

## บทที่ 2

### เอกสารและงานศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คณะผู้ศึกษาค้นคว้า ได้ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
2. งานศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม
4. งานศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม

#### เอกสารและงานศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (life skill) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและการปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อการ ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ผู้ศึกษาค้นคว้าศึกษาในประเด็นความหมาย องค์ประกอบ และลักษณะขององค์ประกอบของทักษะชีวิต

##### 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะการดำเนินชีวิต ทักษะการดำรงชีวิต ทักษะการรู้ชีวิต และทักษะชีวิตเป็นความหมายที่สอดคล้องกับคำว่า life skill ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผู้บัญญัติคำนี้

องค์การอนามัยโลก (1994, หน้า 1) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า หมายถึงความสามารถทางสังคม ความคิดวิเคราะห์ ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมให้ประสบความสำเร็จ เพื่อสามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน

กรมวิชาการ (2543, หน้า 6) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อการ ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ร่วมสร้างสรรคสังคมให้เป็นสังคมที่มีสุขภาพดี

กระทรวงสาธารณสุข (2541, หน้า1) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะจัดการกับปัญหารอบๆตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อธิปไตย สื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

กรมอนามัย (2539, หน้า1) กล่าวว่า "ทักษะชีวิต" เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะอันที่จะจัดการกับปัญหารอบๆตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี (2546, หน้า13) ให้ความหมายของ ทักษะชีวิต ไว้ดังนี้

1. ความสามารถของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด
2. ความสามารถของมนุษย์ที่สามารถเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่น ซึ่งรวมถึง สภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น
3. ความสามารถที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะการจัดการกับชีวิตของตนเอง กับปัญหา กับสภาพแวดล้อมต่างๆได้
4. ความสามารถที่มนุษย์ควรที่จะพัฒนาได้จนบรรลุจุดสูงสุดในชีวิต คือความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ (2538, หน้า 7) กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถของ คนในการจัดการกับปัญหารอบตัว โดยอาศัยเจตคติและทักษะของบุคคล

ประเสริฐ ตันสกุล (2538, หน้า7) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมและสังคม ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ดุษฎี เจริญสุข (2540, หน้า1) ให้ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา ตลอดจนการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถเผชิญกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ทองคุณ หงษ์พันธ์(2543, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถพื้นฐานที่ทุกคนจำเป็นต้องมีและใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่เป็นภาระของสังคม เป็นลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา ซึ่งต้องเป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิต เป็นความสามารถรวมของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปทางที่เหมาะสม ถูกต้อง สามารถจัดการกับความ

ต้องการ ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม

## 1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

คุณภาพของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายปรารถนาที่จะให้เกิดขึ้น การมีชีวิตอย่างมีคุณภาพในวัฒนธรรมไทยหรือวัฒนธรรมพื้นฐานของมนุษย์โดยทั่วไป แต่ดั้งเดิม คือ การอยู่ดีกินดีมีความสุข เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย มาตรฐานชีวิตของมนุษย์ก็เปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นไปของสังคมโลกยุคปัจจุบัน

ได้มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิต ไว้หลายแนว อาทิ องค์การอนามัยโลก คณะกรรมการโครงการพิเศษการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541, หน้า 3) กรมวิชาการและกรมสุขภาพจิต องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นองค์ประกอบที่เป็นความสามารถของมนุษย์ในด้านต่างๆ ที่ควรพัฒนาและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีมาตรฐานชีวิตของความเป็นมนุษย์ที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งในสังคมย่อยตลอดไปจนถึงสังคมโลก มีองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994, หน้า1-3) จัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตหลัก (core life skills) ไว้ 10 ประการ ซึ่งจัดเป็นคู่ไว้ 5 คู่ คือ

1. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์
2. ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น
3. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
4. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
5. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

เมื่อนำองค์ประกอบทั้ง 5 ข้างต้น (WHO, 1994, หน้า 1-3) มาจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน จะได้ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (ด้านปัญหา ความคิด) ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์
2. ด้านจิตพิสัย (ด้านจิตใจ) ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านทักษะพิสัย (ด้านการกระทำ) ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

### องค์ประกอบของทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัย (ด้านปัญญา ความคิด)

เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญมากที่สุด และถูกจัดเป็นองค์ประกอบร่วมของทุกองค์ประกอบที่เป็นทักษะชีวิต เพราะเป็นลักษณะและความสามารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้ รับรู้ และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงองค์ความรู้ โดยบุคคลใช้ความสามารถในทางสมองก่อให้เกิดความคิดและปัญญาในการเรียนรู้ชีวิต และสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน นอกเหนือจากความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) แล้ว นักการศึกษาได้เพิ่มลักษณะทางความคิดเพิ่มเติมจากเดิมในอีกหลายรูปแบบของความคิดที่จำเป็นสำหรับทักษะชีวิต เช่น ความคิดเชิงเชื่อมโยง ความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ความคิดแบบมีวิจารณญาณ ฯลฯ เป็นต้น ทักษะในด้านความคิดนี้รวมถึงผลจากความคิดที่สามารถบรรลุถึงขั้นปัญญา คือ การรู้แจ้งและนำไปใช้ด้วย

ลักษณะขององค์ประกอบของทักษะชีวิต ตามคำนิยามของ WHO (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี, 2546, หน้า 6 อ้างอิงใน WHO, หน้า 1994) ตามของ WHO อาจอธิบายลักษณะขององค์ประกอบของทักษะชีวิต ไว้ดังนี้

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย

1. **ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking)** เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะ ข้อมูลข่าวสาร ปัญหา เหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ธรรมชาติ เทคโนโลยี เป็นต้น

2. **ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking)** เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โยไม่ยึดติดในสิ่งที่เป็นการรอบ หรือสิ่งที่คิดต่อเนื่องกันมาจนกลายเป็นความเคยชินอาจเป็นความคิดที่แปลกๆ ใหม่ๆ ที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ เป็นต้น

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ ประกอบด้วย

1. **ความตระหนักรู้ในตนเอง (self awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจ ในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่นไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว สุขภาพ ฯลฯ

2. **ความเห็นใจผู้อื่น (empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเราในด้านต่างๆ ตามลักษณะในข้อ 1

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือด้านการกระทำ ประกอบด้วย

1. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (interpersonal relationship and communication)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสาร-ความรู้สึกนึกคิด

ของตนเองไปยังผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นที่สื่อสารมายังตนเอง

## 2. ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา (decision making and problem solving skill)

เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหาโดยรู้สาเหตุของปัญหา นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่จะหาทางเลือกที่เหมาะสม ทำให้ตัดสินใจหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาอาจถึงขั้นแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

## 3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (coping with emotion and stress skill)

เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันกับอารมณ์มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรม ทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักเลือกใช้วิธีที่ถูกต้อง และเหมาะสมจัดการกับอารมณ์ที่อาจก่อให้เกิดปัญหายืดเยื้อต่อเนื้อได้ รู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น รู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด เช่น การผ่อนคลายความเครียด รู้จักหลีกเลี่ยงสาเหตุที่จะทำให้เกิดความเครียดซึ่งอาจจะนำมาซึ่งพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของคณะกรรมการโครงการพิเศษการประถมศึกษาแห่งชาติ

คณะกรรมการโครงการพิเศษของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี, 2546, หน้า 8 อ้างอิงใน มาจากคณะกรรมการโครงการพิเศษของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2541) กล่าวถึงความสำคัญและองค์ประกอบของทักษะชีวิต ซึ่งสรุปได้ว่า การเรียนรู้ย่อมมีเป้าหมายในการทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลนั้นมิได้มีขอบเขตเพียงความรู้ หรือความจำเป็นในข้อมูลเท่านั้น แต่หมายถึงการมีทักษะชีวิตและคุณลักษณะที่จำเป็น 4 ประการ คือ

1. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านปัญหาและความคิด ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านปัญหาและความคิดเป็นลักษณะและความสามารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้ เข้าใจสิ่งต่างๆ จากระดับความคิดพื้นฐานไปสู่ความคิดขั้นสูงอย่างเป็นระบบ เช่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่ประมวลผ่านการพิจารณา กลั่นกรอง ไตร่ตรอง ทบทวนในแง่ความถูกต้องตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผลมีหลักการ และตรงประเด็น คณะกรรมการโครงการพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541) ได้ให้ความสำคัญกับความคิดอย่างมีวิจารณญาณนี้มาก และเชื่อว่าบุคคลที่มีความคิดมีวิจารณญาณจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ ในการตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการศึกษาศึกษาค้นคว้าต่างๆ ได้

นอกจากความสำคัญของการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้ว ยังเน้นในเรื่องคุณลักษณะการคิดแก้ปัญหา ซึ่งสรุปได้ว่า ในโลกปัจจุบันสังคมโลกนี้มีความซับซ้อนวุ่นวาย จนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆที่หลากหลายและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นทักษะชีวิตในด้านการคิดแก้ปัญหา จึงเป็นลักษณะสำคัญที่ควรฝึกให้เด็กได้มีทักษะเพื่อการนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยมีหลักการสำคัญในการฝึกการคิดว่า ปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสมและใช้ความพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจนลุล่วงไปได้ด้วยดี

การคิดสร้างสรรค์ เป็นคุณลักษณะด้านปัญหาทางความคิดอีกประการหนึ่งที่ได้เน้นให้เห็นว่ามีความสำคัญต่อการฝึกทักษะชีวิตเพราะการพัฒนาการคิดสร้างสรรค์จะทำให้มีเครื่องมือในการนำความรู้ข้อมูลและสิ่งต่างๆที่ได้จากการเรียนรู้มาสร้างรูปแบบของความคิด หรือประดิษฐ์คิดค้นปรับเปลี่ยน สิ่งที่แปลกแยกแตกต่างออกไปจากสิ่งเดิมๆทำให้เกิดความคล่องแคล่วความหลากหลาย และความคิดริเริ่มในด้านความคิด เกิดความเป็นอิสระและยืดหยุ่นในการคิดได้มากขึ้น

2. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านจิตใจ ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านจิตใจเป็นคุณลักษณะความสามารถและความชำนาญของบุคคลที่มีทักษะชีวิตในด้านจิตใจและอารมณ์อยู่ในสภาพสงบและมีคุณภาพคุณลักษณะทางจิตใจที่เน้นให้เห็นความสำคัญก็คือ การมีสุนทรียภาพ ความสงบสุขในจิตใจ ความมีสติ สมาธิ ความเพียร ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีจุดประสงค์ให้เด็กได้พัฒนาทั้งตนเองและปกป้องดูแลบุคคลอื่นในสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ความอบอุ่น และมีสันติได้

3. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านการกระทำเป็นลักษณะและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมหรืองานต่างๆได้อย่างคล่องแคล่ว มีแบบแผนที่ชัดเจน โดยมีพื้นฐานของสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ทักษะในการกระทำนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งผลให้เกิดความชำนาญในกิจกรรมและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จุดเน้นของทักษะชีวิตในด้านนี้คือ มีเป้าหมายและทิศทางการทำงานที่ชัดเจนทำงานด้วยความรวดเร็ว แม่นยำ มีแบบแผนที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานที่ชัดเจน ทำงานด้วยความรวดเร็วแม่นยำ มีแบบแผนที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี โดยมีลักษณะของความเคลื่อนไหวว่องไวต่างๆอย่างสัมพันธ์สอดคล้องกลมกลืนมีจังหวะที่ราบรื่น

4. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านสังคม เป็นลักษณะและความสมารถที่ต้องใช้ในการดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลโดยทั่วไป เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้ร่วมงาน ความสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ตามเป้าหมาย มีความสุขในการทำงาน ทักษะชีวิตทางด้านสังคมต้องการความสามารถในด้านต่างๆต่อไปนี้

4.1 การติดต่อสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์

4.2 การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

4.3 การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

องค์ประกอบของทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านต่างๆทั้ง 4 ประการนี้จะแตกต่างจากองค์ประกอบในเบื้องต้นที่จัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านพุทธิพิสัย (ความคิด) ด้านจิตพิสัย (จิตใจ) ด้านทักษะพิสัย (การกระทำ) โดยเพิ่มลักษณะด้านสังคมแยกออกมาจากด้านจิตใจ

กรมวิชาการ (2543, หน้า 6) ได้สรุปทักษะชีวิตที่จำเป็นในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กและเยาวชน ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มีดังต่อไปนี้

1. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง
2. การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์
3. การรู้จักตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
4. การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้
5. การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
6. การจัดการภาวะอารมณ์และความเครียด
7. การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและริเริ่มสิ่งใหม่
8. การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน
9. ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมในสิ่งที่ได้งามรอบตัว

#### **องค์ประกอบทักษะชีวิตในรูปแบบของกรมสุขภาพจิต**

ในปัจจุบันได้มีรูปแบบของการจัดองค์ประกอบของทักษะชีวิต เป็น 12 องค์ประกอบ (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี, 2546, หน้า 8 อ้างอิงใน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) โดยได้จัดให้ทักษะชีวิตด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์เป็นพื้นฐานที่สำคัญ ส่วนอีก 10 องค์ประกอบแบ่งเป็น ทักษะชีวิตด้านเจตคติ 4 องค์ประกอบ และทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 6 องค์ประกอบ ซึ่งการจัดลักษณะนี้จะสามารถแสดงดังภาพประกอบ 1

ตาราง 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต ( วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี, 2526, หน้า12 )  
องค์ประกอบของทักษะชีวิต 12 ประการ

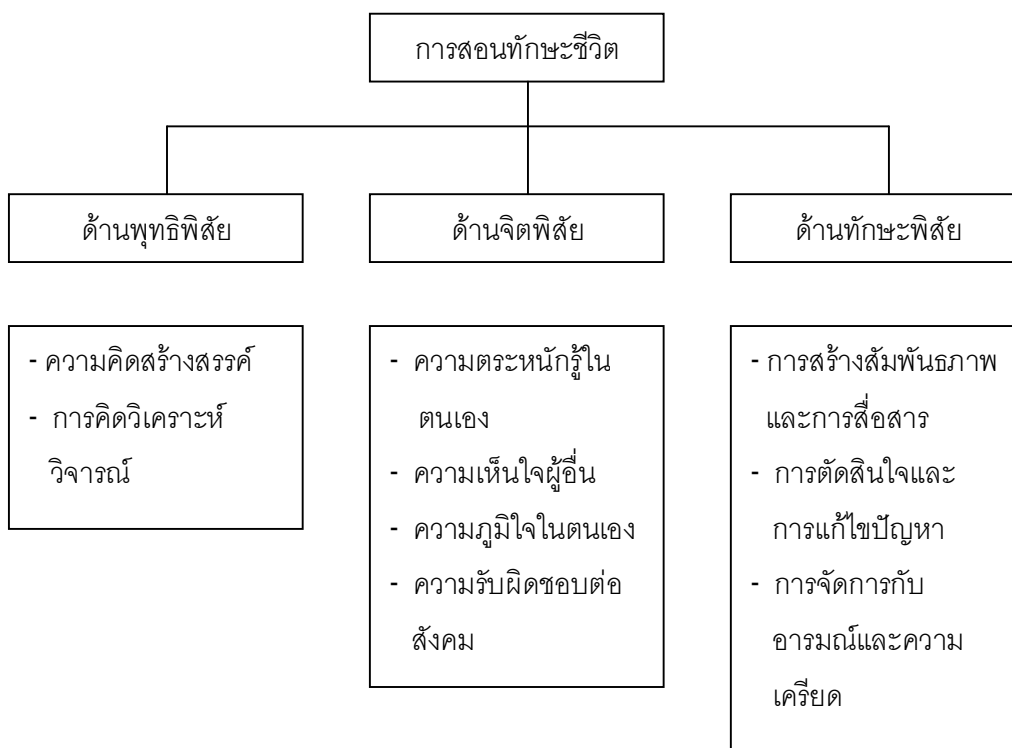
1.	ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ (critical thinking)	ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆรอบตัว
2.	ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking)	ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดย ไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ
3.	ความตระหนักรู้ในตน (self awareness)	ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดี จุดด้อย ของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น
4.	ความเห็นใจผู้อื่น (emphaty)	ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอก เห็นใจในบุคคลที่แตกต่างจากเรา
5.	ความภูมิใจในตนเอง (self esteem)	ความรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่า ค้นพบ และภูมิใจใน ความสามารถด้านต่างๆของตน โดยไม่มุ่งสนใจแต่ เรื่องความโก้เก๋ หน้าตา เซ็น่ห์ หรือความสามารถ ทางเพศ
6.	ความรับผิดชอบต่อ สังคม (social responsibility)	ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมี ส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม
7-8	การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร (interpersonal communication)	ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อ การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย
9-10	การตัดสินใจและการ แก้ไขปัญหา (decision making and problem solving)	ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ หาทาง เลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมิน ทางเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง เหมาะสม



