่างซ่อมรถยนต์
ชาวประมง
บุรุษไปรษณีย์
พนักงานขับรถประจำทาง
ช่างไฟฟ้า
ช่างไม้
นักซ่อมเครื่องพิมพ์ดีด
นักจัดฉากภาพยนตร์
พนักงานบริการลูกค้าที่ใช้แก๊ส
ช่างตัดเสื้อ
ช่างเครื่องอะไหล่ชิ้นส่วน

กลุ่มอาชีพสอบสวน

ช่างซ่อมเครื่องไฟฟ้า
 นักสำรวจท้องทะเล
 นักสกัดโลหะ
 ครูสอนธรรมชาติวิทยา
 นักเคมี
 นักสร้างอุปกรณ์เครื่องยนต์
 เกษตรกร
 กสิกร
 ช่างเทคนิคประจำเครื่องบิน
 ช่างเทคนิคทางเอกซเรย์
 วิศวกรไฟฟ้า
 นักเทคนิคการแพทย์
 ครูสอนคณิตศาสตร์
 นักโปรแกรมคอมพิวเตอร์
 สัตวแพทย์
 แพทย์
 นักฟิสิกส์
 นักดาราศาสตร์
 นักพยากรณ์อากาศ
 นักบิน
 ช่างตรวจสอบคุณภาพ
 นักธรณีวิทยา

กลุ่มอาชีพศิลปิน

นักข่าว
 นักวิจารณ์
 นักเขียนบทรายการวิทยุ ทีวี
 นักพูด
 บรรณาธิการหนังสือ
 นักแปล (ล่าม)
 นักเขียนโฆษณา
 ครูสอนศิลปะ
 ครูสอนภาษา
 ครูสอนการดนตรี
 ครูสอนการละคร
 ครูสอนเต้นรำ
 ผู้นำวงดนตรี
 ช่างถ่ายรูป
 นักออกแบบเครื่องประดับ
 นักตกแต่งภายใน
 สถาปนิก
 นักออกแบบเสื้อผ้า
 นักเต้นรำ
 นักแสดงละคร

กลุ่มอาชีพสังคม

งานบริการด้านต่างประเทศ
 นักแนะแนว
 นักคหกรรมศาสตร์
 นักบำบัดการพูดและการฟัง
 ผู้ซ่อมกีฬา
 นักบวช
 นักสังคมวิทยา
 นักสันตินาการ
 บรรณารักษ์
 พนักงานโรงแรม
 ช่างเสริมสวย
 พยาบาล
 ครูประถมศึกษา
 ผู้อำนวยการงานฌาปนกิจ
 พนักงานต้อนรับและบริการ
 นักรัฐประศาสนศาสตร์
 นักกายภาพบำบัด
 งานประชาสัมพันธ์แรงงาน
 เจ้าหน้าที่เลี้ยงดูเด็ก
 นักสังคมสงเคราะห์

กลุ่มอาชีพเก่งกล้า

ผู้จัดการธุรกิจพืชไร่
 นักธุรกิจไม้ดอก
 นักธุรกิจการตลาด
 เจ้าของกิจการร้านค้า
 ตัวแทนจำหน่ายสินค้านำเข้า – ส่งออก
 นักขายประกันชีวิต
 ผู้แทนกรมแรงงาน
 นักซ่อมเครื่องมือ
 นักกฎหมาย
 พนักงานธนาคาร
 นักประเมินและตรวจสอบทรัพย์สิน
 นักสถิติผลิตภัณฑ์เครื่องใช้
 เจ้าของกิจการรถยนต์
 ผู้อ่านข่าวทีวีและวิทยุ
 พนักงานต้อนรับผู้โดยสาร
 ผู้รับเหมาก่อสร้าง
 ผู้จัดการการเคหะ
 ผู้จัดการฝ่ายบุคคล
 มัคคุเทศน์

สรุป กลุ่มอาชีพที่สนใจมากที่สุด

อันดับ 1
 อันดับ 2
 อันดับ 3

อาชีพที่สนใจมากที่สุด

อันดับ 1
 อันดับ 2
 อันดับ 3

ครั้งที่ 8

เรื่องที่จะพัฒนา ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความดีของผู้อื่นและแสดงความชื่นชมผู้อื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกภูมิใจในผลการเรียน ในการทำความดี และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

ชื่อกิจกรรม ยกย่องชมเชยเพื่อน

สื่อที่ใช้ เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง “ การยกย่องชมเชยเพื่อน ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ในการยกย่องชมเชยเพื่อน เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ และแสดงความคิดเห็น

ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนทราบและแจกเอกสารบทบาทสมมติ เรื่องการยกย่องชมเชย เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. เมื่อนักเรียนได้แสดงจบแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์และอภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าจะแสดงดีหรือไม่ และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการกล่าวคำยกย่องชมเชยเพื่อน และการกล่าวตอบรับคำยกย่องชมเชยจากเพื่อน

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับในการยกย่องชมเชยเพื่อน เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องชมเชยเพื่อน

2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการการแสดงความคิดเห็น

เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง การยกย่องชมเชยเพื่อน

อัญชลี สมชาย สุนีย์ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรียนอยู่ห้องเดียวกัน นั่งคุยกันอยู่ในห้องเรียน ได้พูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องที่ อัญชลีจะไปเป็นตัวแทนในการแข่งขันการประกวดวาดภาพที่อำเภอ

ในระหว่างที่ได้พูดคุยกันนั้นเกิดการถกเถียงกับสมชาย และเมื่ออัญชลีได้ไปแข่งขันประกวดวาดภาพที่อำเภอและได้ชนะเลิศกลับมา จึงได้รับคำชมเชยจากเพื่อนๆ แต่สมชายไม่เห็นด้วย และคอยพูดให้เพื่อนท้อใจ เพื่อน ๆ ไม่เห็นด้วยจึงถือว่าสมชาย และถกเถียงกันจนเสียงดังไปถึงนอกห้อง ทำให้ครูประจำชั้นเดินเข้ามาและตักเตือนให้นักเรียนเข้าใจกัน และสมชายต้องเตรียมตัวไปแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์ แต่หาคนช่วยตัวไม่ได้ครูประจำชั้นจึงให้เพื่อน ๆ ช่วยกัน สุนีย์ และอัญชลี เป็นผู้รับอาสาจะช่วยตัวให้ ทำให้สมชาย สุนีย์ และอัญชลีเข้าใจกันดี

บทบาทของสุนีย์

สุนีย์ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นเพื่อนสนิทกับอัญชลี และเป็นผู้ที่เห็นใจเพื่อนเข้าใจเพื่อน และชื่นชมยกย่องในสิ่งที่เพื่อนประสบความสำเร็จเสมอ และได้มีการถกเถียงกับสมชาย ชอบพูดว่าเพื่อน ไม่ค่อยให้ความชื่นชมในสิ่งที่เพื่อนประสบความสำเร็จ และในที่สุดก็เข้าใจกันดีขึ้นกับสมชาย และช่วยติวการตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์ให้สมชาย

บทบาทของอัญชลี

อัญชลี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นเพื่อนที่สนิทของสุนีย์ และเป็นนักเรียนที่มีฝีมือในการวาดภาพเข้าประกวดจนชนะเลิศในการแข่งขันระดับอำเภอ และได้รับให้เป็นตัวแทนไปแข่งขันการประกวดวาดภาพในระดับจังหวัด เป็นนักเรียนที่เรียนดีและช่วยติวปัญหาทางวิทยาศาสตร์ให้กับสมชาย

บทบาทของสมชาย

สมชายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่ค่อยแสดงความยินดี หรือยกย่องใคร มักจะต่อว่าเพื่อนเสมอ จนทำให้เกิดการเถียงกันกับสุนีย์ และต่อมาจึงเข้าใจกันดีขึ้น เมื่อครูประจำชั้นตักเตือน และสมชายได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนในการเข้าแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์ โดยได้รับการช่วยเหลือ จากสุนีย์ และอัญชลี เป็นผู้ติวให้ อละสมชายจึงขอโทษสุนีย์และอัญชลีในสิ่งที่ตนเองไม่ค่อยชื่นชมยินดี เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ

ครั้งที่ 9

เรื่องที่จะพัฒนา ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความดีของผู้อื่นและแสดงความชื่นชมผู้อื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกภูมิใจในผลการเรียน ในการทำความดี และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม ภาควิชาใจตนมีผลดีงาม

สื่อที่ใช้ ใบงาน “ อดีตดีมีผลต่อปัจจุบัน ”

กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนักเรียนวาดภาพตนเองในกระดาษที่แจกให้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนี้ยกย้อนหลังไปในวัยเด็กที่สุดแล้วถามตัวเองว่า
 - 2.1. ในช่วงวัยเด็กนั้นนักเรียนชอบเล่นอะไร ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกสนาน

และมีความสุข

2.2. ต่อมาเมื่อเข้าโรงเรียน นักเรียนชอบเรียนวิชาอะไร เพราะเหตุใด ซึ่งผลการเรียนในวิชาที่ชอบนั้นทำให้นักเรียนมีความรู้สึกพอใจและภาคภูมิใจ

2.3 นักเรียนชอบเข้าร่วมกิจกรรมใดในโรงเรียน กิจกรรมใดที่นักเรียนทำสำเร็จซึ่งแสดงถึงความสามารถของตัวนักเรียน และได้รับคำชมหรือได้รับรางวัล

2.4 นักเรียนอยู่ที่บ้านทำอะไรจนได้รับคำชมจากคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ปกครอง

ขั้นกิจกรรม

1.เมื่อตอบคำถามข้อ 2.1 – 2.4 แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษในใบงาน “อดีตดีมีผลถึงปัจจุบัน”

2.นักเรียนแต่ละคนนำภาพที่วาดแสดงหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งพูดถึงข้อความหรือคำตอบที่เขียนไว้และนำภาพไปติดไว้ที่ผนังห้อง เมื่อนักเรียนแต่ละคนนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันกล่าวคำชมเชย

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 – 7 คน ให้อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันให้ได้เป็นข้อสรุปของกลุ่มว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดหรือประสบการณ์อะไร ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้น

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป ได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และจะนำความรู้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนำไปใช้ให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างไร

ขั้นประเมินผล

- ผลดีงาม
1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมภาคภูมิใจตนมี
 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการการแสดงความคิดเห็น

ใบงานเรื่อง “อดีตดี มีผลถึงปัจจุบัน”

คำชี้แจง นักเรียนเขียนคำตอบตามความเป็นจริงที่ได้ประสบมา ตามหัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้

*** นักเรียนนึกย้อนหลังไปในวัยเด็กที่สุด แล้วถามตัวเองว่า**

- ในช่วงวัยเด็กนั้นนักเรียนชอบเล่นอะไร ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกสนานและมีความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ต่อมาเมื่อเข้าโรงเรียน นักเรียนชอบเรียนวิชาอะไร เพราะเหตุใด ซึ่งผลการเรียนในวิชาที่ชอบนั้นทำให้นักเรียนมีความรู้สึกพอใจและภาคภูมิใจ

.....

.....

.....

.....

.....

- นักเรียนชอบเข้าร่วมกิจกรรมใดในโรงเรียน กิจกรรมใดที่นักเรียนทำสำเร็จ ซึ่งแสดงถึงความสามารถของตัวนักเรียน และได้รับคำชมหรือได้รับรางวัล

.....

.....

.....

.....

.....

- นักเรียนอยู่บ้านทำอะไรจนได้รับคำชมจากคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครอง

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 10

เรื่องที่จะพัฒนา ด้านการแก้ปัญหา

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสิ่งใดคือปัญหา
 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง, บทบาทสมมติ

สื่อกิจกรรม เหตุเกิดเพราะใคร

สื่อที่ใช้ ใบงานเรื่อง เหตุเกิดเพราะใคร

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามพูดคุยกับนักเรียนในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อป้องกันการแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง โดยให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่ม 5 – 6 คน วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง “ เหตุเกิดเพราะใคร ”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านใบความรู้ “ หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง ” แล้วอภิปรายซักถาม
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกซ้อมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่องกรณีตัวอย่าง “ ความขัดแย้ง เรื่องกีฬา ” แต่นักเรียนคู่กรณีสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกได้ แล้วออกมาแสดงจริง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยอภิปรายซักถามในประเด็นการแก้ปัญหาจัดการ ควบคุมสถานการณ์ ที่จะนำไปสู่ความรุนแรง และการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดเหตุทะเลาะวิวาท

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิด หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

1. ปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมต่อไปนี้
 - การถูกล้อเลียน
 - อารมณ์หุนหันพลันแล่นของเพศชาย ที่มักยอมไม่ได้เมื่อถูกล้อเลียน
 - การแข่งขันที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นคนละพวก
 - การไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ รู้สึกว่าเกมแพ้ คนไม่แพ้
 - การดื่มสุรา ที่ทำให้ประสิทธิภาพการควบคุมตนเองลดลง
 - การยุยงของกองเชียร์
 - การมีอาวุธไว้ในครอบครอง
2. หลักการปฏิบัติสำคัญในขณะเกิดปัญหาความขัดแย้ง
 - พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
 - ทำให้สงบ รักษาระดับอารมณ์ ระดับเสียงให้ราบเรียบ ไม่พูดทำทนาย
 - ให้พยายามเข้าใจและเห็นใจฝ่ายคู่กรณี และช่วยหาทางออกให้คู่กรณี
 - รู้จักกล่าวคำขอโทษและให้อภัย

ใบงานเรื่อง “ เหตุเกิดเพราะใคร ”

คำชี้แจง นักเรียนอ่านสถานการณ์กรณีตัวอย่าง แล้วร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้

กรณีตัวอย่าง

เย็นวันศุกร์หลังงานกีฬาสีของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง นักเรียนชาย 2 คน มีเรื่องทะเลาะวิวาทชกต่อยกันขึ้น ระหว่างที่ต่อสู้กันนั้น คนหนึ่งถูกยิงและเสียชีวิตระหว่างนำส่งโรงพยาบาล ตำรวจได้จับกุมนักเรียนคู่กรณี และตั้งข้อหากระทำการฆาตกรรมผู้อื่น จากการสอบปากคำผู้เห็นเหตุการณ์การชกต่อยเกิดขึ้น เนื่องจากผู้ตายได้กล่าวล้อเลียนถึงความพ่ายแพ้ของคู่กรณีในการแข่งขันฟุตบอลที่ผ่านมา และพยานยังกล่าวอีกว่า นักเรียนทั้งคู่ต่างดื่มสุรามาก่อนก่อเหตุทะเลาะวิวาท

ประเด็นที่ 1 อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทจนเกิดเหตุฆ่ากันตาย



ประเด็นที่ 2 จะเกิดอะไรขึ้นต่อไปนี้กับนักเรียนที่ต้องโทษคุมขัง



ประเด็นที่ 3 นักเรียนมีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์ดังกรณีตัวอย่างที่กล่าวมาได้อย่างไร

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

ครั้งที่ 11

เรื่องที่จะพัฒนา ด้านการแก้ปัญหา

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสิ่งใดคือปัญหา
 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม อุปสรรคของความสำเร็จ

สื่อที่ใช้ ใบงาน อุปสรรคของความสำเร็จ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรมที่ 10 ถึงการแก้ปัญหา สาเหตุของปัญหา และวิธีแก้ไข ปัญหา โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เสนอแนะ

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนปฏิบัติใบงาน เรื่อง อุปสรรคของความสำเร็จ
2. ให้นักเรียนเรียงลำดับอุปสรรคของความสำเร็จจากมากไปหาน้อย

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 – 6 คน เลือกข้อที่จะอภิปรายหา
แนวทางการแก้ไข ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน
2. นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจาก

กิจกรรมนี้

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิด หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมกว่าจะรู้ตัวก็สาย
เสียแล้ว
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการการแสดงความคิดเห็น

ใบงานเรื่อง “อุปสรรคของความสำเร็จ”

คำชี้แจง นักเรียนทำกิจกรรมตามหัวข้อด้านล่างนี้ เพื่อวิเคราะห์สำรวจตนเอง

1. นักเรียนสำรวจตนเอง และตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง ตามที่เลือก