## ตาราง 1 (ต่อ)

11-12	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (coping with emotion and stress)	ความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันอารมณ์หรืออารมณ์หรือความเครียด ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์หรือความเครียดและมีวิธีป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม
-------	---	---

จากองค์ประกอบทักษะชีวิต 12 ประการ สามารถนำมาแบ่งเป็น 3 ด้านในแง่ปรัชญาในการเรียนรู้ ดัง ภาพประกอบที่ 1



ภาพ 1 การสอนทักษะชีวิต (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี, 2526, หน้า 15)

กรมสุขภาพจิต (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี, 2526, หน้า15) ได้กล่าวว่า การแบ่งดังกล่าว เป็นการแบ่งตามวัตถุประสงค์หลักของทักษะชีวิตแต่ละด้าน แต่ในความเป็นจริง การสอนทักษะชีวิตแต่ละองค์ประกอบจะมีการผสมผสานการเรียนรู้ครบทั้ง 3 ด้าน

สรุปได้ว่าองค์ประกอบทักษะชีวิตที่กรมสุขภาพจิตได้จำแนกเป็นกลุ่ม จัดไว้ 3 กลุ่ม คือ

1. องค์ประกอบทักษะชีวิต กลุ่มด้านพุทธิพิสัย คือ กลุ่มที่มีองค์ประกอบของการใช้ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์
2. องค์ประกอบทักษะชีวิต กลุ่มด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ คือกลุ่มที่ประกอบด้วยทักษะที่กล่าวถึงความคิดความเชื่อที่มีความรู้สึก ( อารมณ์และจิตใจ ) และความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นรวมทั้งทักษะทางด้านสังคม ซึ่งได้แก่ความตระหนักรู้ในตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งทักษะทางด้านสังคม ซึ่งได้แก่ความตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม
3. องค์ประกอบทักษะชีวิต กลุ่มทักษะพิสัย คือกลุ่มที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่เป็นความสามารถของมนุษย์ที่ไม่มีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน เห็นจริงแล้วฝึกฝนกระทำจนเกิดความชำนาญและมีความสามารถในทักษะนั้นได้ กลุ่มนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

### 1.3 ความหมายและลักษณะขององค์ประกอบทักษะชีวิต

จากองค์ประกอบทักษะชีวิตทั้ง 12 ประการของกรมสุขภาพจิต ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ศึกษารายละเอียดของความหมายและลักษณะในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 12 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

#### องค์ประกอบที่ 1 ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking)

ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของคนทุกคน ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีมากหรือน้อยแตกต่างกันไป มีผู้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้หลากหลาย ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า1) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์การอนามัยโลก (1993, หน้า 2) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาในการค้นหาทางเลือกต่างและผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มี การตัดสินใจและแก้ปัญหาก็ตามความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ธนพัชร แก้วปฎิมา (2547, หน้า17) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการคิดเชิงสังเคราะห์ ข้อมูลจากประสบการณ์ ในประเด็นการหาทางเลือกหรือหาทางออกของการตัดสินใจและแก้ปัญหาเกี่ยวกับสื่อและเทคโนโลยีและสารสนเทศได้ด้วยมุมมองที่หลากหลาย ตลอดจนสามารถคาดการณ์ผลกระทบอันเกิดจากทางเลือกนั้น เพื่อหาทางแก้ไขเป็นความสามารถในการคิดอย่างยืดหยุ่น หากต้องเจอสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

วันดี ไต่ตะดำ (2547, หน้า15) กล่าวว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการคิดอย่างหลากหลาย แปลกใหม่ และที่เป็นตัวตนของตนเองและส่วนรวม

ศรีสุรางค์ ทิณะกุล (2542, หน้า12) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลเป็นลักษณะความคิดแปลกใหม่ ไม่ลอกเลียนแบบ มีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเองซึ่งอาจเกิดจากการคิดปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจากความคิดเดิมให้เป็นความคิดที่แปลกใหม่ และแตกต่างจากความคิดเดิมเป็นงานที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์

จากความหมายของความคิดสร้างสรรค์ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถของบุคคลที่มีอยู่ในตัวบุคคล เป็นลักษณะความคิดอย่างหลากหลาย แปลกใหม่ ไม่ลอกเลียนแบบ มีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเองจนเป็นความคิดที่ก่อให้เกิดคุณค่าต่อตนเองและส่วนรวม แต่เนื่องจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาค้นคว้าได้นำกรอบของกรมสุขภาพจิตมาใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังนั้นความหมายของความคิดสร้างสรรค์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือความสามารถในการคิดที่หลากหลายของบุคคล เพื่อป้องกันตนเองและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

## องค์ประกอบที่ 2 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking)

ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นคำศัพท์ภาษาไทยที่ใช้แทนคำว่า **critical thinking** นอกจากนี้ยังมีผู้ใช้คำในภาษาไทยอื่นอีกคือ คำว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (ดุษฎี เจริญสุข, 2540, หน้า 4) และได้มีผู้ให้ความหมายของการวิเคราะห์วิจารณ์ไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 1) กล่าวว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆรอบตัว

องค์การอนามัยโลก (1993, หน้า 2) กล่าวว่า เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลเจตคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน

นอร์ส (ชลชัย ทศกุลณี, 2542, หน้า 39 อ้างอิงใน Kintgen & Andrews, 1991) กล่าวว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นการคิดที่เป็นเหตุเป็นผลและมีการสะท้อนการคิดที่มุ่งสู่การตัดสินใจที่จะทำหรือจะเชื่อ

ยINGER (Yinger.1988, หน้า 14) กล่าวว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นกิจกรรมรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลลัพธ์ทางการคิด ที่มีความสำคัญต่อการแก้ปัญหา การคิดตัดสินใจและการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ต่างๆอีกทั้งการปรับเปลี่ยนสภาพการณ์ เพื่อการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ

แกงค์ (Gange.1981, หน้า 87) กล่าวว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นกระบวนการทักษะภายในที่จะเลือกและนำไปสู่การให้คำนิยามและการแก้ปัญหาใหม่

ทิสนา แชมมณี (2540, หน้า 5) ได้เสนอกระบวนการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ว่ามีขั้นตอนวิธีการคิดดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายในการคิด
2. ระบุประเด็นในการคิด
3. ประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดทั้งกว้าง ลึกและไกล

4. วิเคราะห์ จำแนก แยกแยะข้อมูล จัดหมวดหมู่ของข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้
5. ประเด็นข้อมูลที่จะใช้ในแง่ความถูกต้อง ความเพียงพอและความน่าเชื่อถือ
6. ใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาข้อมูลเพื่อแสวงหาทางเลือก/คำตอบที่สมเหตุสมผลตามข้อมูลที่มี

7. เลือกทางเลือกที่เหมาะสม โดยพิจารณาถึงผลที่จะตามมา และคุณค่าหรือความหมายที่แท้จริงของสิ่งนั้น

8. ชั่งน้ำหนัก ผลได้ ผลเสีย คุณ-โทษ ในระยะสั้นและระยะยาว
9. ไตร่ตรอง ทบทวนกลับไปมาให้รอบคอบ
10. ประเมินทางเลือกและลงความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่คิด

นอกจากนี้แล้วทิสนา แชมมณี และคณะ ได้เสนอลักษณะของผู้ที่คิดอย่างวิเคราะห์วิจารณ์ไว้ดังนี้

1. ความสามารถกำหนดเป้าหมายในการคิดได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถระบุประเด็นในการคิดได้อย่างชัดเจน
3. สามารถประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงและความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่คิดทั้งทางกว้าง ทางลึกและไกล

4. สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกใช้ข้อมูลในการคิดได้
5. สามารถประเมินข้อมูลได้
6. สามารถใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาข้อมูลและเสนอคำตอบและทางเลือกที่สมเหตุสมผลได้
7. สามารถเลือกทางเลือกหรือลงความเห็นในประเด็นที่คิดได้

จากความหมายของความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ดังกล่าวสรุปได้ว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่างๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต คือ ความสามารถในการคิดที่ได้ไตร่ตรองอย่างรอบคอบถึงผลที่จะเกิดขึ้นทั้งในด้านบวกและด้านลบในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

### องค์ประกอบที่ 3 ความตระหนักรู้ในตนเอง (self awareness)

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตน ไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 19) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น อันได้แก่ ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก (1993, หน้า 2) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดีและจุดด้อยของตน อะไรที่ตนปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่างๆในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอีกด้วย

สุภาพร ดาวดี (2537, หน้า 40) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน เป็นการรู้ตัวหรือการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเองของบุคคลในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรในขณะนั้น โดยอาศัยการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง

เฟลด์แมน (Feldman, 1992, หน้า 3) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและทำอะไรกับตนเองกับผู้อื่น หรือกับสิ่งอื่นๆในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

โรส (Ross, 1992, หน้า 53) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน เป็นการตระหนักในตนเองจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นชั่วคราวตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

จากความหมายของความตระหนักในตนเองดังกล่าวสรุปได้ว่า ความตระหนักในตนเอง หมายถึง การรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง ได้ตามความเป็นจริงเท่าทันปัจจุบัน และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และรับรู้ใน ความสามารถและคุณค่าของตนเอง

การสร้างความตระหนักในตนเองนั้นสามารถที่จะปฏิบัติได้ดังที่ Kalman (1993, หน้า 72-74) เสนอไว้ดังนี้

### 1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการพัฒนาความตระหนักในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (interpersonal relationships) ซึ่งครอบครัวมักเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

การพัฒนาความตระหนักในตนเองนี้ถ้ามีการฝึกฝนไม่ว่าจะรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตก็จะสามารถสร้างสมดุลให้กับตนเอง มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตนเอง

### องค์ประกอบที่ 4 ความเห็นใจผู้อื่น (emphaty)

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 19) กล่าวว่า ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึงความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา อันได้แก่ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น

กรมวิชาการ (2543, หน้า 6) กล่าวว่า ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การรู้จักผู้อื่น การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเห็นความดีงามของผู้อื่นตลอดจนสิ่งแวดล้อมเป็นทักษะชีวิตที่จะช่วยให้เรามีความสุข มีขอบข่ายที่สำคัญดังนี้

1. เข้าใจความแตกต่างของบุคคลและรู้ว่าทุกคนมีค่า
2. เข้าใจถึงอารมณ์ที่ซับซ้อนและการแสดงออกของผู้อื่น
3. เห็นใจและยอมรับบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ
4. รู้จักชื่นชมและซาบซึ้งต่อสิ่งที่ดีงามรอบตัว
5. สำนึกในบุญคุณของผู้มีคุณและสิ่งแวดล้อม
6. รู้หน้าที่ สิทธิและปฏิบัติตามกติกาของสังคมด้วยความรับผิดชอบในเรื่องสุขภาพและ

สาธารณสุข

องค์การอนามัยโลก (1993, หน้า 2) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

จากความหมายของความเห็นใจผู้อื่นดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเห็นใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

#### องค์ประกอบที่ 5 ความภูมิใจในตนเอง (self esteem)

ความภูมิใจในตนเอง เป็นคำศัพท์ภาษาไทยที่ใช้แทนคำว่า self esteem นอกจากนี้ยังมีผู้ใช้คำในภาษาไทยอื่นอีก ได้แก่ ความรู้สึกภาคภูมิใจ (นงลักษณ์ ประเสริฐ, 2537, หน้า 10) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (พรศรี ใจงาม, 2534, หน้า 11) และการยอมรับนับถือตนเอง (หลุย จัปาเทศ, 2533, หน้า 8)

ความภูมิใจในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตน และการแสดงออกในรูปทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง เป็นส่วนประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์ บางครั้งจะใช้คำว่า ความนับถือตนเอง การเห็นพ้องตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Taylor.1982 , p.120) หรือ อาจใช้การปกป้องตนเอง การยอมรับตนเอง หรือภาพพจน์ของตนเอง (Muhlenkanp and Sayles, 1986, p. 334) และได้มีผู้ให้ความหมายของความภูมิใจในตนเอง ไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 23) กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆของตน อันได้แก่ ความสามารถในด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ เป็นต้น ซึ่งมีได้มุ่งสนใจแต่ในเรื่องรูปร่างหน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง เท่านั้น

อัปสรศิริ เขี่ยมประชา (2543, หน้า 12) กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นการประเมินความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับนับถือในตนเองว่ามีความสำคัญมีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543, หน้า 40) กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นผลรวมแนวทางที่บุคคลรับรู้และพิจารณาตัดสินตัวเองจากการยอมรับของสังคม ความสำเร็จเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นทั้งในครอบครัว เพื่อน ในการกระทำของตนเอง

พิสมัย สุขอมวรรณ์ (2540, หน้า 43) กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถในการกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นว่าตนเองได้รับการยกย่องนับถือจากเพื่อนฝูง ครอบครัวและสังคม

วิวัฒนา มัคคมัน (2539, หน้า 16) กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นการที่บุคคลรับรู้ถึงลักษณะของตนเอง ประเมินลักษณะของตนเอง จากผลการประเมินแล้วยอมรับเชื่อมั่นและชื่นชมในคุณค่าของตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าและขณะเดียวกันก็ยอมรับข้อจำกัดของตน แล้วแสดงออกในรูปของความรู้สึก ทศนคติมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม ซึ่งผู้อื่นสามารถสังเกตและรับรู้ได้

อีเมอริและคณะ (Emery and other, 1993, p.p 224-225) กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองของบุคคลในประสบการณ์ 3 ส่วน คือ ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนต่อกลุ่มเพื่อน ต่อครอบครัว และต่อโรงเรียน

คูเปอร์สมิท (Copersmith, 1984, p 5) ความภูมิใจในตนเองเป็น การประเมินคุณค่าของตนเอง แสดงถึงทัศนคติทั้งทางด้านบวกด้านลบ เป็นการตัดสินคุณค่าแห่งตน ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

บราเดอร์ (Brander, 1981, p 110) กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเองเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำได้ให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

จากความหมายของความภูมิใจในตนเองดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆของตน มีความเชื่อมั่นและนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้



นอกจากนั้นมาสโลว์ (อัปสรศิริ เขียมประชา, 2543, หน้า 12 อ้างอิงใน Maslow, 1987) ยังได้กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นขั้นหนึ่งในทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ ได้แก่

- 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย
- 2) ความต้องการความปลอดภัย
- 3) ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ
- 4) ความต้องการความภูมิใจในตนเอง
- 5) ความต้องการรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง

ซึ่งความต้องการความภูมิใจในตนเองนั้น มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาในการประเมินคุณค่าของตนเองไว้ในระดับค่อนข้างสูง ความภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ และมีความพึงพอใจในตนเอง ตลอดจนมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมที่อยู่อาศัย ความภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานในขั้นที่ 4 ของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของมาสโลว์ เป็นความต้องการที่มีความสำคัญและเข้าใจยากที่สุดเพราะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆมากมาย ความภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ และถ้าหากมนุษย์ได้พัฒนาความภูมิใจในตนเองขึ้นไปอีกก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุการรู้จักตนเองตามสภาพที่เป็นจริง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิท (พรศรี ใจงาม, 2534, หน้า 11 อ้างอิงใน Corpersmith, 1984) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภูมิใจในตนเอง ไว้ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความภูมิใจในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน องค์ประกอบภายในบุคคล ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attribute) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับความภูมิใจในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาชวนมอง ซึ่งเป็นลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อความภูมิใจในตนเองของเพศหญิง ความแข็งแรงและความรวดเร็วมีผลต่อความภูมิใจในตนเองของเพศชาย เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพใดๆก็ตามก็必将มีความสัมพันธ์กับความภูมิใจในตนเองอย่างน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆเป็นสำคัญ

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (general capacity ability and performance) ความภูมิใจในตนเองนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จทั้งในด้านการเรียนและสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความภูมิใจในตนเอง โดยมีสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จ

1.3 สภาวะทางอารมณ์ (affective states) สภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวลหรืออารมณ์อื่นๆที่อยู่ในตัวบุคคล ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความภูมิใจในตนเอง คนที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี เช่น คิดว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ ชื่นชมตนเอง พอใจตนเอง เป็นต้น จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าคนที่มีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ลบ

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) ความภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ การประเมินตัวเองกับสิ่งต่างๆที่เขาให้ความสำคัญแตกต่างกัน บุคคลมีแนวโน้มจะประเมินโดยใช้ ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตนเอง ถ้าค่านิยมส่วนบุคคลของตนเองมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ความรู้สึกภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นก็สูงขึ้น และถ้าค่านิยมส่วนบุคคลของตนเองไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองสูงขึ้น

1.5 ความปรารถนา (aspiration) ความภูมิใจในตนเองของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีความสามารถหรือผลงานตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ก็จะมีระดับความภูมิใจในตนเองสูง แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้มีความสามารถหรือผลงานตามเกณฑ์ที่ได้วางไว้ บุคคลนั้นก็เกิดความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อระดับความภูมิใจในตนเอง

1.6 เพศ (sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับเพศชาย โดยเฉพาะเพศชายได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ต่ำกว่า

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึงสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือพ่อแม่ บรรยากาศในครอบครัวที่มีผลต่อความภูมิใจในตนเองของเด็กมาก ครอบครัวที่อบอุ่นมีความเข้าใจกัน ให้ความรักและการดูแลเอาใจใส่อย่างดี จะทำให้เด็กมีความภูมิใจในตนเองสูง (ชวณพิศ สันติโรจน์ประไพ, 2534 หน้า 23; อ้างอิงใน Corpersmith, p.1981) ซึ่งสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดผลต่อความภูมิใจในตนเองของเด็ก ได้แก่

การยอมรับเด็ก ยอมรับความคิดเห็น การกำหนดขอบเขตให้เด็กกระทำไว้อย่างชัดเจนแล้ว ดูแลให้ทำตามขอบเขต การให้อิสระในการคิดการกระทำและการยอมรับการแสดงออกตามที่กำหนด นอกจากนั้นแล้วบุคลิกภาพของพ่อแม่ ค่านิยม ก็มีอิทธิพลต่อความภูมิใจในตนเองของเด็ก เช่นกัน

**2.2** โรงเรียนและการศึกษา บรรยายภาควิชาในโรงเรียนจะมีส่วนช่วยในการสนับสนุนให้บุคคลเกิดความภูมิใจในตนเองต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นพัฒนาความภูมิใจในตนเอง

**2.3** สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เพื่อชี้บอกสถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองสูงกว่าคนอื่น ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ

**2.4** สังคมในกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อความภูมิใจในตนเอง การเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน มักจะทำให้มีความภูมิใจในตนเองสูงกว่าคนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ไม่เป็นที่สนใจของเพื่อน บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ชอบตำหนิและเยาะเย้ยเขาอยู่เสมอ จะทำให้มีความภูมิใจในตนเองต่ำ

### องค์ประกอบที่ 6 ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility)

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 19) กล่าวว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตนเอง เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตนเอง คนเหล่านั้นก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

กรมสามัญศึกษา (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนและสังคม บำเพ็ญประโยชน์และสร้างสรรค์ความเจริญให้ชุมชนอย่างเต็มความสามารถ ช่วยสอดส่องดูแลพฤติกรรมของบุคคลที่จะเป็นภัยต่อสังคม ให้ความรู้ สนุกสนาน เพลิดเพลิน แก่ประชาชนตามความสามารถของตน ช่วยคิดและแก้ปัญหาต่างๆ ของสังคม เช่น ความสกปรก การรักษาสาธารณสุขสมบัติ ผู้คิดร้ายต่อประเทศชาติ การฉ้อฉล การเสียภาษี และการรับบริจาคจากสถานี่ต่างๆ ของรัฐ

กรมวิชาการ (2543, หน้า 6) กล่าวว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกของบุคคล ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถทำประโยชน์ต่อส่วนรวมได้ โดยรู้วิธีและปฏิบัติตัว

เพื่อรักษาไว้ซึ่งสาธารณสมบัติ ช่วยเหลือสอดส่องบุคคลที่เป็นภัยต่อสังคม เห็นคุณค่าของการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีไทยให้ดำรงอยู่และเคารพในกฎระเบียบข้อบังคับของสังคม ตลอดจนมีความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นที่จะแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนาของสังคม

พรชัย รอดสมจิต (จันทร์จิรา มูลเมือง, 2543, หน้า 3 อ้างอิงใน พรชัย รอดสมจิต, 2527, หน้า11) กล่าวถึง ความรับผิดชอบต่อสังคม ไว้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับรู้ มีความรู้ หรือปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้

- 1) ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง เช่น ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม
- 2) ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น ไม่นำความเดือดร้อนมาให้ครอบครัว
- 3) ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครู-อาจารย์ เช่นปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎข้อบังคับของโรงเรียน
- 4) ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อเพื่อน เช่น ช่วยตักเตือนและแนะนำเมื่อเห็นเพื่อนทำผิด ช่วยเหลือเพื่อนตามความถูกต้องและเหมาะสม ให้อภัยเพื่อนเมื่อเพื่อนทำผิด เป็นต้น

จากความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคมดังกล่าวสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม กระทำตามหน้าที่เพื่อประโยชน์ส่วนรวมและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น

องค์ประกอบที่ 7 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (interpersonal relationship and communication skills)

การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนทุกคน เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ระหว่างเพื่อน สัมพันธภาพที่ดีมีแนวโน้มให้บุคคลเกิดการตอบสนองต่อกันในทางบวก ทำให้บุคคลมีความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน ยอมรับกัน มีความจริงใจต่อกัน สามารถยอมรับสิ่งต่างๆได้ตามจริงและสามารถทำให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Koontz and O'Donnell, 1968, p. 4) ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกือบทั้งหมดเกี่ยวข้องกับการสื่อสารหรืออาจกล่าวได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลปราศจากการสื่อสารไม่ได้ (Beach, 1970, p. 11)

แนวคิดการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

นุชนาฏ ศิริพล (2540, หน้า 23) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นลักษณะของการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่เกิดจากความสอดคล้องระหว่างประสบการณ์ การตระหนักรู้และการสื่อสาร

มิลทอล (Milton, 1981, p. 196) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นขอบเขตทั้งหมดของการกระทำของคนที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กันเสมือนถูกรวมไว้ในความสัมพันธ์ของการติดต่อสื่อสารกัน การร่วมมือกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการยอมรับซึ่งกันและกัน รวมทั้งการแก้ปัญหาและการจูงใจ

รูเบน (Ruben, 1984, p. 249) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นการสร้างความสนิทสนมและความลงรอยกันในระหว่างบุคคล ซึ่งอาจเป็นเพื่อน คู่รัก ครูกับนักเรียน สามีภรรยา หรือนายจ้างกับลูกจ้าง เป็นต้น

การฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงนั้น สามารถฝึกได้ดังนี้ (ทักษะชีวิตในโรงเรียน , 2539, หน้า 45)

1. การแสดงความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล ซึ่งสามารถโต้แย้งได้มากกว่าการให้เหตุผลธรรมดา
2. การขอปฏิเสธ เป็นการแสดงออกถึงสิทธิของตนที่จะไม่เห็นด้วย
3. การขอความคิดเห็นของอีกฝ่ายและขอบคุณ เมื่อเขายอมรับการปฏิเสธด้วยความนุ่มนวลโดยคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อรักษาสัมพันธภาพ
4. หากปฏิเสธไม่ได้ผล คู่สนทนาที่ยืนยันความต้องการเดิมของตน โดยอาจจะใช้วิธีการเข้าชี้ หรือการสบประมาท อาจใช้กระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์คือ

- 4.1 ปฏิเสธตรงๆ ยืนยันการปฏิเสธเพื่อสิทธิของตน
- 4.2 ต่อรอง หากิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน
- 4.3 ผัดผ่อน ยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนไป

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 19) ได้กล่าวว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

องค์ประกอบที่ 8 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (decision making and problem solving skills) องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านนี้ มีดังต่อไปนี้

การตัดสินใจ มีผู้กล่าวความหมายของการตัดสินใจ ไว้ดังนี้

โรบิน (Robin, 1991, p. 275) กล่าวว่า การตัดสินใจ จะรวมถึงการรับรู้ปัญหา การคิด ปัญหา ค้นหาคำตอบที่เป็นไปได้ ซึ่งจะต้องอาศัยวิธีการ เครื่องมือ การลองผิดลองถูก หรือความ

หยั่งรู้ได้และขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายที่ต้องการ เพื่อประเมินความเป็นไปได้หลายๆ ทางและนำไปสู่การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

ฮารริสสัน (Harrisson, 1981, p.3) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นกระบวนการประเมินผลเกี่ยวกับทางเลือก หรือตัวเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย การคาดคะเนผลที่เกิดจากทางเลือกในการปฏิบัติที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายในที่สุด

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p.107) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นการที่บุคคลเข้าไปเสี่ยง โดยการรวบรวมและการประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทางและมีสิ่งประกอบอื่นๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก

บรูซีสและริชาดสัน (พิศมัย สุขอมรัตน์, 2540, หน้า 18 อ้างอิงใน Brucess และ Richardson, 1989) กล่าวว่า การตัดสินใจ เป็นส่วนหนึ่งของทักษะการป้องกัน (protective skills) และการที่บุคคลจะสุขภาพดีขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับสุขภาพ คือมีการประเมินทางเลือกต่างๆ มีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกและตัดสินใจเลือกทางที่เป็นผลดีแก่สุขภาพมากที่สุด

ดุชฎี เจริญสุข (2540, หน้า 4) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นความสามารถที่เป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางในการปฏิบัติต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่จะนำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

กอร์ดัน (Gordon, 1991, p.p. 244-248) กล่าวว่า ขั้นตอนของการตัดสินใจเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้การตัดสินใจนั้นมีประสิทธิผล ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถานการณ์ (situation analysis) ซึ่งหมายรวมถึง การพิจารณาถึงองค์ประกอบของสถานการณ์นั้นๆ ข้อจำกัดที่มีผลกระทบต่อตัดสินใจและความเป็นไปได้ของการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่

2. การตั้งวัตถุประสงค์ (objective and criteria setting) หมายถึงการแยกแยะเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการตัดสินใจ พร้อมทั้งเกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดที่ครอบคลุมคุณภาพการยอมรับและความถูกต้อง

3. การค้นหาทางเลือก (alternative search) เป็นขั้นตอนที่ผู้ทำการตัดสินใจ รวบรวมข้อเท็จจริง ศักยภาพของการยอมรับทางเลือกแต่ละทางเลือก หรือทิศทางหลายๆ ทิศทางที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์โดยง่าย

4. การประเมินทางเลือก (alternative evaluation) เป็นขั้นตอนที่เมื่อเลือกทางเลือกถูกคิดค้นขึ้น เกณฑ์การประเมินในเรื่องของความเป็นไปได้ ค่าใช้จ่าย ความเที่ยงตรงและความเสี่ยง หรือความไม่แน่นอนของผลที่จะเกิดขึ้น เป็นไปอย่างไรแต่ละทางเลือก

5. การตัดสินใจ (making the decision) ทำโดยอุดมการณ์ ผู้ทำการตัดสินใจจะพยายามเลือกการตัดสินใจในทางเลือกที่ดีที่สุด เหมาะสม สอดคล้องที่สุดแต่ความรับผิดชอบในการตัดสินใจขององค์กรอาจจะขึ้นอยู่กับตัวบุคคล หรือกลุ่มคนที่จะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ตั้งแต่การมีส่วนร่วมในการเลือก ในความพอใจ ในการวางแผนการตัดสินใจและความเห็นชอบในการตัดสินใจ

6. การประเมินการตัดสินใจ (decision review) เป็นขั้นตอนที่เราควรจะได้หยุดและทบทวนกระบวนการตัดสินใจ แม้ว่าเราจะได้ทำการตัดสินใจไปแล้วก็ตาม ซึ่งจะเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

โดยสรุป ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง เป็นกระบวนการ แสวงหาทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ และลงมือปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม

การแก้ปัญหา ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

กันยา สุวรรณแสง (2542, หน้า 139) กล่าวว่า การแก้ปัญหาเป็นการคิดหาหนทางแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมาย เมื่อมีการตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ แต่มีอุปสรรคขัดขวางไม่ให้บรรลุเป้าประสงค์จึงเกิดปัญหาขึ้น บุคคลจะพยายามคิดหาวิธีขจัดปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นให้หมดไป เป็นการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย

สมศักดิ์ ภูวิภาคารวรรณ (2537, หน้า 11) กล่าวว่า การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการทำงานที่สลับซับซ้อนของสมอง ในการรวบรวมและเชื่อมโยงความคิดหรือประสบการณ์ต่างๆเข้าด้วยกันอย่างมีจุดมุ่งหมาย เป็นการคิดสร้างสรรค์ขั้นหัตถิยภูมิ มีลักษณะเป็นทักษะสามารถพัฒนาได้

อาภรณ์ ชูดวง (2534, หน้า 14) กล่าวว่า การแก้ปัญหาเป็นพฤติกรรมแบบแผนหรือวิธีดำเนินการที่ต้องอาศัยกระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์หรือวิธีทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม มาใช้เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

บอร์น และคนอื่น (Bourne and other, 1971, p. 44) กล่าวว่า การแก้ปัญหาเป็นกิจกรรมที่เป็นทั้งการแสดงความรู้ ความคิดจากประสบการณ์ก่อนๆและส่วนประกอบของสถานการณ์ที่เป็นปัจจุบัน โดยนำมาจัดเรียงลำดับเพื่อความสำเร็จในจุดมุ่งหมายบางอย่าง

ครูลีคและรัสซิค (Krulik and Rudnick, 1993, p. 6) กล่าวว่า การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการที่แต่ละคนใช้ก่อนที่จะได้มาซึ่งความรู้ ทักษะและความเข้าใจในสถานการณ์ที่ไม่

คุ้นเคย กระบวนการแก้ปัญหาเริ่มต้นจากการเผชิญหน้ากับปัญหา และยุติลงเมื่อได้คำตอบที่บรรลุวัตถุประสงค์และ คุรุวิคและรัสนิค (Krulik and Rudnick, 1993, p.40) ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหาออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. ทำความเข้าใจและคิด ผู้แก้ปัญหาต้องทำความเข้าใจปัญหา แปลความหมายและหาสัมพันธ์ของปัญหานั้น และทบทวนถึงสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกัน
2. สำรวจและวางแผน ผู้แก้ปัญหาจะวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่มีอยู่ในปัญหาซึ่งปรากฏออกมาในขั้นตอนที่ผ่านมา ในขั้นตอนนี้จะมีกิจกรรมมากมายเกิดขึ้น โดยผู้แก้ปัญหาจะทำความเข้าใจปัญหาและเกิดเป็นแนวคิดขึ้นและมีการนำแนวคิดมาวางแผนที่จะทำให้สำเร็จเป็นรูปร่าง
3. เลือกวิธีการแก้ปัญหา ผลจากขั้นตอนก่อนหน้านี ผู้แก้จะต้องเลือกหนทางที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดในการแก้ปัญหา
4. ค้นหาคำตอบ เมื่อทำความเข้าใจปัญหาและเลือกวิธีการแก้ปัญหาแล้ว ผู้แก้ปัญหาคาดการณ์ถึงผลที่จะได้รับ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อหาคำตอบ
5. ตรวจสอบผลสะท้อนกลับและขยายผล ตรวจสอบผลสะท้อนกลับว่าวิธีดังกล่าวสามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้หรือไม่ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาอื่นได้หรือไม่

บาร์รอน (Barone, 1992, p. 64) ได้แบ่งขั้นตอนการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

1. ทำความเข้าใจปัญหา ว่าปัญหาคืออะไร มีข้อมูลอะไรบ้าง
2. กำหนดแผนการแก้ปัญหา
3. ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน
4. ตรวจสอบย้อนว่าวิธีการที่ใช้สามารถแก้ปัญหาได้หรือไม่ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาอื่นได้หรือไม่

จอร์น (Jones, 1990, p.157) ได้เสนอขั้นตอนการจัดการกับปัญหาไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. เผชิญหน้ากับปัญหา
2. กำหนดปัญหาและให้คำจำกัดความของปัญหา
3. ตั้งเป้าและวางแผน
4. ประเมินผลการแก้ปัญหา

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 19) ได้กล่าวไว้ว่า ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



สรุปได้ว่า ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ แสวงหา ทางเลือกและลงมือปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม

องค์ประกอบที่ 9 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (coping with emotion and stress skill) องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านนี้ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ดราเปอร์ (Draper, 1990, p.415) กล่าวว่า อารมณ์เป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อน ประกอบด้วย ลักษณะอย่างน้อย 3 ลักษณะ ได้แก่

- 1) เป็นผลของประสบการณ์อันเกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล
- 2) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสมองและระบบประสาท
- 3) มีรูปแบบและสามารถสังเกตเห็นได้ โดยเฉพาะการปรากฏทางใบหน้าของผู้

แสดงอารมณ์

ทสไนย วงศ์สุวรรณ (2542, หน้า 26) ได้กล่าวถึงอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมไว้ ดังนี้

1. อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนาและความชื่นชอบ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อความต้องการของมนุษย์ถูกขัดขวางหรือมีอุปสรรค ซึ่งอารมณ์ที่เหมาะสมนั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1.1 อารมณ์ทางบวก เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความสุข ความพอใจและความอยากรู้ อยากเห็น

1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียใจ ความรำคาญ ความคับข้องใจและความเบื่อหน่าย

2. อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวกับความซึมเศร้า วิตกกังวล ท้อแท้ ความรู้สึกขาดและไม่มีคุณค่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพราะเป็นอารมณ์ที่อยู่ในระดับที่ไม่ได้ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ แต่มักจะกระทำให้สภาพการณ์นั้นแย่ลง เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธมากเมื่อตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน ทำให้บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนไม่ดี ซึ่งมีผลทำให้เพื่อนปฏิบัติต่อตนในลักษณะไม่ยุติธรรมมากขึ้น ความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเพราะมักจะทำให้บุคคลเกิดความกลัดกลุ้มร้อนรนไม่สามารถจะจัดการแก้ไขอะไรได้หรือมักกระทำในทางที่หุนหันพลันแล่นและทำลายตนเอง

ความเครียดในแง่ของอารมณ์ มักนึกถึงลักษณะอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยาก อารมณ์ที่รบกวน อารมณ์ที่ไปในทางลบ เช่น กลัว วิตกกังวล โกรธ และซึมเศร้า ในแง่ของการปรับตัวนั้น ความเครียดทำให้นึกถึงการปรับตัวจากสิ่งรบกวน จากการเกิดโรคทางกายและพยาธิ สภาพทาง

จิตใจ ภาวะความเครียดเป็นภาวะที่ทำให้บุคคลตกอยู่ภายใต้ความกดดันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้เขาต้องปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การจัดการกับความเครียดเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมายและอาศัยการประเมินด้วยกระบวนการทางปัญญา เพื่อควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาตอบสนองด้านร่างกาย ในการลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ( พรธิดา ศรีสะอาด, 2542, หน้า 23 ) สำหรับความหมายของความเครียดได้มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

พิสมัย สุขอมรรตน์ (2540 , หน้า 32) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการสูญเสียความสมดุลภายในระบบของบุคคล ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกร่างกาย

กรมสุขภาพจิต (2539, หน้า 1) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดจากความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่พึงพอใจและเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัสเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจและอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย

กาญจนา เดชคุ้ม (2541) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือเหตุการณ์ต่างๆไม่ว่าจะเป็นไปทางที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ซึ่งอาจมีสาเหตุจากภายในตัวบุคคลหรือภายนอกตัวบุคคลก็ได้ ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

ลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984, p.21) กล่าวว่า ความเครียดขึ้นอยู่กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การตัดสินใจภาวะความเครียดของบุคคลจะต้องผ่านกระบวนการประเมิน โดยใช้สติปัญญา ( cognitive appraisal ) ว่าอิทธิพลนั้นเกินขีดความสามารถของตนในการที่จะต่อต้านได้

ลักษณะของความเครียด มีผู้กล่าวถึงลักษณะของความเครียด ดังนี้

พิสมัย สุขอมรรตน์ (2540, หน้า 51) กล่าวว่า มีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องความเครียด ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางบวก (eustress) เกิดจากการต้องเผชิญกับความท้าทายของงาน ความเครียดชนิดนี้จะปรากฏผลเป็นความสำเร็จและเกิดผลดี คือ ช่วยให้คุณสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้

2. ความเครียดทางลบ (distress) เกิดขึ้นเนื่องจากการถูกครอบงำ การแสดงออกของความเครียดชนิดนี้คือขาดการควบคุมตนเอง คับอกคับใจ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย รู้สึก

หวั่นไหวถึงความล้มเหลวจากปรากฏการณ์นี้ ถ้าความเครียดนี้ไม่ถูกควบคุมหรือทำให้หมดลงก็อาจเกิดปัญหาทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจที่รุนแรง

สาเหตุของความเครียด ได้มีผู้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ ดังนี้

ดาร์นอลและมูส (ตริโนช ธงไชย, 2540, หน้า 54;อ้างอิงใน Daniels and Moos,1990) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น ดังนี้

1. ความเครียดทางด้านสุขภาพ-กายภาพ ได้แก่ ภาวะสุขภาพของตัววัยรุ่นเองและโรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะอาหาร หอบหืด เป็นผลทำให้วัยรุ่นถูกจำกัดพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ตามมา

2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับบ้าน เงินทอง ได้แก่ สภาพในบ้าน เพื่อนบ้าน รวมถึงระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งมีความจำเป็นต่อการใช้จ่ายเงินของวัยรุ่นในการเรียน การเข้ากลุ่มเพื่อนและอื่นๆ

3. ความเครียดที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น ความสัมพันธ์ของแม่ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ผิดปกติของพ่อแม่

4. ความเครียดที่เกี่ยวกับพี่น้อง ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพี่น้อง ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติของพี่น้องในบ้าน

5. ความเครียดจากการเป็นครอบครัวขยาย ได้แก่ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับญาติพี่น้องในบ้าน ได้แก่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายในบ้าน

6. ความเครียดจากโรงเรียน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับครู นักเรียนร่วมชั้นและบุคลากรในโรงเรียน

7. ความเครียดจากเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน กลุ่มเพื่อน ความขัดแย้งต่างๆ

8. ความเครียดจากเพื่อนต่างเพศหรือคู่อริ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคู่อริ ความเครียดซึ่งเกิดขึ้นภายใน 12 เดือนหรือ 1 ปี เช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ การแยกกันอยู่ของพ่อแม่ การเจ็บป่วยของพ่อแม่ ญาติพี่น้องใกล้ชิด และปัญหาที่โรงเรียน การเสียชีวิตของคนใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อความรู้สึก ความซึมเศร้าและสูญเสียของวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต (2539, หน้า 3) ได้ระบุว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิด

2. สาเหตุการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย

ผลของความเครียด ได้มีผู้กล่าวถึงผลของความเครียดดังนี้

ดูแกนและคณะ (Dugan and others, 1986, p.p.191-198) ได้กล่าวถึงผลของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด อ่อนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้น

2. ด้านอวัยวะ (organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ ภาวะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่าย กว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ เป็นต้น

3. ด้านกล้ามเนื้อ (muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พุดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่า ปวดหลัง เป็นต้น

4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (behavior) เช่น อาการลุกี้ลุดกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

การจัดการกับความเครียด ได้มีผู้ศึกษาและให้ความหมายของการจัดการกับความเครียด ไว้ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

โคล (ตรีนุช ธงไชย, 2540, หน้า 45 อ้างอิงใน Coles, 1978) ได้กล่าวว่า การจัดการกับความเครียดเป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการเรียกร้องให้เกิดการสร้างสรรคพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น

ตรีนุช ธงไชย (2540 , หน้า 4) กล่าวว่า การจัดการกับความเครียดเป็นกระบวนการที่สามารถเกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคลและระดับครอบครัว เป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงพอใจ และเป็นขบวนการของชีวิตที่เกิดขึ้นมา ยาวนาน ไม่สามารถบอกได้ถึงจุดเริ่มต้นหรือจุดจบ

การจัดการกับความเครียดนั้นแสดงออกได้ 2 แบบ นั่นคือแบบแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงหรือการจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นแหล่งความเครียด โดยใช้วิธีการแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบที่สองเป็นวิธีการแบบมุ่งเน้นอารมณ์โดยการพยายามควบคุมอารมณ์เครียด โดยใช้กลวิธีที่มุ่งลดความเครียด โดยการจัดการหรือเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (พรธิดา ศรีสะอาด, 2542, หน้า 11)

### 1. การจัดการกับความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping behavior)

เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดภาวะความเครียดโดยตรง โดยใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่ง จาโลวิก และคณะ (ศิริพร โอภาสวัตชัย, 2531, หน้า 9 อ้างอิงใน Jaloweic,1982) ได้รวบรวมพฤติกรรมที่จะจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งแก้ปัญหาไว้ดังนี้

- 1.1 การยอมรับสถานการณ์
- 1.2 การค้นหาความหมายของสถานการณ์
- 1.3 การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย
- 1.4 การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหากับผู้อื่น
- 1.5 การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น
- 1.6 การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระตือรือร้น
- 1.7 การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้
- 1.8 การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
- 1.9 การพิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลาง
- 1.10 การนำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ปัญหา
- 1.11 การคิดวิธีแก้ปัญหาไว้หลายวิธี
- 1.12 การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้
- 1.13 การใช้วิธีแก้ปัญหาหลายวิธี
- 1.14 การหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
- 1.15 การเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น

2. การจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งเน้นอารมณ์ (emotional-focused coping behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยใช้การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น วิธีการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ เป็นการทำให้เกิดความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความเป็นจริงนั้นอันตรายไม่ได้ลดลง ซึ่ง จาโลวิกและคณะ (ศิริพร โอภาสวัตชัย, 2531, หน้า 9 อ้างอิงใน Jaloweic,1982) ได้รวบรวมพฤติกรรมที่จะจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งเน้นอารมณ์ไว้ดังนี้

- 2.1 การมองในแง่ดี
- 2.2 การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือปัญหาได้รับการแก้ไขไปแล้ว
- 2.3 การแข่งด่า

- 2.4 การหงุดหงิด
- 2.5 การวิตกกังวล
- 2.6 การร้องไห้ เศร้าใจ
- 2.7 การนอน
- 2.8 การสวดมนต์ ไหว้พระ
- 2.9 การฝึกสมาธิ เล่นโยคะ
- 2.10 การออกกำลังกาย
- 2.11 การระบายความเครียดกับคนอื่นหรือสิ่งของ
- 2.12 การหาความสบายใจจากคนใกล้ชิด
- 2.13 การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าหมดหวัง
- 2.14 การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
- 2.15 การปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง
- 2.16 การตัดปัญหาออกจากความคิด
- 2.17 การปลอบใจตนเองให้เลิกวิตกกังวล
- 2.18 การแยกตัวเอง
- 2.19 การหนีจากปัญหา
- 2.20 การตำหนิผู้อื่น
- 2.21 การกินมากขึ้นหรือการสูบบุหรี่
- 2.22 การใช้จ่ายทำให้จิตใจสบาย
- 2.23 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2.24 การใช้อารมณ์ขัน
- 2.25 การมองในแง่ร้าย

การจัดการกับความเครียดด้วยพฤติกรรมเหล่านี้เป็นเพียงวิธีการที่ช่วยบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการปัญหาได้โดยตรง จึงไม่ควรนำมาใช้บ่อย เพราะในบางสถานการณ์ ถ้าปัญหานั้นไม่ได้รับการแก้ไข ความเครียดก็จะไม่ลดลง แต่จะเพิ่มมากขึ้น จนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้มีแนวโน้มเป็นการปรับตัวที่ล้มเหลวได้

กรมสุขภาพจิต (2539, หน้า 13) ได้แนะนำกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

2.1 ปรับปรุงบ้านหรือที่ทำงานให้น่าอยู่ขึ้น

2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว

### 3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

3.1 หัดมองโลกในหลายแง่มุม เช่น มองงานหนักงานยากว่า เป็นการท้าทายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเอง มองว่าขณะที่รถติดว่า ทำให้มีเวลาสำหรับการฟังข่าว ฟังเพลงมากขึ้น และถ้าเป็นผู้โดยสารก็จะมีเวลาจับหลับได้นานขึ้น

3.2 มีอารมณ์ขัน โดยถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้มุก ควรอยู่ใกล้ๆกับคนที่มามีอารมณ์ขัน เข้าไว้ จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วย และเมื่อมีเวลาว่างน่าจะหาหนังสือการ์ตูนและหนังสือตลกมาอ่าน หรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน

3.3 ให้อภัย เมื่อมีใครสักคนทำให้เราโกรธ อย่าเพิ่งด่วนตอบโต้ออกไป แต่ให้พิจารณาดูหลายๆแง่มุมก่อนว่า อีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ

3.4 ไม่ท้อถอย สร้างกำลังใจให้ตัวเอง โดยคิดว่าจะต้องต่อสู้เพื่อตัวเราและคนที่เรารัก

4. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะสับสนวุ่นวาย ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้จิตใจสงบเป็นหลัก เช่น การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้เทคนิคความเงียบ การใช้จินตนาการ การทำงานศิลปะ การใช้เสียงเพลง การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

ตรีสุข ธงไชย (2540, หน้า 40) ได้กล่าวถึงวิธีที่วัยรุ่นจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

1. วิธีระบายความรู้สึก
2. วิธีแสวงหาทางช่วยเหลืออื่นๆ
3. วิธีพัฒนาตนเองและมองโลกในแง่ดี
4. วิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางสังคม
5. วิธีแก้ไขปัญหาครอบครัว
6. วิธีหลีกเลี่ยงปัญหา
7. วิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตวิญญาณ ศาสนา
8. วิธีอยู่ใกล้ๆกับเพื่อนสนิท
9. วิธีหาแหล่งช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
10. วิธีหันไปทำกิจกรรมต่างๆให้มากขึ้น