ลำดับ	อุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของฉันทือการ.....	ใช่	ไม่ใช่
1.	กลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด		
2.	ฝังใจอยู่กับอดีต		
3.	กังวลเกี่ยวกับอนาคต		
4.	มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น		
5.	ไม่มั่นใจในตนเอง		
6.	มักประหม่นตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ		
7.	ใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข		
8.	ไม่มีเป้าหมายในชีวิต		
9.	รู้สึกตึงเครียดไม่ผ่อนคลาย		
10.	ไม่รักงานที่ตัวเองทำ		
11.	ชอบผัดวันประกันพรุ่ง		
12.	ไม่ให้อภัยกับความผิดพลาดของตนเอง		
13.	ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์		
14.	ทำร้ายสุขภาพของตนเอง		
15.	มักพูดว่า “ฉันทำไม่ได้”		
16.	คิดว่าตนเองไม่มีความสำคัญ		
17.	ไม่พยายามทำความเข้าใจกับทัศนะของผู้อื่น		
18.	ไม่พยายามปรับปรุง พัฒนาตนเอง		
19.	ไม่รักตนเอง ไม่รักผู้อื่น		
20.	ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่		
รวม			

ให้นักเรียนสำรวจคำตอบที่นักเรียนตอบว่าใช่ แล้วให้นำหน้าข้อที่เป็นอุปสรรคมากที่สุดจากมากไปน้อย

สรุป อุปสรรคที่ขัดขวางเส้นทางสู่ความสำเร็จของฉันทือ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

2. นักเรียนรวมกลุ่มสมาชิก 5 – 6 คน เลือกข้อที่จะอภิปรายจากผลสรุปอุปสรรคที่ขัดขวางเส้นทางสู่ความสำเร็จของสมาชิกในกลุ่ม เลือกมาเพียง 1 ข้อ และบอกวิธีแก้ไขเมื่อพบกับปัญหา

อุปสรรคความสำเร็จเรื่อง

แนวทางแก้ไข

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ครั้งที่ 12

เรื่องที่จะพัฒนา การปัจฉิมนิเทศ โดยการสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประโยชน์และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้เรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและคุณค่าของการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมอภิปรายถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติในชีวิตจริงได้ ตลอดจนข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ขั้นสรุปและนำหลักการประยุกต์ไปใช้

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

ภาคผนวก ง

- ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
- ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
(จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 47 ข้อ) (N=97 คน)

คนที่	ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายด้าน					รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	
1	3.33	3.58	3.78	3.33	3.00	3.40
2	2.63	3.75	3.44	3.00	3.50	3.26
3	3.38	3.25	2.67	3.00	3.67	3.19
4	2.25	3.75	2.44	3.33	3.17	2.99
5	3.00	2.75	3.22	2.33	3.50	2.96
6	2.75	3.22	2.33	3.50	3.17	2.99
7	2.38	2.00	2.22	3.33	2.50	2.49
8	3.13	3.75	3.22	3.33	4.50	3.59
9	3.13	3.00	2.33	2.67	3.00	2.83
10	2.50	2.92	2.89	3.00	3.00	2.86
11	2.63	3.83	3.22	4.00	3.00	3.34
12	2.75	4.08	2.89	3.67	3.44	3.37
13	3.50	3.75	2.33	3.33	3.83	3.35
14	3.80	3.50	3.44	3.67	3.33	3.55
15	2.90	3.25	3.44	2.33	2.83	2.95
16	4.50	2.75	3.89	3.56	4.00	3.74
17	3.88	3.67	3.83	3.50	3.92	3.76
18	4.17	4.11	4.67	3.50	3.38	3.97
19	3.50	2.75	3.92	3.50	3.67	3.47
20	2.80	2.63	4.08	2.89	4.33	3.35
21	3.40	4.50	3.33	4.00	3.00	3.65
22	4.43	4.63	4.25	4.00	4.67	4.40
23	3.57	3.00	3.22	4.00	3.17	3.39
24	3.14	3.20	2.67	3.50	3.17	3.14
25	3.43	2.63	2.42	2.67	3.11	2.85
26	3.30	3.13	3.25	2.78	2.67	3.03
27	3.30	3.25	2.89	2.67	3.13	3.05
28	3.00	2.60	2.89	2.33	2.83	2.73