## 11. วิธีใช้อารมณ์ขัน

## 12. วิธีใช้เทคนิคการผ่อนคลาย

กรมสุขภาพจิต (2543 , หน้า 21) กล่าวว่า ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมและเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2540, หน้า 8) กล่าวว่า ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดเป็นความสามารถในการประเมินความเครียด พิจารณาสาเหตุของความเครียด ยอมรับสภาพความเป็นจริง เต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

ดังนั้น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด คือความสามารถของตนเองในการควบคุมอารมณ์ มีวิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุของความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

กล่าวโดยสรุปการจัดการกับอารมณ์และความเครียด คือ ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และมีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด ตลอดจนทั้งสร้างแนวคิดหรือกิจกรรมใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิตข้างต้นพอสรุปได้ว่า องค์การอนามัยโลกได้สรุปทักษะชีวิตไว้ 10 ประการ คือ

- 1) การตัดสินใจ
- 2) การแก้ปัญหา
- 3) ความคิดสร้างสรรค์
- 4) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
- 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 6) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- 7) ความตระหนักรู้ในตน
- 8) ความเห็นใจผู้อื่น
- 9) การจัดการกับอารมณ์
- 10) การจัดการกับความเครียด





ระเหย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ t-test ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 101 คน สุ่มตัวอย่างโดยการจับสลาก ได้กลุ่มทดลอง จำนวน 51 คน และกลุ่มควบคุม 51 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต เป็นเวลา 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และแผนการสอนทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ t-test ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาพรธณ ผลผลา (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ซึ่งผู้ศึกษาค้นคว้าได้สร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าคือ แบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ด้านเจตคติเพื่อป้องกันโรคเอดส์ จำนวน 16 ข้อ และด้านทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์ จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ โดยมีการให้คะแนน 3 2 1 สำหรับข้อความทางบวก และข้อความทางลบจะให้คะแนน 1 2 3 มีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างโดยการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน คำนวณค่าความเที่ยงโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค์ทั้งฉบับมีค่า 0.83 ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติและด้านทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันเอดส์ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วรรณรัตน์ แก้วมงคล (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 80 คน สุ่มตัวอย่างโดยการจับสลาก ได้กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอน

ตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ t-test ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนอมศักดิ์ ทองอิสสระ (2548, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชาติตระการวิทยา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 94 คน ได้กลุ่มทดลองที่มีคะแนนทักษะชีวิตต่ำ จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดทักษะชีวิตของโสภณ จุโลหก (2543) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 และโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ t-test ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิต สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานศึกษาค้นคว้าต่างประเทศ

จากการศึกษาเอกสารและงานศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ศึกษางานศึกษาค้นคว้าต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

กิลคริสต์ (Gilchrist , 1986 -1987) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต ( life skill counseling ) เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆในวัยรุ่น ซึ่งศึกษาถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 4 เรื่องด้วยกัน (1) การระมัดระวังในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ (2) การใช้สารเสพติด หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ (3) ปัญหาความเครียดและ (4) การถูกทอดทิ้งจากสังคมในมารดาที่เป็นวัยรุ่น (life skill programs counseling) เพื่อให้เกิดทักษะใหม่ๆ (prepration ) เป็นการให้เหตุผลเพื่อชักชวนและจูงใจให้วัยรุ่นเข้าร่วมในโปรแกรมระยะที่สองความจำเป็นของทักษะชีวิต (skill acquisition) เป็นการสาธิตหรือยกตัวอย่างงานศึกษาค้นคว้าที่แสดงให้เห็นประสิทธิผลของการนำทักษะไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ระยะที่สามเป็นแบบฝึกทักษะชีวิต เช่น การแสดงบทบาทสมมติ ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาทักษะชีวิตสามารถที่จะลดปรับเปลี่ยนหรือป้องกันพฤติกรรมทั้ง 4 อย่างในวัยรุ่น คือการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การลดความเครียด และการถูกสังคมทอดทิ้ง การลดและเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และในเรื่องของการใช้ยาและดื่มแอลกอฮอล์ที่จะทำให้วัยรุ่นมีการใช้ยา อย่างเหมาะสมและรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยง

ดาเรน (Daren, 1991, abstract) ได้ศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างของการพัฒนามาตรวัดทักษะชีวิตของวัยรุ่น (life-skill development scale-adolescent form, L SD- R) และโครงสร้างของโมเดลทักษะชีวิต (life scale model) L SD R เป็นเครื่องมือรายงานตนเองในการประเมินซึ่งออกแบบเพื่อการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต โมเดลทักษะชีวิตเป็นโมเดลความสามารถในการเข้าถึงคัมภีร์พื้นฐานของความสมเหตุสมผล ในการพัฒนาทักษะชีวิตได้กำหนดขึ้นนอกเหนือจากทักษะทางวิชาการ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

L SD- R ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 4 ด้าน คือ (1) การสื่อสารระหว่างบุคคล/ทักษะสัมพันธภาพ (2) ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา (3) ทักษะการบำรุงสุขภาพ/การทำร่างกายให้เหมาะสม และ (4) การพัฒนาบุคลิกภาพ L SD - R และเครื่องมืออื่น ๆ ที่ได้ดำเนินการสอบกับนักเรียนจำนวน 166 คน และทดสอบความสัมพันธ์ทัศนคติทางการศึกษาและความปรารถนาทางสังคม ซึ่งเป็นหลักฐานที่เชื่อมโยงกัน และหลักฐานของความตรงเชิงจำแนกในทั้ง 4 องค์ประกอบย่อยและได้วิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 4 ให้แยกจากกันและวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในที่สร้างขึ้น

L SD- R ไม่มีความสัมพันธ์กับการวัดทัศนคติทางการศึกษาแต่มีความสัมพันธ์พอสมควรกับความปรารถนาทางสังคม หลักฐานที่มีความตรงร่วมกันพบว่าโดยที่สัมพันธ์กับเครื่องมือที่ถูกทำนายเพื่อความสัมพันธ์ องค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบไม่มีความตรงเชิงจำแนก

L SD- R ที่พบมีเพียงองค์ประกอบเดียว L SD- R แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือการประเมินโครงสร้างทักษะชีวิตทั้งหมดแยกจากกัน ขณะที่การวัดทั้ง 4 องค์ประกอบของโมเดลทักษะชีวิตเป็นการวัดส่วนหนึ่ง

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่าได้มีการประยุกต์แนวคิดเพื่อนำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง ปัญหายาเสพติด ปัญหาเพศสัมพันธ์ ฯลฯ นอกจากนี้การพัฒนาทักษะชีวิตยังให้ความสำคัญกับเรื่องการพัฒนาทักษะพื้นฐานทางสังคม ใ้บุคคลเกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน การพัฒนาทางด้านสุขภาพ ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นได้ด้วยกระบวนการกลุ่มที่มีความหลากหลายขององค์ความรู้ และเป็นแนวคิดที่น่าสนใจในการที่จะนำไปใช้ในการพัฒนานักเรียนหรือเยาวชนกลุ่มอื่นๆ เพื่อเป็นการขยายองค์ความรู้ต่อไป

## เอกสารและการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

### ความหมายของกลุ่ม

บาส (Bass, 1960, p. 39) กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง การรวมตัวของเอกัตบุคคล โดยที่การรวมตัวเหล่านั้นจะทำให้เกิดแรงหนุนกำลังแก่สมาชิกของกลุ่มในแง่ที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพและเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจสมาชิกของกลุ่ม กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สมาชิกในกลุ่มที่รวมตัวกันอยู่ได้เพราะมีแรงกระตุ้น เช่น ได้รับสวัสดิการทางด้านวัตถุ ได้รับการคุ้มครองจากกลุ่ม ยิ่งไปกว่านี้แล้ว เขายังได้อ้างถึง แซนเดอร์สัน (Sanderson) ซึ่งได้ให้ความเห็นว่าการรวมกลุ่มทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นเพื่อตอบสนองจุดมุ่งหมายความปรารถนา ความสนใจ รวมทั้งค่านิยมบางอย่างของสมาชิกในกลุ่ม และในท้ายที่สุด บาส ก็ได้กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า กลุ่มเป็นกลไกเพื่อการตอบสนองความต้องการบางอย่าง โดยใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ 4 ประการ คือ การมีความมุ่งหมายอย่างเดียวกัน (Common Goal) มีบทบาทในการที่จะประสานกันอย่างแน่นแฟ้น การที่สมาชิกในกลุ่มยึดถือเกณฑ์ปกติอย่างเดียวกัน รวมทั้งการยอมรับและการเข้าใจในเอกภาพของกลุ่ม

เคมพ์ (Kemp, 1970, p.25) ได้อ้างถึง กิบ (Gibb) ซึ่งได้กล่าวถึงความหมายของกลุ่มเป็นหลายนัยคือ

- 1) หมายถึงวัตถุหรือบุคคลซึ่งรวมกันในที่แห่งใดแห่งหนึ่งโดยที่การรวมตัวดังกล่าวนี้เป็นการรวมตัวโดยยึดเอาลักษณะที่เหมือนกันหรือแตกต่างจากกลุ่มอื่นเป็นเกณฑ์
- 2) หมายถึงการรวมตัวของวัตถุหรือบุคคลที่มีคุณภาพอย่างเดียวกัน การรวมตัวนี้อาจเป็นการรวมตัวกันในเชิงเอกพันธ์ คือมีการรับรู้ว่าเป็นกลุ่มอะไร เช่นกลุ่มนักหนังสือพิมพ์ กลุ่มผู้ร่ำรวยได้ต่ำกว่าหนึ่งพันบาทต่อปี (กลุ่มทางสังคม) ข้อสังเกตก็คือสมาชิกในกลุ่มดังกล่าวนี้ หากได้มีการติดต่อสัมพันธ์กันไม่
- 3) ลักษณะที่สำคัญของกลุ่มคือ เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในเชิงจิตวิทยา และการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มจะดำเนินไปได้ก็ด้วยอาศัยสมาชิกในกลุ่ม

ลอสเซอร์ (Loeser, 1957, p.p. 5-19) ได้กล่าวถึงลักษณะของกลุ่มไว้ว่า ดังนี้ 1) มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในระดับสมาชิกในกลุ่ม 2) มีความมุ่งหมายร่วมกัน 3) มีความสัมพันธ์กันในเชิงหน้าที่ 4) มีอำนาจที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสมัครใจและ 5) มีความสามารถที่กำหนดทิศทางของกลุ่มได้

กล่าวโดยสรุป การที่เอกัตบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปรวมกันอยู่ ก็ถือว่าเป็นกลุ่มได้ ถ้าสมาชิกนั้นมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุความ

มุ่งหมายของกลุ่ม กลุ่มมีขนาดต่างๆกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการจัดรูปแบบอย่างไรก็ตามลักษณะที่สำคัญของกลุ่ม ได้แก่

- 1) จุดประสงค์
- 2) ปฏิสัมพันธ์
- 3) ปทัสถาน
- 4) ความเป็นปึกแผ่นของกลุ่ม
- 5) โครงสร้าง
- 6) ความเป็นผู้นำ

### ประเภทของกลุ่ม

นิภา วิจิตรศิริ (2525, หน้า 18-20) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกอบรม (T-Group or Training Group) กลุ่มชนิดนี้จะเน้นให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสตระหนักถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ และทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารด้านความหมาย ซึ่งจะทำให้สมาชิกดำเนินบทบาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training Group) บางครั้งเรียกว่ากลุ่มอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ เป็นการสร้างสมาชิกในกลุ่มให้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์ และสามารถพัฒนานำเอาทักษะเหล่านั้นไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

3. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นการพัฒนาทักษะในด้านการเรียนรู้สิ่งต่างๆเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิด เหตุผล ทั้งที่เป็นของตนเองและผู้อื่น การอบรมนี้เป็นการส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง ปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นด้วย

4. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้สภาพความเป็นจริงของตนเอง อันจะทำให้เขาได้เกี่ยวข้องกับคนอื่นอย่างเปิดเผย และสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

5. กลุ่มฝึกทดลอง (Laboratory Training Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นโครงสร้างสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำ โดยมุ่งก่อให้เกิดประสบการณ์ เพื่อเพิ่มความเข้าใจและทักษะในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของมนุษย์แต่ละกลุ่ม

6. กลุ่มทนทาน (Marathon group) กลุ่มชนิดนี้ใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานมากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการที่ได้พบกันหลายครั้งและใช้เวลานานทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและ

ศึกษาความคิดของตนและผู้อื่น ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้ดำเนินการตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์

7. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (group psychotherapy) เป็นรูปแบบของการแก้ไข โดยการพบปะพูดคุยกันในกลุ่ม ระหว่างคนไข้และผู้ให้การบำบัดรักษาติดต่อกัน เป็นระยะเวลาอันยาวนานโดยมีความมุ่งหมายที่จะให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจในสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งให้สามารถลดหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

8. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะเกิดปัญหารุนแรงและยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่ม มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์ มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม โดยส่วนรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายในตัวของบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มนั้น จะเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่น และทักษะในการแสดงถึงความเข้าใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดของแต่ละครั้งด้วย

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535, หน้า 5-6) ได้กล่าวถึงประเภทของกลุ่มไว้ว่า

1. กลุ่มธรรมชาติและกลุ่มจัดตั้ง กลุ่มประเภทนี้แบ่งโดยใช้ลักษณะการเกิดกลุ่มเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ดังนี้

1.1 กลุ่มตามธรรมชาติ เป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นตามความสนใจของสมาชิก เมื่อมีคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีความสนใจเรื่องเดียวกัน มีการติดต่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สุดท้ายก็พัฒนาขึ้นเป็นกลุ่ม

1.2 กลุ่มจัดตั้ง เป็นกลุ่มที่ถูกกำหนดขึ้นมา เพื่อการทำงานร่วมกัน หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่ง สมาชิกมารวมกันเพราะมีความเห็นพ้องกันกับจุดมุ่งหมายที่วางไว้

2. กลุ่มเหมือนและกลุ่มต่าง กลุ่มประเภทนี้แบ่งโดยใช้ความเหมือนและความแตกต่างกันของสมาชิกเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง แบ่งได้ดังนี้

2.1 กลุ่มเหมือน ได้แก่ กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มีความเหมือนกัน ในเรื่องที่ต้องการศึกษา เช่น วัย เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ เป็นต้น

2.2 กลุ่มต่าง ได้แก่ กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิก ที่มีความต่างกันในเรื่องที่ต้องการศึกษา

3. กลุ่มเปิดและกลุ่มต่อเนื่อง กลุ่มประเภทนี้ใช้โอกาสในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ดังนี้

3.1 กลุ่มเปิด ประกอบด้วยสมาชิกผู้ริเริ่มจัดตั้งกลุ่ม เมื่อจัดตั้งเรียบร้อยแล้วจะไม่รับสมาชิกอื่นเข้าร่วมอีก เช่น กลุ่มสัมมนา

3.2 กลุ่มต่อเนื่อง หมายถึง กลุ่มที่เปิดให้สมาชิกอื่นเข้าร่วมกลุ่มในช่วงใดก็ได้

4. กลุ่มทางการและกลุ่มไม่เป็นทางการ กลุ่มประเภทนี้พิจารณาจากการมีกฎเกณฑ์ของคนเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ดังนี้

4.1 กลุ่มทางการ เป็นกลุ่มที่มีระเบียบกฎเกณฑ์วางไว้เป็นแนวปฏิบัติ

4.2 กลุ่มไม่เป็นทางการ เป็นกลุ่มที่ไม่มีกฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างตายตัว ไม่มีพิธีการ

5. กลุ่มการงานและกลุ่มมิตรภาพ กลุ่มประเภทนี้ใช้จุดมุ่งหมายของกลุ่มเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ดังนี้

5.1 กลุ่มการงาน จุดมุ่งหมายสำคัญในกลุ่มนี้ ก็เพื่อการทำงานบางอย่างร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

5.2 กลุ่มมิตรภาพ เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมาย เป็นความพึงพอใจของสมาชิก

จากประเภทของกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กลุ่มแต่ละประเภทมีจุดมุ่งหมายแตกต่างกันไป เช่น กลุ่มที่ฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน ก็จะมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีทักษะเบื้องต้น ในการคิดหรือกระทำการสิ่งต่างๆ ในด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ ก็ต้องให้สมาชิกมีความคิดหรือค้นพบเกี่ยวกับความคิดของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

#### ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม หมายถึง จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มที่ร่วมกันกระทำกิจกรรม ซึ่งจะมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์ และการสื่อสารภายในกลุ่ม มีผู้เสนอเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มไว้ ดังนี้

จำเนียร ชวงโชติ (2521, หน้า 5) กล่าวว่า นักจิตวิทยา นิยมศึกษากลุ่มที่มีขนาดเล็ก จำนวนสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะสามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงและความเคลื่อนไหวภายในกลุ่มของสมาชิกได้ง่าย ถ้ามีมากเกินไปทำให้สมาชิกไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็น หรือความต้องการของตนได้ครบทุกคน จะทำให้บรรยากาศของกลุ่มน่าเบื่อหน่าย สมาชิกขาดความสนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

วัชรวิ ฐณะคำ (2523, หน้า 87) กล่าวว่า กลุ่มที่จะดำเนินกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพนั้น กลุ่มควรมีสมาชิกจำนวนตั้งแต่ 6-10 คน



คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มในการทำงาน ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะถ้าสมาชิกในกลุ่มมากเกินไป จะทำให้สมาชิกไม่มีงานทำครบทุกคน สมาชิกไม่ได้แสดงความสามารถของตนเองออกมาได้เต็มที่ จะเป็นการทำให้งานออกมาไม่มีประสิทธิภาพ

วิรัช สงวนวงศ์วาน (2546, หน้า 169) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะมีผลต่อพฤติกรรมของกลุ่ม เช่น กลุ่มขนาดเล็กจะทำงานได้เสร็จเร็วกว่ากลุ่มขนาดใหญ่ แต่ถ้าเป็นเรื่องการวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา กลุ่มขนาดใหญ่อาจได้ความคิดในการแก้ปัญหาได้ดีกว่ากลุ่มขนาดเล็ก ขนาดของกลุ่มอาจไม่สามารถระบุจำนวนคนในกลุ่มได้ชัดเจน แต่โดยประมาณกลุ่มขนาดใหญ่อาจหมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 12 คน หรือมากกว่า ซึ่งจะทำให้มีความหลากหลายในความคิด

สรุปขนาดของกลุ่ม ได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มและจะทำให้กลุ่มมีประสิทธิภาพ ควรมีสมาชิกอยู่ระหว่าง 5-15 คน เพื่อสมาชิกจะได้มีโอกาสแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และทั่วถึง แต่กลุ่มก็สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์

### ผู้นำกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541, หน้า 41) ได้สรุปเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้นำคือ ผู้ที่คอยอำนวยความสะดวกให้กลุ่ม มีการทำงานได้สำเร็จและเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2538, หน้า 172) สรุปผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้นำกลุ่ม คือ บุคคลที่จัดกระบวนการที่เกี่ยวกับการสร้างอิทธิพลต่อกิจกรรมต่างๆของกลุ่มหรือของสมาชิก เพื่อก่อให้เกิดความพยายาม ในการที่จะบรรลุถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ในสถานการณ์หนึ่งๆ

สรุป ผู้นำกลุ่ม คือผู้ที่วางแผนทำให้การงานประสบความสำเร็จ เช่น เป็นผู้คอยแนะนำ มีอำนาจในการตัดสินใจ มีความรับผิดชอบเอาใจใส่ต่อสมาชิกในกลุ่ม

### ลักษณะของผู้นำกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2523, หน้า 3-5) ได้ให้ลักษณะของผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1. เรียนรู้ตลอดเวลา (Learning)
2. มีความตั้งใจจริง (Earnestness)
3. มีความพยายาม (Attempt)
4. มีความขยันขันแข็ง (Deligence)
5. มีความกระตือรือร้น (Enthusiasm)
6. มีความรับผิดชอบ (Responsibility)
7. มีความเชื่อมั่นใจตนเอง (Self Confidence)
8. มีความซื่อสัตย์ (Honesty)
9. มีปฏิภาณ (Intelligence)

## 10. มีบุคลิกภาพดี (Personality)

โดยลักษณะของผู้นำทั้ง 10 ประการเขียนตามอักษรตัวแรกแต่ละข้อที่เป็นภาษาอังกฤษ  
ได้ว่า “ LEADERSHIP ” ซึ่งหมายความว่า “ ความเป็นผู้นำ ”

เรจซีย์ หมิ่นชนะและคณะ (2538, หน้า 72-73) กล่าวถึงลักษณะของผู้นำไว้ 4 อย่างดังนี้

1. ต้องมีความเฉลียวฉลาด คือมีความสามารถและทักษะทางด้านการติดต่อสื่อสารที่นำไปใช้ประโยชน์สำหรับการจูงใจเพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือจากผู้ใต้บังคับบัญชา

2. ต้องมีความเจริญวัยทางด้านสังคม หมายถึง ความสามารถของการรักษาไว้ซึ่งความสงบใจของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เมื่อแพ้หรือประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นและความเคารพตนเอง พร้อมกับให้ความสนใจภายในขอบเขตที่กว้างขวาง

3. การจูงใจภายในและความปรารถนาความสำเร็จ จะเกี่ยวข้องกับการจูงใจภายในและการตอบสนองความต้องการระดับสูง

4. ทักษะติดต่อมนุษยสัมพันธ์ เป็นค่าที่แสดงถึงการยอมรับว่าความร่วมมือของคนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความมีประสิทธิภาพขององค์การ ผู้นำจะต้องให้ความสำคัญกับคน

บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2538, หน้า 173) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำไว้ ดังนี้ ลักษณะของผู้นำต้องมีความเฉลียวฉลาด มีความรู้ มีสติปัญญา มีความรับผิดชอบ มีความริเริ่ม มีความมุ่งมั่นติดตามงาน ธรรมชาติของมนุษย์ และมีความมั่นใจในตนเอง

ทิสนา แชมมณี (2545, หน้า 15) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำไว้ ดังนี้ ผู้นำควรมีคุณสมบัติทั้ง 5 ประการ ดังนี้

1. ผู้นำต้องเป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาด
2. มีความรับผิดชอบสูง
3. มีความสามารถในการจูงใจคน
4. สามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและถูกต้อง
5. เป็นผู้ที่มีความอดทนเต็มไปด้วยพลัง

สรุป ลักษณะของผู้นำ ผู้นำต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถหลายๆด้าน จึงจะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ มนุษย์ทุกคนสามารถที่จะฝึกฝนตนเองและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้นำที่ดีได้

## ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการเข้ากลุ่ม

การจัดกิจกรรมกลุ่มที่จะให้ได้ผลดีนั้น ต้องจัดให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นๆมีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับระยะเวลาและจำนวนครั้งของการเข้ากลุ่ม ดังนี้

ทองเรียน อมรัชกุล (2523, หน้า 32) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มว่า การเข้าร่วมกลุ่ม ในกลุ่มควรตั้งอยู่บนรากฐานของความสมัครใจ ส่วนจำนวนครั้งแล้วแต่จะกำหนดเป็นคราวๆ ไปขึ้นอยู่กับกิจกรรม

วัชรินทร์ พรมยิม (2533, หน้า 274) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เวลาจัดกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2526, หน้า 66) กล่าวว่าในการกำหนดความถี่และระยะเวลาในการเข้ากลุ่มนั้น ควรเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ เช่น ชนิดของกลุ่ม อายุ สมาชิก ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม

ทิพวรรณ กิตติพร (2535, หน้า 195) ให้ความเห็นว่า กลุ่มที่จัดขึ้นในสถานศึกษาต่างๆ นั้น ควรพิจารณาการจัดให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนของสถานศึกษานั้นๆ เช่น โรงเรียนสวนมากจะจัดเวลาเป็นคาบเรียน คาบละ 50 นาที หากจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง เท่ากับเวลาเรียนในคาบเรียนของโรงเรียนนั้นๆ

อารี ตันท์เจริญรัตน์ (2545, หน้า 7-8) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มว่า การจัดกิจกรรมควรกระทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งและระยะเวลาจัดไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง สำหรับเด็กระดับประถมศึกษาควรปรับเวลาให้สั้นลง เพราะตามธรรมชาติของเด็กก็มีความสนใจในระยะเวลาจำกัด

ศิริลักษณ์ โกวิทยานนท์ (2545, หน้า 21) ให้ความเห็นว่า ระยะเวลา ความถี่และจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น ต้องคำนึงถึงชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น หากกลุ่มที่จะจัดกิจกรรมเป็นเด็กนักเรียน ควรคำนึงถึงเวลาเรียนเวลาสอนของสถานศึกษานั้นๆ เป็นสำคัญ

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมितिไกร, หน้า 2527, หน้า 18-19 อ้างอิงใน Trotzer, 1977) ให้ทัศนะการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาว่า การกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มต้องพิจารณาถึงการจัดการเล่าเรียนของสถานศึกษานั้นๆ เช่น โรงเรียนสวนมากจะจัดเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะทำให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาการเข้ากลุ่มนานเท่าไร ส่วนจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

แพทเทอร์สัน (นิสา คำมณี, 2544, หน้า 32 อ้างอิงใน Patterson, 1973, p.105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อย จะจัด

สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเบื่อได้

สรุปว่า การจัดระยะเวลาและจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งและระดับประถมศึกษาครั้งละไม่ควรเกิน 50 นาที ระดับมัธยมศึกษาครั้งละไม่ควรเกิน 60 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมกลุ่มนั้นๆ และระดับอายุการศึกษาของสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม มาจากคำว่า "Group Work" ซึ่งแทรกซ์เลอร์และนอร์ธ (ทองเรียน อมรัชกุล, 2525, หน้า 5 อ้างอิงใน Traxler and North) ได้เสนอให้ใช้เป็นชื่อรวมของกลุ่มต่างๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนวและการบริหาร แต่ก็มีผู้ใช้คำรวมของกลุ่มหลายๆ ประเภทนี้ในชื่ออื่นอีก เช่น เซอร์ทเซอร์และสโตน (Shertzer and Stone 174) เรียกชื่อรวมของกลุ่มต่างๆ ที่จัดขึ้นว่า กลุ่มจิตวิทยา (Group Psychology) วิลเลียมสันและบิกก์ (ทองเรียน อมรัชกุล, 2522, หน้า 136 อ้างอิงใน Williamson and Bigg) ได้ใช้คำว่า "กลุ่มประสบการณ์แบบเข้ม" (Intensive Group Experiences) เป็นชื่อรวมของกลุ่มที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในมหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้แก่ กลุ่มฝึกอบรม (Training Group or T-Group) กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Senselivity Group) กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มให้คำปรึกษา (Counseling Group) ส่วน ฮอว์ (Shaw, 1979, p.335) เรียกกลุ่มที่จัดขึ้นเป็นพิเศษเหล่านี้ว่า กลุ่มประสบการณ์ (Experiences Group) ซึ่งสอดคล้องกับ รูเดสแตม (Rudestam, 1982, p. 4) ที่ใช้คำว่า กลุ่มประสบการณ์ (Experiential Group) เป็นคำรวมที่หมายถึง กลุ่มฝึกอบรม กลุ่มเผชิญหน้า กลุ่มเกสตัล (Gestalt Group) กลุ่มละครทางจิต (Psychodrama Group) กลุ่มการบำบัดทางร่างกาย (Body-Therapy) กลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional Analysis Group) และกลุ่มฝึกอบรมการกล้าแสดงออก (Assertiveness Training Group)

หนังสือสังคมสงเคราะห์ประจำปี (Charies E. Henry, 1984, p. 39) ให้คำนิยาม กิจกรรมกลุ่มว่า ไม่ใช่สาขาวิชาแต่เป็นประสบการณ์กลุ่มที่ได้วางแนวทางไว้ เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้ตอบสนองความต้องการของตน และพัฒนาความสนใจของเขาภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ ด้วยการช่วยเหลือของผู้นำกลุ่ม

ศุภาวดี บุญญวงค์ (2527, หน้า 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การร่วมกันวางแผนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมี

ปฏิสัมพันธ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้รับความสำเร็จในการทำงาน

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2530, หน้า 136) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการนำเอาประสบการณ์ของสมาชิกมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการและมีการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม

ประนอม เดชชัย (2531, หน้า 101) อธิบายถึงกิจกรรมกลุ่มหมายถึงกิจกรรมต่างๆที่ดำเนิน โดยกลุ่ม การทำงานเป็นกลุ่มจะช่วยฝึกประสบการณ์ต่างๆของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่มเพื่อ พัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2535, หน้า 35) ได้กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมใดๆที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์ซึ่ง สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วม กระทำกิจกรรมเหล่านั้นและมีผลทำให้บุคคลมีความเจริญงอกงามในทุกๆด้าน

ชูชัย สมितिไกร (2538, หน้า 126) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึงเครื่องมือใน การนำสมาชิกกลุ่มไปสู่การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตนเอง ก่อให้เกิดการเรียนรู้จักและเข้าใจ เกิดการ ยอมรับตนเองอย่างแท้จริง สามารถแก้ไขปัญหาการขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง ตลอดจน สามารถพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจได้

สมชาติ กิจยรรยง (2539, หน้า 10) กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงเทคนิค การฝึกอบรมประเภทเน้นจุดศูนย์กลางการเรียนรู้อยู่ที่กลุ่มผู้ที่เข้ารับการอบรม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้อันเนื่องมาจากการค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางสู่การพัฒนาตนเอง

เฮอร์โรลด์ (Herrold, 1952, p.p.492-504) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

คาร์ไรท์และซานเดอร์ (Cartwright and Zande, 1968, p.3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการ นำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกตและการใช้ ข้อวิจารณ์ (Feedback) ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกันและยังใช้ฝึกทักษะเกี่ยวกับ มนุษยสัมพันธ์หรือการประชุมต่างๆ

ชอว์ (Shaw) ให้ความหมายและลักษณะของกลุ่มประสบการณ์ว่าเป็นกลุ่มที่จัดขึ้นเป็นพิเศษ เพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นได้ด้วยการมีส่วนร่วมของสมาชิก และสมาชิกคาดหวังที่จะได้รับผลประโยชน์จากประสบการณ์กลุ่มนั้นได้และกลุ่มประสบการณ์นี้จะเน้นกระบวนการ (Process-Oriented) เป็นสำคัญ

รูเดสแตม (Rudestam) ให้ความหมายและลักษณะของกลุ่มประสบการณ์ว่าเป็นกลุ่มเล็กที่จัดขึ้นในช่วงเวลาที่จำกัดและชั่วคราว มีผู้นำกลุ่ม มีเป้าหมายที่ทุกอย่างเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลการเรียนรู้ส่วนตัว ความเจริญงอกงามของตัวเอง หรือการค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และการพัฒนามากกว่าจะเป็นเป้าหมายเพื่อการบำบัดรักษา แต่กลุ่มประสบการณ์มักจะไม่มีการจำแนกสมาชิกที่จะมาเข้ากลุ่ม ยกเว้นกลุ่มอบรมที่ออกแบบมาใช้สำหรับคนปกติเท่านั้น สมาชิกจะแสดงบทเป็นตัวกิริยา (Active) ได้รับการกระตุ้นให้รับประสบการณ์ต่างๆอย่างเต็มที่ในฐานะตัวเขาเป็นหน่วยของการเปลี่ยนแปลง