ตาราง 7 (ต่อ)

คนที่	ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายด้าน					รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	
29	4.29	3.63	4.67	2.78	4.50	3.97
30	4.43	3.50	3.67	4.83	4.16	4.12
31	2.00	3.33	3.67	3.50	3.10	3.12
32	3.10	2.00	3.33	3.50	3.67	3.12
33	2.25	3.50	3.22	2.50	3.67	3.03
34	3.75	4.43	4.50	4.58	3.86	4.22
35	3.86	3.80	3.58	3.44	4.33	3.80
36	4.29	3.90	3.44	3.00	3.50	3.63
37	3.00	3.60	3.33	2.89	3.00	3.16
38	3.00	3.08	3.11	3.67	3.00	3.17
39	3.00	2.89	3.00	2.90	2.67	2.89
40	2.71	2.50	3.00	3.83	3.11	3.03
41	3.00	2.75	2.58	2.89	2.80	2.80
42	4.57	3.70	4.50	4.33	4.67	4.35
43	2.00	2.60	2.25	2.33	2.89	2.41
44	3.14	3.90	3.50	2.89	3.33	3.35
45	3.86	3.70	3.56	3.33	4.00	3.69
46	2.80	2.75	2.67	2.50	3.86	2.92
47	4.10	3.50	3.42	3.33	3.56	3.58
48	2.60	2.75	2.58	2.67	3.33	2.79
49	4.29	4.10	3.67	3.78	3.89	3.95
50	4.57	3.80	4.58	4.67	4.43	4.41
51	3.57	3.75	4.00	3.22	3.86	3.68
52	3.10	3.00	2.83	3.67	3.17	3.15
53	4.71	4.50	4.67	3.44	4.00	4.26
54	3.14	3.25	3.00	2.33	3.22	2.99
55	3.71	3.38	2.67	3.00	3.75	3.30
56	3.57	3.40	3.17	3.33	3.50	3.39
57	2.60	2.75	1.89	2.00	2.50	2.35

ตาราง 7 (ต่อ)

คนที่	ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายด้าน					รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	
58	2.75	3.00	2.78	3.17	3.60	3.06
59	3.00	3.40	2.25	2.67	3.63	2.99
60	2.43	2.88	2.00	2.67	3.00	2.60
61	1.90	2.22	3.00	3.60	3.57	2.86
62	4.43	3.50	3.33	2.67	2.83	3.35
63	3.86	4.25	3.00	3.83	4.33	3.85
64	3.90	3.75	4.08	3.83	3.22	3.76
65	4.57	4.20	4.33	4.50	4.00	4.32
66	4.86	4.90	5.00	4.67	4.90	4.87
67	3.14	3.10	3.33	3.00	2.89	3.09
68	3.20	4.00	3.58	3.33	4.17	3.66
69	3.43	3.38	4.11	2.67	3.83	3.48
70	2.71	3.33	2.88	2.92	2.50	2.87
71	3.71	3.60	3.50	4.33	3.78	3.78
72	4.40	4.25	4.75	4.33	4.14	4.37
73	3.20	2.13	3.67	2.56	3.00	2.91
74	4.43	4.20	4.25	3.25	3.67	3.96
75	3.29	2.75	3.22	3.67	3.33	3.25
76	3.33	3.13	3.50	3.00	4.17	3.43
77	2.70	2.75	3.50	3.00	3.20	3.03
78	3.80	3.50	3.89	4.33	4.17	3.94
79	3.60	3.13	4.08	4.00	3.43	3.65
80	3.57	3.10	3.42	3.67	3.22	3.40
81	3.10	4.00	3.83	3.44	3.50	3.57
82	3.43	3.50	3.75	3.56	2.67	3.38
83	4.43	4.00	3.38	3.56	4.33	3.94
84	3.86	3.30	3.58	3.44	3.67	3.57
85	2.86	2.75	2.50	2.33	2.67	2.62
86	3.71	3.40	3.63	3.08	3.00	3.36

ตาราง 7 (ต่อ)

คนที่	ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายด้าน					รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	
87	4.43	4.10	3.75	3.89	4.17	4.07
88	2.10	2.38	2.44	3.00	3.00	2.58
89	3.38	3.50	3.00	3.33	4.33	3.51
90	4.75	4.10	4.42	3.67	3.83	4.15
91	3.86	3.63	4.58	4.50	3.38	3.99
92	3.14	2.40	3.38	2.89	1.50	2.66
93	3.29	3.70	3.17	2.89	4.00	3.41
94	2.86	2.63	2.42	2.00	3.50	2.68
95	3.75	3.00	3.58	2.67	3.50	3.30
96	4.57	4.20	3.38	4.50	4.17	4.16
97	3.71	3.13	3.25	2.89	3.33	3.26

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
(จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 47 ข้อ) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและ
เข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n=20 คน)

คนที่	ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายด้าน					รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	
1	2.38	2.00	2.22	3.33	2.50	2.49
2	3.13	3.00	2.33	2.67	3.00	2.83
3	2.50	2.92	2.89	3.00	3.00	2.86
4	2.90	3.25	3.44	2.33	2.83	2.95
5	3.43	2.63	2.42	2.67	3.11	2.85
6	3.00	2.60	2.89	2.33	2.83	2.73
7	3.00	2.89	3.00	2.90	2.67	2.89
8	3.00	2.75	2.58	2.89	2.80	2.80
9	2.00	2.60	2.25	2.33	2.89	2.41
10	2.80	2.75	2.67	2.50	3.86	2.92
11	2.60	2.75	2.58	2.67	3.33	2.79
12	2.60	2.75	1.89	2.00	2.50	2.35
13	2.43	2.88	2.00	2.67	3.00	2.60
14	1.90	2.22	3.00	3.60	3.57	2.86
15	2.71	3.33	2.88	2.92	2.50	2.87
16	3.20	2.13	3.67	2.56	3.00	2.91
17	2.86	2.75	2.50	2.33	2.67	2.62
18	2.10	2.38	2.44	3.00	3.00	2.58
19	3.14	2.40	3.38	2.89	1.50	2.66
20	2.86	2.63	2.42	2.00	3.50	2.68

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
(จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 47 ข้อ) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและ
เข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n=20 คน)

คนที่	ค่าเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายด้าน					รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	
1	2.88	3.00	3.00	3.89	2.80	3.11
2	3.83	3.67	3.33	3.75	3.63	3.64
3	3.75	3.83	3.75	3.56	3.67	3.71
4	4.00	3.83	4.00	3.33	3.70	3.77
5	3.89	3.57	3.56	3.67	3.63	3.66
6	3.78	3.83	3.71	3.44	3.58	3.67
7	3.92	3.67	3.58	3.92	3.83	3.78
8	3.86	3.57	3.67	3.56	3.63	3.66
9	3.00	3.67	2.75	3.00	3.67	3.22
10	3.83	3.56	3.67	3.42	4.58	3.81
11	3.88	3.67	3.58	3.63	3.83	3.72
12	3.80	3.75	3.33	3.56	3.14	3.52
13	3.22	3.67	3.44	3.67	3.56	3.51
14	2.89	2.88	3.56	4.67	4.57	3.71
15	3.56	3.83	3.67	3.57	3.17	3.56
16	3.83	3.33	4.58	3.75	3.67	3.83
17	3.67	3.63	3.33	3.22	3.63	3.50
18	3.13	3.22	3.44	3.67	3.75	3.44
19	3.70	3.13	3.83	3.57	2.89	3.42
20	3.58	3.56	3.25	3.50	3.92	3.56

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อชื่อสกุล	นางสาวณัฐวีร์ นงนุช
วันเดือนปีเกิด	17 ธันวาคม พ.ศ.2519
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	106/1 ซอยหิรัญรูจี 2 ถนนอิสรภาพ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10600
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูรับเงินเดือนอันดับ คศ 1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2538	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากวิทยาลัยนาฏศิลป์
พ.ศ.2542	ศษ.บ.(นาฏศิลป์ไทย) จากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
พ.ศ.2552	กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