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง กลวิธีหรือวิธีการต่างๆที่จะให้สมาชิกของกลุ่มมีส่วนร่วมในการจัดทำกิจกรรมอันก่อให้เกิดการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง เกิดทักษะในการทำงานร่วมกัน ซึ่งมีผลเกี่ยวเนื่องมาจากการที่ได้คิดวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์บุคคลอื่น ทั้งนี้เป็นไปตามที่ผู้นำกิจกรรมได้จัดสถานการณ์ขึ้น เพื่อมุ่งพัฒนาพฤติกรรมของสมาชิกให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531, หน้า 101-102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมไว้ คือ

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นภายในกลุ่ม เพื่อประโยชน์ในการปรับตัวให้กับบุคคลภายในกลุ่ม และเกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้จักข้อบกพร่องของตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นเช่นไร เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่มจากการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดการรู้จักกันและการเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี ได้ทราบข้อดีข้อเสีย ข้อบกพร่องของทั้งตนเองและบุคคลอื่นซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และเกิดการปรับตัวเข้าหากัน

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือการแก้ปัญหาต่างๆร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน ได้เข้าใจว่ามนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวโดดๆได้ ต้องอาศัยพึ่งพากัน การฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอนจะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้เข้าใจกระบวนการทำงานและการแก้ปัญหาร่วมกัน

3. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้มีความรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมระหว่างการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น ประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มก็จะนำไปช่วยพัฒนาบุคคลและสังคมต่อไป

แทรกซ์เลอร์และนอร์ท (Traxler and North, 1957, p. 320 อ้างอิงใน บุญภา วชิระศักดิ์มิ่งคล หน้า 28-29) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อให้ความรู้และให้การอบรมแก่บุคคล เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ทั้ง การศึกษา อาชีพ และสังคม
2. เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ใหม่ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากหลักสูตร
3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามทั้งบุคคลและของกลุ่ม ขบวนการของกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาส่วนตัว พบหนทางที่ช่วยให้ปรับตัว และสร้างความเจริญงอกงามให้แก่ตนได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 137-140 อ้างอิงใน บุญภา วชิระศักดิ์มิ่งคล, หน้า 29) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาบุคคลและกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์จะรู้จักและเข้าใจตนเองในบางด้าน แต่บางด้านมนุษย์ก็อาจเข้าใจตัวเองไม่ถูกต้อง เนื่องจากการใช้กลวิธานป้องกันตัว หรือด้านปัจจัยอื่น กิจกรรมต่างๆในการเข้าร่วมกลุ่มจะเปรียบเสมือนกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองในทุกๆด้าน
2. เพื่อสร้างความเข้าใจผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่นได้นั้นเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และการเข้าใจผู้อื่นทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่น และอยู่ด้วยกันด้วยความสุขได้ กิจกรรมกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงออกตามธรรมชาติของตนเอง และช่วยให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับพฤติกรรมของกันและกัน
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกัน การทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม เช่น การสื่อสาร การให้และการรับ ความร่วมมือ ความไวในการรับรู้ ความรู้สึกของผู้อื่น การเป็นผู้นำ บทบาทสมาชิกและอื่นๆซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้จะสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ในกลุ่ม

บุญภา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2535, หน้า 29, 141) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลได้มีความเจริญงอกงามส่วนตัว มีทักษะในการทำงานกลุ่ม มีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนมีความสามารถในการแก้ปัญหาและนำตนเองใน

ด้านต่างๆ และกิจกรรมกลุ่มยังรวมกลุ่มหลายชนิด แต่ละชนิดมีจุดประสงค์เฉพาะกลุ่มแต่ละชนิดจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะเพิ่มขึ้นอีก

และได้กล่าวถึงกลุ่มทุกกลุ่มจะมีจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Group Goal) ที่สำคัญๆ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของกลุ่มเพื่อภาระหน้าที่ (Task Goal) ได้แก่จุดมุ่งหมายเกี่ยวกับการดำเนินงานตามภาระหน้าที่ของกลุ่มให้สำเร็จลุล่วงไป เช่น เพื่อร่วมกันแก้ปัญหา ให้ข้อมูลสารสนเทศ เป็นต้น
2. จุดมุ่งหมายเพื่อการดำรงกลุ่ม (Maintenance Goal) ได้แก่จุดมุ่งหมายที่เกี่ยวกับการสร้างความเหนียวแน่นในกลุ่ม การสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีเสน่ห์แก่สมาชิก

### คุณสมบัติของกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2538, หน้า 7-8) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของกลุ่มที่เอื้อประโยชน์ให้กับสมาชิก ดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนต้องการเข้ากลุ่มเพื่อสนองความต้องการทางจิตวิทยาของตน เช่น ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการการติดต่อกับพวกพ้อง ต้องการการยอมรับ ต้องการการแสดงออก กลุ่มสามารถสนองความต้องการเหล่านี้ให้แก่บุคคลได้ กลุ่มจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตของบุคคล
2. กลุ่มทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มผู้ร่วมงาน ต่างก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ค่านิยม และบุคลิกภาพของบุคคล เอกลักษณ์แต่ละบุคคลได้รับการกล่อมเกลาจากกลุ่มที่เขาเป็นสมาชิกอยู่ กลุ่มยังถ่ายทอดความรู้และวิทยาการต่างๆ ที่อำนวยความสะดวกแก่การดำรงชีวิตทั้งโดยตรงและทางอ้อม
3. ผลของการทำงานเป็นกลุ่ม จะมีประสิทธิภาพดีกว่าการทำงานคนเดียว การตัดสินใจ การจัดการกับความขัดแย้ง การแก้ปัญหาโดยกลุ่มจะมีประสิทธิภาพมากกว่า เพราะบุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มกันนั้นมีจุดมุ่งหมายร่วมกันเพื่อจะให้กลุ่มก้าวหน้า บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หากกลุ่มมีความร่วมมือดี จัดระเบียบการปฏิบัติได้เหมาะสม เข้าใจกัน ก็จะเกิดพลังผลักดันให้งานของกลุ่มประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ
4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคลดีขึ้น เนื่องจากมีการแบ่งงานทำตามความเชี่ยวชาญของแต่ละบุคคล เพราะทุกคนต่างมุ่งมั่นทำสิ่งที่ตนได้รับผิดชอบและมีความเชี่ยวชาญอย่างดีที่สุด และยังเกื้อกูลสมาชิกอื่นในกลุ่มให้ได้รับผลประโยชน์จากงานของตนและส่งเสริมให้กลุ่มมีความเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้น



5. กลุ่มทำให้สมาชิกเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นได้เสมอและอารมณ์ต่างๆก็เกิดมีระดับสูงกว่าเมื่ออยู่ตามลำพัง เช่น ความสนุกสนาน ตื่นเต้น ร่าเริง โกรธแค้น ลึ้นหวัง รักพวกพ้อง ฯลฯ

### ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

एका บุญเรือง (2525 ,หน้า 101) ได้เสนอขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การปูพื้นฐานให้สมาชิกของกลุ่มได้มีความพร้อมในการทำกิจกรรมกลุ่มหรือศึกษาการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เหมาะสม และเอื้อประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมที่จะติดตามมา

2. ขั้นกิจกรรม คือการที่สมาชิกได้ลงมือกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามกิจกรรมที่ได้จัดเตรียมไว้เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ตรง และสามารถนำผลการดำเนินกิจกรรมไปวิเคราะห์ได้ในภายหลัง

3. ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ คือ การที่สมาชิกได้มีโอกาสได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรมไปแล้วในขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมกลุ่มจะต้องเป็นผู้นำในการช่วยให้สมาชิกได้วิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆและอภิปรายร่วมกันจนเกิดกระบวนการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

4. ขั้นประยุกต์ใช้และขั้นสรุป เมื่อสมาชิกเกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ผู้นำกิจกรรมกลุ่มจะต้องช่วยกระตุ้นให้สมาชิกคิดต่อไปถึงการนำเอาผลที่ได้จากการกระทำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาระสำคัญของกิจกรรมกลุ่มทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527,หน้า 133-134) กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังต่อไปนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ในระยะนี้สมาชิกของกลุ่มจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้นั้นด้วยตนเอง ผลของการเรียนรู้จะเกิดจากความสามารถของสมาชิกโดยตรง สมาชิกคนใดให้ความสนใจต่อกิจกรรมนั้นมากก็จะมีความรู้มากขึ้นตามระดับความสนใจการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มต่อการทำกิจกรรมจะมีส่วนร่วมในด้านต่างๆดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำด้านกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่สมาชิกเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติไปนั้นอย่างแท้จริงความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้สมาชิกสามารถจดจำเนื้อหาได้เป็นเวลานานอีกด้วย

1.3 ทางด้านสติปัญญา หรือสมอง คือการเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงมีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้มีการสร้างแนวความคิด จากสิ่งที่ได้รับรู้นั้นจะทำให้การเรียนรู้ต่อสมาชิกมากขึ้นและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและใช้เหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงานการตัดสินใจการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ สมาชิกจะร่วมกันวิเคราะห์จากประสบการณ์การเรียนรู้ที่หน้าที่ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้อย่างกว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของกลุ่ม ประเมินการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ขั้นนี้สมาชิกจะรวบรวมแนวความคิดที่ตนได้ค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้อื่น แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองซึ่งทำได้ 2 ลักษณะ ได้แก่

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อการแก้ปัญหาต่างๆ ในอนาคตและเพื่อใช้ในการปรับปรุงควบคุม ธรรมชาติและสังคมได้ดีขึ้นกว่าเดิมตลอดจนช่วยกันคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ประเมินผลของการทำกิจกรรมของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

### เทคนิคของกิจกรรมกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2538, หน้า 35-37) ได้กล่าวถึงเทคนิคของกิจกรรมกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้หรือการพัฒนาบุคลิกภาพด้านต่างๆ สามารถเลือกเทคนิคได้ตามจุดมุ่งหมายของการพัฒนา หรือสามารถเลือกได้หลากหลายเทคนิค ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นการจัดสถานการณ์สมมติขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ผู้เล่นจะต้องตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปแพ้หรือชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน

2. บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษา วิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตาม

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนในการแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้ได้คิด พิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน ซึ่งเป็นโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การนำเอากรณีต่างๆที่คล้ายชีวิตจริงจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทำให้การเรียนรู้มีความหมายยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยผู้เรียนจะเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน จะช่วยให้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆซึ่งในสถานการณ์จริงอาจไม่กล้าแสดงออกเพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

5. ละคร (Action or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนทดลอง แสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดไว้ ให้สวมบทบาท โดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งจะสร้างความเห็นอกเห็นใจ เกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้และการฝึกฝนการทำงานร่วมกัน

6. กลุ่มย่อย (Small Group) กลุ่มย่อยจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น ผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกในกลุ่มใหญ่ หรือกลุ่มใหญ่อาจมีส่วนร่วมในกิจกรรมน้อย การแบ่งกลุ่มย่อยจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมได้มากขึ้น

### ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2538, หน้า 30-32) ได้อ้างถึงผลงานศึกษาค้นคว้าว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนอกจากได้ผลงานตามจุดมุ่งหมายแล้ว ยังทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีผลให้นักเรียนได้รับการตอบสนองความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ความต้องการการยอมรับจากกลุ่ม เป็นต้น และเด็กได้รับการพัฒนาด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 พัฒนาด้านสติปัญญา บุคคลจะได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และธรรมชาติของกลุ่ม การจัดการกับกลุ่ม และสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและเรียนรู้ขอบข่ายประสบการณ์ต่างๆจากสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น เช่น การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 พัฒนาด้านทักษะ สมาชิกมีโอกาสฝึกทักษะต่างๆได้แก่

1.2.1 ทักษะทางสังคม เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น

1.2.2 ทักษะในการศึกษาค้นคว้า เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน

1.2.3 ทักษะทางปัญญา ได้แก่ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีเหตุผล เป็นต้น

1.2.4 ทักษะในการทำงานกลุ่ม เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผน การเป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

1.3 พัฒนาทางด้านเจตคติ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติต่อตนเองและผู้อื่นในทางสร้างสรรค์ คือการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการใช้อำนาจ การสั่งสอนและการควบคุมผู้อื่นลง พอใจกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มมากขึ้น

การพัฒนาด้านสติปัญญา ทักษะและเจตคติของบุคคล หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพของบุคคล และเกี่ยวเนื่องไปถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่นๆอย่างค่อยเป็นค่อยไปด้วย ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มส่งผลให้เกิดการพัฒนาตน พัฒนาศักยภาพ พัฒนางานและพัฒนาองค์การต่อไปเป็นลำดับ

2. ประโยชน์ต่อผู้แนะแนวหรือผู้นำกลุ่ม การจัดบริการเพื่อการส่งเสริมพัฒนา ป้องกันปัญหา แก้ปัญหาให้กับผู้เรียน ผู้แนะแนวได้รับการฝึกฝนอบรมในเรื่องกลุ่ม จะสามารถให้บริการนักเรียนเป็นกลุ่มเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายได้ ทำให้ประหยัดเวลา เป็นการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นได้ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ปรากฏได้ชัดเจน เช่น ความเป็นผู้นำ ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เป็นต้น ผู้นำกลุ่มมีโอกาสได้สังเกตและสามารถวินิจฉัยสาเหตุแห่งปัญหาด้านต่างๆ เช่น ลักษณะนิสัยหรือด้านอื่นๆของสมาชิกได้ และนอกจากนั้นยังสามารถวางแผนชีวิต แผนการศึกษาต่อ แผนการเลือกอาชีพ จากกิจกรรมกลุ่มได้มากขึ้น

3. ประโยชน์ต่อโรงเรียนและชุมชน บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีการพัฒนาตนเอง ส่งผลให้บุคคลมีความสามารถ มีคุณค่า มีผลผลิตที่มีคุณภาพของโรงเรียนและเป็นประชากรที่มีคุณภาพของชุมชนต่อไป ผลระยะสั้นทำให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้ นำตนเองได้ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ใช้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้อย่างเต็มความสามารถของตนเองซึ่งจะ

ช่วยให้งานสอน งานปกครองของนักเรียนดำเนินไปด้วยดี กิจกรรมกลุ่มที่นักเรียนได้ดำเนินภายใต้ การนิเทศของครู เช่น กิจกรรมนักเรียนต่างๆ เช่นงานพัฒนาชุมชน งานรณรงค์รักษาความสะอาด งานวินัยนักเรียน งานป้องกันอุบัติเหตุ ฯลฯ ก็จะมีผลเป็นผลงานของโรงเรียน ซึ่งจะมีนักเรียนเป็น คนดี สภาพแวดล้อมก็จะมีผลดีไปด้วย เพราะนักเรียนเป็นสมาชิกของโรงเรียนและชุมชน

พนม ลิ้มอารีย์ (ม.ป.ป., หน้า 56-57) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นสิ่งมีค่า ดังนี้

1. กลุ่มเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือ (Testing Ground) ของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัย กลุ่มเพื่อทดลองหรือแสดงความสามารถ
2. กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น โดยบุคคลที่เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มจะได้รับผลจากการเข้ากลุ่มเพื่อปรับปรุงเจตคติ อุบนิสัยใจคอของตนเอง โดยมีสมาชิก ในกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น มีกำลังใจ ได้รับความรักเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิก การทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิด ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม จะช่วยให้ ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่า ตนมีคุณค่าและเกิดความรู้สึกอยากทำประโยชน์ให้กับกลุ่มมากขึ้น
4. กลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม การฝึกทักษะด้าน ใดด้านหนึ่งเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความอดทน มีกำลังใจที่ฝึกทักษะมากขึ้นซึ่งเป็นผลดี แก่สมาชิก

โรเจอร์ (Roger, 1970, p.p.121-122) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีความตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึกที่ มีความจริงใจและเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึก ที่ต่างๆของตนเอง มีการแสดงออกที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง
3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง (Self-Actualization) การ รู้จักตัดสินใจด้วยตัวเอง
4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคล ยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นใจยิ่งขึ้นและมี

ความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคลอื่น มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จากข้อความตามทัศนะของแต่ละท่านที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามในทักษะด้านต่างๆทั้งทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งด้านความมีระเบียบวินัย ความอดทน ช่วยให้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น สามารถใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยให้รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ปรัชญาเกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นกลุ่ม

ความต้องการของมนุษย์ทั้งหลายจะเป็นส่วนหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงความปรารถนาจะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มถ้าหากว่ามีใครก็ตามตามความต้องการอย่างรุนแรงที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวโดยไม่เกี่ยวข้องกับใคร อาจจะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นกำลังเริ่มปรับตัวบกพร่องไป แม้แต่นักเรียนในชั้นเรียนก็ตามเมื่อมีใครคนหนึ่งคนใดแยกตัว (Isolate) ออกจากกลุ่มไป ครูจำเป็นต้องให้ความเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ ทั้งนี้เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและหาทางแก้ไขต่อไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะอยู่ร่วมกัน ความต้องการจะทำงานร่วมกันกับคนอื่นๆในสังคม

ในบางกรณีนี้บุคคลแต่ละคนมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มนั้น ย่อมทำให้มีการทำกิจกรรมบางประการร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อการดำรงชีวิต เพื่อการแก้ไขปัญหา เพื่อดำเนินกิจกรรมการงานในหน้าที่ซึ่งได้รับมอบหมาย สิ่งที่ควรสนใจกระบวนการกลุ่มสามารถนำมาพิจารณาในแง่ความเป็นจริงและนำมาเป็นแนวความคิดเกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถพิเศษในตนเอง ความสามารถดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการทำงานเป็นกลุ่ม

ในกลุ่มที่ประกอบด้วยบุคคลจำนวนมาก มักจะปรากฏว่าแต่ละคนนั้นจะมีลักษณะเด่นกันคนละอย่าง ตามหลักจิตวิทยา มนุษย์จะมีความแตกต่างกัน (Individual difference) ด้วยความแตกต่างกันนี้เองจะทำให้เขาทั้งหลายสามารถจะช่วยกลุ่มได้มาก ความสามารถพิเศษของแต่ละคนจะถูกนำมาใช้กับการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มนำมาส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของการทำงานโดยส่วนรวม แต่หากไม่มีการรวมกลุ่มแล้ว บางครั้งความสามารถเหล่านั้นก็ไม่สามารถใช้ได้เต็มที่ หรือในบางกรณีนี้อาจจะไม่ได้นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์เลยก็ได้

2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมา แล้วนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่มได้

จากความรู้ทางการแนะแนวและจิตวิทยาจะทำให้ทราบว่า บุคคลบางคนไม่รู้จักรักตนเอง นี่อาจจะทำให้เขาไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ดี ทั้งนี้เพราะไม่สามารถปฏิบัติอะไรได้อย่างสอดคล้องกับลักษณะตนเองไม่รู้ว่าจะทำอะไรจึงจะดีและเหมาะสม แต่เมื่อบุคคลได้มีโอกาสมาอยู่ร่วมกับกลุ่ม พบปะกับบุคคลที่มีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์และทักษะในการทำงาน และในบางครั้งเนื่องจากตนเองเป็นสมาชิกในกลุ่มจะต้องให้ความร่วมมือและร่วมรับผิดชอบต่อการทำงานต่างๆจึงทำให้เกิดความจำเป็นจะต้องทำอะไรบางอย่างในกลุ่ม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสมาชิกในกลุ่มทั้งหลายจะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมมือกับบุคคลอื่นๆได้

3. บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะที่อยู่กับกลุ่มก็มีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นเดียวกันเมื่อบุคคลแต่ละคนมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม สิ่งที่จะเกิดขึ้นแน่นอนในกลุ่มคือ การปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคลแต่ละคน ทุกคนมีโอกาสจะได้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกโดยทั่วไป ทำให้ตนเองได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินงานต่อไป นอกจากนี้แล้วบุคคลในฐานะสมาชิกก็มีโอกาสจะแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างกว้างขวาง ความคิดบางอย่างก็สามารถจะทำให้บุคคลอื่นๆคล้อยตามหรืออาจจะเรียกได้ว่ามีอิทธิพลต่อกันทำให้กลุ่มได้รับประโยชน์เป็นอย่างดีจากกระบวนการในกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกทั้งหลายเรียนรู้การรู้จักให้ (Give) และการรู้จักรับ (Take) ซึ่งคุณลักษณะอันนี้เป็นสิ่งที่ควรจะต้องปลูกฝังในสังคมประชาธิปไตย

4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกทุกคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางด้านสังคมในทางที่ดี บุคคลแต่ละคนซึ่งเกิดมาถือได้ว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคมทันทีแต่อย่างไรก็ตามในระยะเริ่มต้นชีวิตนั้น ทารกทั้งหลายก็จะอยู่ในระยะที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self centered) โดยคำนึงถึงความสุขในชีวิตและความอยู่รอดของตนเองเป็นสำคัญตัวเด็กเองไม่ได้เกิดมาพร้อมกับทัศนคติทางสังคม ดังนั้นเด็กจำเป็นจะต้องเรียนรู้จากสังคมและการเรียนรู้ดังกล่าวแล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าหากเด็กจะอยู่ตามลำพังโดยไม่เข้ากลุ่ม เช่น กลุ่มภายในบ้าน โรงเรียนและสังคม แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาทัศนคติทางสังคมนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับกลุ่มที่บุคคลจะเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าหากกลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความเข้าใจ ในการทำงานเป็นกลุ่มผลที่ตามมาคือนักเรียนจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมในทางตรงกันข้ามกลุ่มบางกลุ่มที่เป็นไปอย่างไม่มีพิธีรีตอง เช่น การรวมตัวของกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มอันธพาล เป็นต้น กลุ่มประเภทนี้บางครั้งอาจจะส่งเสริมทัศนคติของบุคคลไปอีกด้านหนึ่งซึ่งไม่เป็นไปตามความเชื่อที่ดีในสังคมประชาธิปไตย ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่ากลุ่มย่อมมีอิทธิพลในการสร้างทัศนคติของบุคคลได้เป็นอย่างดี

### คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อบุคคลได้ร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม เราควรจะคาดหวังความสำเร็จอะไรบ้างจากกิจกรรมนั้น ส่วนใหญ่แล้วมักจะคาดหวังเฉพาะเรื่องความสำเร็จของกิจกรรม หรือเน้นเฉพาะเรื่องผลงานที่ปฏิบัติไปแล้วเท่านั้น เช่น ความสำเร็จในการจัดทำหนังสือประจำรุ่น หรือชัยชนะของการแข่งขันฟุตบอล ความจริงแล้วการทำกิจกรรมกลุ่มนั้นยังมีคุณค่าสำหรับสมาชิกในกลุ่มอีกมากมาย เพราะขณะดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม เพื่อความมั่นคงในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) ดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นต้น ดังนั้นควรจะได้รับการพิจารณาด้วยว่ากิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าอย่างไรนอกเหนือจากเพื่อการทำงาน เพียงอย่างเดียว

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทจะสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าทางด้านพัฒนาการที่จะเกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล นักจิตวิทยาพยายามแยกแยะให้เห็นว่ามนุษย์มีความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถ้าบุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เขาจะต้องได้รับการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล ความต้องการบางประการอาจจะได้รับการตอบสนองด้วยกิจกรรมกลุ่ม

1.2 การสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันเขาก็จะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย ทั้งนี้เพราะเขาจะได้รับประสบการณ์จากสมาชิกแต่ละคน เนื่องจากบุคคลบางคนแสดงออกในทางที่ดีแต่สำหรับบางคนก็แสดงตัวไม่เหมาะสมตลอดจนการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผลสมาชิกคนอื่นก็จะไม่เอาเยี่ยงอย่าง เพราะได้มองเห็นว่าเป็นสิ่งไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มสามารถให้ประสบการณ์ทั้งทางอารมณ์และสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งหมายถึงการสร้างพัฒนาการในตัวสมาชิกนั่นเอง

1.3 การพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถและปฏิติวสัยทางสังคม ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่นจึงจะได้อยู่ร่วมกันได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมกลุ่มต่างๆอาจจะพัฒนาเป็นความสนใจที่แน่นนอน เมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่ม บุคคลมักจะได้ทำงานบางอย่างซึ่งก็เท่ากับเป็นการพัฒนา



ความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกัน ได้เรียนรู้เรื่องสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่อง ปกติวิสัยของสังคม (Social norms) ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมบางกลุ่มบางประเภทไม่ใช่จะให้ข้อเสนอแนะทางด้านอาชีพ เท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต กล่าวคือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างดีก็ ย่อมจะแสดงให้เห็นว่ามีเอกสารจะประกอบอาชีพได้ ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ ตัวอย่างเช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น กลุ่มความสนใจที่นักเรียนเป็นสมาชิก อาจจะเป็นด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายรูป ก็ย่อมจะช่วยให้ นักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจจะกล่าวได้ว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มย่อมจะได้รับโอกาส อันดี มีประโยชน์ต่อตนเองมากกว่านักเรียนที่ไม่เข้ากลุ่ม

2. คุณค่าในด้านการวินิจฉัย (Diagnostic values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรม กลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัว นักเรียน ในกลุ่มที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากการให้คำปรึกษา จะปรากฏออกมาให้เห็น เช่น นักเรียนหญิงที่ไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคมเด็กผู้ชายที่มีความก้าวร้าวและฝึกตนเอง เป็นศูนย์กลาง ทำให้กลุ่มไม่ยอมรับเด็กบางคนที่ย้ายต้องการได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนา บางอย่าง เด็กที่มีลักษณะดังกล่าวแล้วอาจจะปรากฏออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนในกลุ่มในขณะที่ ถ้าหากเขาอยู่ตามลำพังเราอาจจะไม่สามารถวินิจฉัยได้เลยว่าเป็นคนอย่างไร

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่า ต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยการทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับนักเรียนที่มี ปัญหาเล็กน้อยก็อาจจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยปกติทำให้สามารถแก้ปัญหา ได้เช่นเดียวกัน เช่น นักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์เมื่อเข้าไปทำงานในกลุ่มแล้วอาจจะสามารถ ทำงานกับเพื่อนได้ดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ สร้างความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้อื่นได้ มีการ

พัฒนานิสัยของตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีอิสระในตนเอง ตลอดจนค้นพบความสามารถพิเศษบางอย่างในตนเอง

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the school and community) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหลาย เขาจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ คุณค่าที่สร้างประโยชน์ในแก่โรงเรียนและชุมชนได้ เช่น นักเรียนที่ทำงานในสถานักเรียน กิจกรรมที่เขาปฏิบัติในสถานักเรียนย่อมจะมีส่วนแบ่งเบาภาระความรับผิดชอบของนักเรียนไปได้บ้าง ผลงานที่ปรากฏออกมาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานในโรงเรียนด้วยในทำนองเดียวกัน ประโยชน์ต่างๆที่โรงเรียนได้รับจากกิจกรรมกลุ่มก็จะส่งผลไปยังชุมชน สิ่งที่เขาปฏิบัติในโรงเรียน อาจจะถูกนำไปปฏิบัติในสังคมนอกโรงเรียนด้วย เช่น นักเรียนเล่นกีฬาในโรงเรียน เขาอาจจะกลายเป็นนักกีฬาของชุมชนซึ่งหมายความว่าชุมชนจะได้มีสมาชิกที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความอดทน เสียสละ รู้จักให้อภัย ชุมชนก็จะมีสมาชิกภาพที่ดีขึ้นเพราะสมาชิกเป็นพลเมืองนั่นเอง

#### งานศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

##### งานศึกษาค้นคว้าในประเทศ

คำนึ่ง อัญเลิศ (2541, หน้า 39) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปณิดา พวงเจริญ (2545, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสระโบสถ์วิทยาจารย์ อำเภอสระโบสถ์ จังหวัดลพบุรี พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเป็นผู้นำสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเป็นผู้นำสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชรี อุทุมพร (2546, หน้า 40) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตด้านสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเวียงกาหลง อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมกลุ่มจำนวน 12 โปรแกรม ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 4

สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตด้านสังคมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มัทนา แคนสุวรรณ. (2547, หน้า 83) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านตลิ่งชัน อำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย. พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรีย์ สัมพันธ์อภัย (2547, หน้า 70-71) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านทุ่งนาวิทยา อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ผู้ศึกษาค้นคว้าเป็นผู้นำกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของความมีมนุษยสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กลุ่มตัวอย่างที่มีครูที่ปรึกษาคนที่ 1 และคนที่ 2 เป็นผู้นำกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของความมีมนุษยสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภาพรวมพบว่า กลุ่มทดลองรวมทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยของความมีมนุษยสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ศึกษาค้นคว้าเป็นผู้นำกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ครูที่ปรึกษาคนที่ 1 เป็นผู้นำกลุ่มและกลุ่มตัวอย่างครูที่ปรึกษาคนที่ 2 เป็นผู้นำกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของความมีมนุษยสัมพันธ์หลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ปรานอม นาวิก. (2550, หน้า 44) ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชาติตระการวิทยา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก. พบว่า หลังการร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จงดล หงษ์ศิริ. (2550, หน้า 68-69) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสิงห์ปทุมราชวิทยวิทยา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 60 คน ซึ่งเป็นเพศชาย 30 คน และเพศหญิง จำนวน 30 คน พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีภาวะความเป็นผู้ใหญ่ไม่แตกต่างกัน

ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมสามารถพัฒนาภาวะความเป็นผู้ใหญ่เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

### งานศึกษาค้นคว้าต่างประเทศ

เล็กซ์ (Lex,1973, p.6093-A) ได้ทำการศึกษาศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์กับตัวอย่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา ผู้ศึกษาค้นคว้าแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ใช้วิธีการสอนแบบเก่า กลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏว่าการพัฒนาทางจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน แต่จากรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษาพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ ยินดีร่วมกิจกรรมกลุ่มและอยากเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์อีก

เดอริมิตท์ (Derschmidt,1977,p.3953-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษา โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนา ซึ่งเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกทักษะกระบวนการกลุ่มมีการยอมรับตนเองดีขึ้น

ลิเบอรี (Liberi,1979,p.6548-A) ได้ศึกษาผลการนิเทศเป็นกลุ่มที่มีอัตรโมโนทัศน์เกี่ยวกับการติดต่อระหว่างบุคคล และการฝึกการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีที่เรียนวิชาการให้คำปรึกษา ก่อนทำการทดลองนิสิตทุกคนทำแบบทดสอบการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและตอบแบบสอบถามการให้คำปรึกษา กลุ่มทดลองใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงสามสิบนาที กลุ่มทดลองได้รับการนิเทศเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาซึ่งเน้นความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษา และเน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมศึกษาจากทฤษฎีและอภิปรายร่วมกัน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้ศึกษาของ การนิเทศเป็นกลุ่มจะมีอัตรโมโนทัศน์เกี่ยวกับการติดต่อระหว่างบุคคลและการให้คำปรึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศที่สนับสนุนกิจกรรมกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดประสบการณ์กิจกรรมที่จัดให้บุคคลที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นเป็นกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้มี

ส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เกิดการเรียนรู้ส่วนตัว การแก้ปัญหาชีวิต เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์โดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันของสมาชิก การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่างๆของบุคคลให้มีความสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข