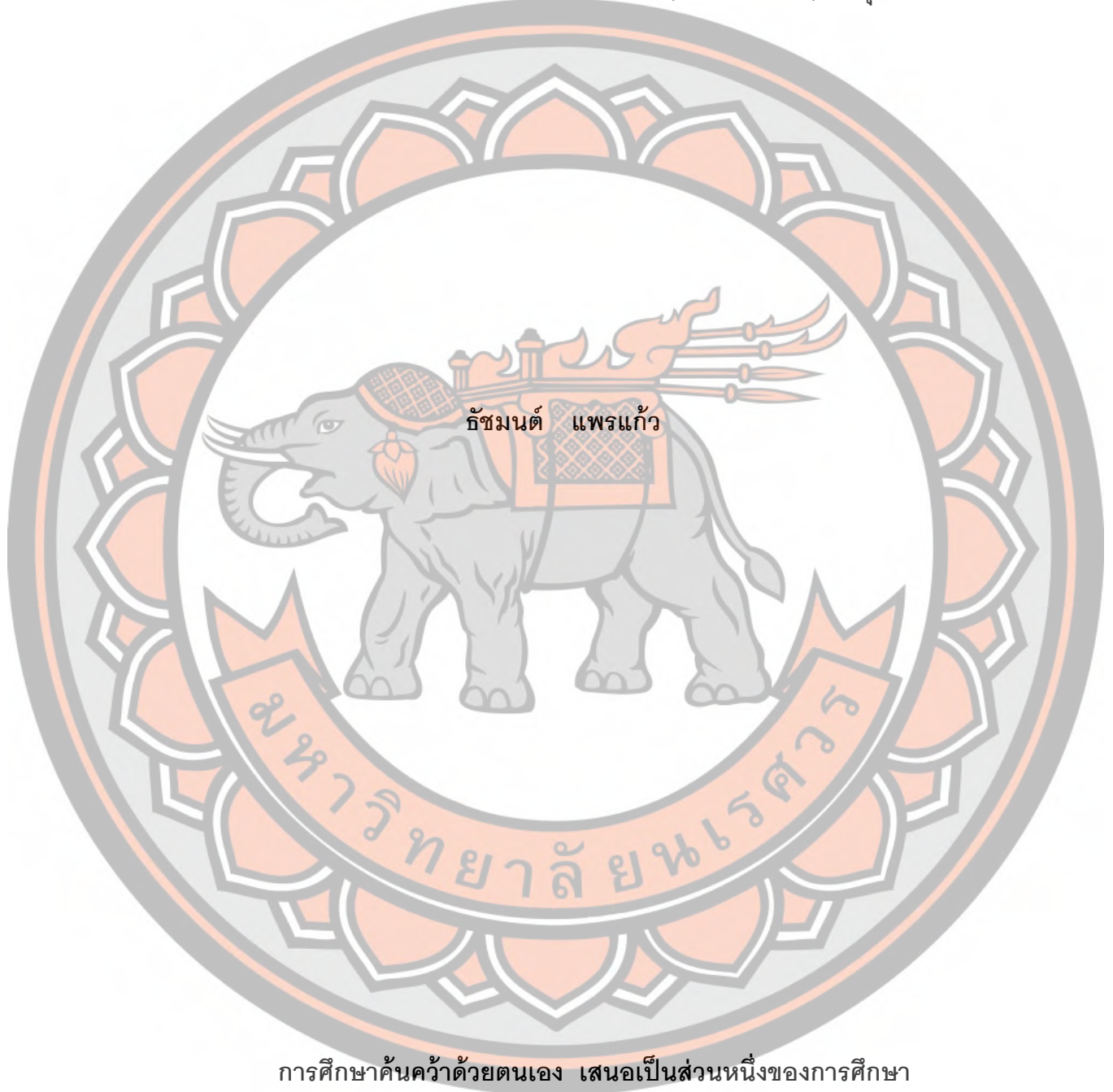


การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร



การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาการศึกษา

กรกฎาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยราชภัฏ

อาจารย์ที่ปรึกษาและหัวหน้าภาควิชาการศึกษา ได้พิจารณาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร” เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยนเรศวร

(ดร. สรียา ไชติธรรม)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริณา กิจเกื้อกูล)

หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

กรกฎาคม 2559

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ประกาศคุณูปการ

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.สรียา โชติธรรม ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้า จนทำให้การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งผู้ศึกษาค้นคว้าขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้ศึกษาค้นคว้าขอกราบขอบพระคุณ นายสมศักดิ์ ขำอ่อน คีษานีเทศก์ ระดับ 9 กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 7 นายสุรัตน์ ขวัญบุญจันทร์ คีษานีเทศก์ ระดับ 9 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 นายอนุชา เทวราชสมบุญณ์ นักวิชาการศึกษาระดับ 8 สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 7 นายนิคม อินทรประพันธ์ นักวิชาการศึกษานำนาฎการพิเศษ สำนักงานศึกษาธิการภาค 2 นางศรีทวน เทวราชสมบุญณ์ อาจารย์ 3 ข้าราชการบำนาญ ระดับ 9 โรงเรียนอนุบาลพิษณุโลก ที่ได้สละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้คำชี้แนะ ตรวจแก้ไขแบบสอบถามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร บุคลากรและนักเรียนประจำระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือเป็นอย่างยิ่ง ในการเก็บข้อมูลและตอบแบบสอบถาม

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการศึกษาค้นคว้าฉบับนี้ผู้ศึกษาค้นคว้าขอขอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน

ธัชมนต์ แพรแก้ว

ชื่อเรื่อง	การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4
ผู้ศึกษาค้นคว้า	ธัชมนต์ แพรแก้ว
ที่ปรึกษา	ดร.สรียา โชติธรรม
ประเภทสารนิพนธ์	การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง กศ.ม. สาขาวิชาการศึกษา, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2558
คำสำคัญ	กิจกรรมกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย 1) แผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 3) แบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษา พบว่า 1) การใช้กิจกรรมกลุ่มโดยภาพรวม พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ย 3.45 คะแนน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ย 3.75 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียน มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มให้แก่นักเรียนสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ และ 2) จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นมาก มีความเข้าใจวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความตั้งใจ สนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ส่วนกลุ่มนักเรียนที่มีผลคะแนนทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นเล็กน้อย พบว่า นักเรียนบางส่วนยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ และไม่เห็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร จึงส่งผลให้นักเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่ตรงเวลา ทำให้กระบวนการในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไม่ต่อเนื่อง

Title USING GROUP ACTIVITIES TO IMPROVE SELF- ESTEEM OF GRADE 11 STUDENTS, BODINDECHA (SING SINGHASENI) SCHOOL 4

Author Thutchamon Paerkaew

Advisor Sareeya Chotithum, Ph.D.

Academic Paper Independent study M.Ed. in Counseling Psychology
Naresuan University, 2016

Keywords Group Activities, Self- Esteem, Grade 11 Students

ABSTRACT

This research aimed to compare the students' self-esteem before and after attending to group activities. Samples were the students in grade 11 room 6, Bodindecha (Sing Singhaseni) School 4, Bangkok. The purposive sampling was employed as a sampling method to choose the appropriate subjects. The research instruments used in this study were group activities, self-esteem assessment form and in-depth interviews. The average, standard deviation and paired sample t-test were employed as a statistical analysis to analyzed the collected data. The results of the study shown as followed. 1) the average score of self-esteem assessment of the students before attending to group activities was 3.45, and the average point of self-esteem assessment of the students after attending to group activities was 3.75. The average score of the students after attended to group activities was higher than before they attended to group activities. There was a significant difference of students' self-esteem when comparing before and after attending group activities at .05. This exhibited that using group activities can be help the students to boost and improve their own self-esteem. 2) From observation and in-depth interviews, after attending group activities, students who had higher scores were determined, concentrated and helpful to do the activities because they understood the purposes of the activities and realized the benefits of the activities. However, students who had lower scores did not understand the purposes of the activities and did not

realized the benefits of the activities causing to the students to be not punctual to attend the group activities, and the process of activities was desultory.



สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาของปัญหา.....	1
	จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	สมมติฐานของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตด้านเนื้อหา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
	กรอบแนวคิด.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม.....	6
	ความหมายของกลุ่ม.....	6
	ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	8
	ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม.....	9
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	12
	ประเภทของกิจกรรมกลุ่ม.....	14
	หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม.....	15
	แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม.....	16
	เทคนิคของกิจกรรมกลุ่ม.....	17
	ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม.....	20
	ขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมกลุ่ม.....	21
	ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม.....	22
	เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	24
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	25
ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	25
องค์ประกอบของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.....	27
วิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	29
วิธีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	33
แนวคิดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์.....	33
ประเภทของการสัมภาษณ์.....	33
เทคนิคการสัมภาษณ์.....	33
พัฒนาการวัยรุ่น.....	36
รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
วิธีการดำเนินการสร้าง.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาครั้งนี้.....	54

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ตอนที่ 1	ผลการศึกษาสถานภาพของนักเรียนและข้อมูลทั่วไป การศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร.....	55
ตอนที่ 2	การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร....	57
ตอนที่ 3	ผลการสัมภาษณ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร.....	58
5	บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	65
	สรุปผลการวิจัย.....	65
	อภิปรายผลการวิจัย.....	68
	ข้อเสนอแนะ.....	72
	บรรณานุกรม	73
	ภาคผนวก	82
	ประวัติผู้วิจัย	182

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงกลยุทธ์การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเทคนิคของกิจกรรมกลุ่ม.....	18
2 แสดงโครงสร้างแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	32
3 แสดงแนวคิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแนวคิดทฤษฎีของ Coopersmith (1984).....	47
4 แสดงค่าความเที่ยงของแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	50
5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนและข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ อายุ การพักอาศัย สภาพการมีชีวิตของบิดา สภาพการมีชีวิตของมารดา สภาพสมรสของบิดามารดาจำนวนพี่น้อง(คน).....	55
6 แสดงผลสรุปการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 4 ด้าน.....	57
7 แสดงสรุปผลข้อมูลจากการสัมภาษณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร.....	63

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 จึงกำหนดแนวทางในการปฏิรูปการศึกษา โดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและรู้จักแสวงหาความรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะมาถึง (มณีนีลา ชูติบุตร, 2542 , หน้า 39) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานมีแนวคิดที่ว่าผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ แต่เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนมีธรรมชาติที่แตกต่างกัน ทั้งด้านวัย วุฒิภาวะ ความต้องการ ความถนัด ความสนใจและวิธีการเรียนรู้ การจัดกระบวนการเรียนรู้ จึงต้องยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นแนวทางที่ให้ผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนรู้ และสามารถสร้างองค์ความรู้โดยมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนการจัดกิจกรรมและมีความสุขในการเรียนรู้ เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายนำไปสู่การค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิตในที่สุด (โสภณ สมดีและ อภันตรี โสตะจินดา, 2545, หน้า 14-15)

ดังนั้นเพื่อจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การสอนที่ดีไม่ควรมุ่งเน้นความสำเร็จทางวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องให้ความสำคัญกับตัวผู้เรียนมากขึ้น โดยเน้นการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ ทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางสังคมและสติปัญญา มุ่งเน้นสร้างคนที่พร้อมจะทำประโยชน์ให้สังคม สามารถที่จะเผชิญกับความเครียด ความกดดันต่างๆ โดยการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ พัฒนาคอนให้มีความรู้สึกร่วมกันให้กับความรู้สึกลึกที่ไม่มั่นคงปลอดภัย ความรู้ดีและไร้ค่า โดยพยายามสร้างคนให้มีความรู้สึกลึกคิดตนเองในทางบวก (พรวิณี ช.เจนจิตร, 2538, หน้า 589)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับมนุษย์ ถ้าเปรียบแล้วเสมือนเป็นแรงขับเคลื่อนที่ดีที่สุดให้กับมนุษย์ ในการดำรงชีวิตของตน โดยบุคคลใดมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง บุคคลนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความสุขในชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นคนร่าเริง แจ่มใส มีความมั่นใจในตนเอง รู้ในความสามารถของตนที่จะกระทำสิ่งที่ดีที่มีประโยชน์ ไม่รู้สึกว่ายตนด้อยค่า ไม่อิจฉาริษยาใคร พร้อมทั้ง ยังมองว่าตนเป็นคนเก่ง เมื่อใดที่ต้องเจอกับปัญหาก็สามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (อุมาพร ตรังสมบัติ, 2543, หน้า 12)

การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดการพัฒนารุ่งขึ้นได้ โดยการอาศัยประสบการณ์ เช่น ประสบการณ์จากการเรียนรู้ หรือจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ครอบครัวและเพื่อนๆ เราจะพบได้ว่า ผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถที่จะทำงานได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาได้ ถ้าบุคคลมีความพร้อมและเต็มใจที่จะพัฒนาตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2531, หน้า 13)

การพัฒนาการคุณค่าในตนเองมีหลายวิธี เช่น การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ในการรับฟังและยอมรับความคิดเห็น มีการเสริมแรงและให้กำลังใจ นอกจากนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อาจส่งเสริมได้โดยการจัดกิจกรรมคลายเครียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสดใส สงบและเกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540, หน้า 34 - 37) การจัดกิจกรรมเพื่อให้มีโอกาสในการแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มและใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบปลายเปิด เพื่อให้โอกาสในการคิดด้วยเหตุผลอย่างอิสระและสามารถประสบความสำเร็จในการคิดแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ (Coopersmith, 1988, Bruno, 1983, p. 363 อ้างอิงจาก ชัยรัตน์ วงศ์อาษา, 2539, หน้า 22 ;) เปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น เป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยมของตน เพื่อให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และเข้าใจความคิดเห็นและค่านิยมของผู้อื่น มีการตั้งเป้าหมายหรือคาดหวังถึงวันข้างหน้า เพื่อสร้างภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การระลึกถึงงานที่ทำเสร็จแล้วเป็นการให้กำลังใจและชื่นชมในตัวเอง (Sasse, 1978, หน้า 48)

การทำกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการใช้กิจกรรมกลุ่มที่ดีและเหมาะสม จะทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะ ความคิด ความสนใจ ความเจริญงอกงามในด้านความรู้และทักษะในการดำรงชีวิตในสังคมที่เหมาะสม ทั้งบุคคลมีโอกาที่จะได้พัฒนาข้อบกพร่องของตนเอง ก็จะทำให้เกิดความภูมิใจ ความมั่นใจ เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดีตามไปด้วย (สุนันท์ เหมะธูลินทร์, 2553, หน้า 96 - 97) อีกทั้งการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีขนาดเล็ก มีช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมที่จำกัดและเป็นการชั่วคราว มีเป้าหมายทั่วไปเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในด้านการเรียนรู้ส่วนตัว ความเจริญงอกงามของบุคคล ซึ่งจะบรรลุเป้าหมายใด ๆ นั้น สมาชิกจะต้องมีส่วนร่วมในบทบาทหน้าที่และมีผู้นำกิจกรรมกลุ่มที่เอื้ออำนวยสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกเกิดกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน การแลกเปลี่ยน การเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน แสดงความคิดเห็นร่วมกันในบรรยากาศที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ความรู้สึกที่ดีต่อ

ตนเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนและเกิดการเรียนเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมกลุ่มจะเกิดการพัฒนาตนเอง สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่นการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัยและการยอมรับของกลุ่ม การสร้างและการพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้ากลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ ในการปฏิบัติตัวในสังคม รู้จักควบคุมอารมณ์การแสดงออก เพราะได้เรียนรู้ประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มว่าควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ด้านสังคมในกลุ่มสมาชิกขึ้นและสามารถพัฒนาทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เช่น ทักษะการพูด อภิปราย การร่วมมือในการทำงานและลักษณะของตนให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จึงนับว่ากิจกรรมมีความสำคัญต่อการพัฒนาด้านต่างๆ ของตนเองนั่นเอง (สมพร จำรัสเฟื่องฟู, 2548, หน้า 2)

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เปิดทำการสอนตั้งแต่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงจนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีพื้นฐานทางครอบครัวที่แตกต่างกัน ดังนั้นความสามารถในการปรับตัวและการเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพในการแก้ปัญหาของนักเรียนแต่ละคนจึงแตกต่างกัน ดังนั้นความสามารถในการปรับตัวการเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพทักษะในการแก้ปัญหาของแต่ละคน จึงมีความแตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้เด็กมีปมด้อย มีพฤติกรรมเปรียบเทียบกับเพื่อน มองเห็นแต่จุดเด่นของผู้อื่น ขาดความมั่นใจในตนเอง วิตกกังวล ไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลต่อตัวเอง มีผลทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีพฤติกรรมชอบเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ มองเห็นแต่ข้อเด่นของผู้อื่น เกิดความไม่แน่ใจในตัวเอง ในหลาย ๆ ด้าน การส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองทำได้หลายวิธี แต่ละวิธีการ ทฤษฎี จุดเด่นและข้อจำกัด โดยเฉพาะกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่พัฒนาในด้านตนเอง ครอบครัว เพื่อนและสังคม กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นวิธีการที่ผู้ศึกษาจะนำมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเชื่อว่านักเรียนทุกคนจะมีพื้นฐานที่ดีงามได้นั้น ต้องเกิดจากการพัฒนาตนเองหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีและกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาพัฒนา เพื่อให้ นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร เพื่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถพัฒนาตนเองตามศักยภาพ

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 มีห้องเรียนจำนวน 7 ห้อง ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.1 - 5.7 ห้องละ 40 คน รวม 280 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 จำนวน 40 คน จากการทำแบบประเมินของฝ่ายแนะแนวของโรงเรียน พบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างต่ำ นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 กิจกรรม แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย 1) การจัดสิ่งของ 2) นักสืบสมองไว 3) ตาบอดขาเสีย 4) เมื่อฉันเป็นหนังสือ 5) ชองความดี 6) ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง 7) ตราประจำตัว 8) นี้อะไรในตัวฉัน 9) ต้นไม้แห่งความสำเร็จ และ 10) ฉันจะไปให้ดังฝัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่จัดสร้างขึ้นเพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก เปิดเผยตัวตน ยอมรับและ

พัฒนาตนเอง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและสามารถทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยกำหนดในส่วนของเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มได้แก่ เกม บทบาทสมมติ กลุ่มย่อย และกรณีตัวอย่าง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีให้ต่อตนเองในเชิงบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักยอมรับตนเองและรู้สึกถึงความสำคัญของตนเองว่ามีความหมาย มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น และสามารถแก้ไขปัญหาได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยใช้ความคิดของตนเองเป็นพื้นฐานและประสบการณ์ที่ตนเองได้รับมาแล้วเกิดการยอมรับว่าบุคคลมีคุณค่าในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย ครอบครัว สังคมและกลุ่มเพื่อน

ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่ได้รับการจากวิจัยในครั้งนี้ คือได้แนวทางในการนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

กรอบแนวคิด

กิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย

1. การจัดสิ่งของ
2. นักสืบสมองไว
3. ตาบอดขาเดียว
4. เมื่อฉันเป็นหนังสือ
5. ของความดี
6. ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง
7. ตราประจำตัว
8. นี่แหละตัวฉัน
9. ต้นไม้แห่งความสำเร็จ
10. ฉันจะไปให้ดังฝัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร มีแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะนำเสนอการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสัมพันธภาพ
4. พัฒนาการวัยรุ่น
5. รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกลุ่ม

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2530, อ้างอิงในกิ่งทอง ศรีวิวัฒนาและคณะ , 2548 , หน้า 6) ให้ความหมายว่า กลุ่มหมายถึง คณะบุคคลตั้งแต่สองคน หรือมากกว่าขึ้นไปมารวมกันของบุคคล ในลักษณะที่ทำให้เกิดเป็นกลุ่มขึ้นมา ซึ่งกลุ่มจะต้องมีคุณสมบัติพื้นฐาน 3 ประการคือ 1) บุคคลในกลุ่มจะต้องมีสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารกันเมื่อมารวมตัวกันแล้วบุคคลเหล่านี้จะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด จะต้องมีการสื่อสารทางวาจาหรือภาษาท่าทางอันจะนำไปสู่การดำเนินกิจกรรมและสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นในโอกาสต่อไป 2) บุคคลที่เป็นสมาชิกในกลุ่มจะต้องมีความผูกพันซึ่งกันและกัน แต่ละคนจะต้องมีความรู้สึกตนเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งของกลุ่ม การตระหนักเช่นนี้ทำให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีความสำคัญของกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อกัน หากความรู้สึกนี้สูญเสียไปสมาชิคนั้นจะไม่สามารถอยู่ในกลุ่มได้อย่างมีความสุข ซึ่งอาจต้องออกจากกลุ่มไป และ 3) สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะต้องมีเป้าหมายร่วมกัน เป็นเป้าหมายกลุ่มพฤติกรรมของคณะบุคคลในกลุ่ม เพื่อปฏิบัติการกิจของกลุ่มให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยเหตุนี้สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตน ตามสรรพกำลังของแต่ละคน เพื่อประสิทธิภาพงานของกลุ่ม

วนิดา เสนีเศรษฐ และคณะ (2531, อ้างอิงในกึ่งทอง ศรีวันนาและคณะ , 2548 , หน้า 6) ให้ความหมายไว้ว่า กลุ่มหมายถึงการรวมตัวกันของบุคคลสองคน หรือมากกว่าสองคนขึ้นไปที่มีการพึ่งพาค้ำยันและมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเพื่อจุดมุ่งหมายสำหรับการกระทำ หรือการปฏิบัติ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายร่วมกัน

กมลรัตน์ หล้าสูงงษ์ (2534, อ้างอิงในกึ่งทอง ศรีวันนาและคณะ , 2548 , หน้า 6) กล่าวถึงกลุ่มว่า หมายถึงบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่รวมกันในสังคม โดยมีลักษณะสำคัญต่าง ๆ ร่วมกัน หรือมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ 1) มีการรับรู้ร่วมกันในสังคม 2) มีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน 3) มีเป้าหมายอย่างเดียวกัน หรือมีเป้าหมายร่วมกัน มีค่านิยม หรือปทัสถานของกลุ่มที่จะควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม 4) มีการเกี่ยวข้องกัน ปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม 5) มีการพึ่งพาค้ำยันซึ่งกันและกันและ 6) มีการสื่อสารทางภาษาพูดและภาษาท่าทาง

สุชา จันทรเอม (2539, หน้า 236) ให้ความหมายเกี่ยวกับกลุ่มว่า 1) กลุ่มคือการรวมตัวของบุคคลที่มีสิ่งเร้าและความสนใจตรงกันหรือร่วมทำกิจกรรมในเวลาและสถานที่เดียวกัน 2) กลุ่มคือการรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ที่มีจุดประสงค์ว่ากิจกรรมหรือมาตรฐานของพฤติกรรมร่วมกัน 3) สมาชิกของกลุ่มจะต้องมีความรู้สึก มีทัศนคติและเป้าหมายเป็นของกลุ่ม มิใช่เป็นของบุคคลใดบุคคลหนึ่งและ 4) กลุ่มจะต้องมีการจัดระเบียบและโครงสร้างที่แน่นอน

จำเนียร ชวงโชติ และคณะ (2542 , หน้า 4-6) ได้ให้ความหมายของกลุ่มดังนี้ 1) กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุดสองคนมาประกอบกัน 2) กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ หมายความว่า ทั้งกลุ่มและบุคคลจะแยกออกจากกันไม่ได้จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิริยาตอบโต้กันทั้งด้านความคิด กิริยาท่าทาง การกระทำหรือคำพูด 3) มีความสนใจร่วมกัน เพื่อสมาชิกจะได้ผลประโยชน์ร่วมกัน และ 4) มีการปฏิบัติต่อกันเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมาย จึงต้องมีการกำหนดหน้าที่ แบ่งความรับผิดชอบและระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542, หน้า3) ได้ให้ความหมายของคำว่ากลุ่มว่า กลุ่มประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน มีการพึ่งพาค้ำยัน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีความพึงพอใจ มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ปริศนา ชาญวิชัย (2546 , หน้า 9) ให้ความหมายของกลุ่มว่า การที่บุคคลมารวมกัน โดยนำประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของแต่ละคนมารวมกันในการวางแผนการทำงาน ซึ่งจะทำให้

เกิดความร่วมมือในการทำงานและแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่วางไว้และจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของบุคคลให้ด้านต่าง ๆ

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า หมายถึง การรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ทุกคนมีแรงจูงใจ มีวัตถุประสงค์ร่วมกันให้ความสนใจในสิ่งเดียวกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน ที่จะปฏิบัติกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีปฏิสัมพันธ์กันในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละกลุ่ม ที่ได้รับเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531 , หน้า 101) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่นช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตย

สมชาติ กิจจรยง (2539 , หน้า 10) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง เทคนิคการฝึกอบรมประเภทเน้นจุดศูนย์กลางการเรียนรู้ที่กลุ่มผู้รับการอบรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้อันเนื่องมาจากการค้นพบตนเองซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาตนเอง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2540 , หน้า 136) ได้กล่าวถึงความหมายของ กิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำประสบการณ์ของสมาชิกมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการและมีการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม

ชูชัย สมितिไกร (2540, หน้า 126) ได้กล่าวไว้ว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง เครื่องมือในการนำสมาชิกกลุ่มไปสู่การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ก่อให้เกิดการรู้จักและเข้าใจการยอมรับตนเอง สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีจิตใจที่เจริญงอกงามได้

อารุณ มังบุญแ้วน (2540, หน้า 25) ได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า หมายถึง เทคนิค วิธีการ หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นสื่อ ให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับการสำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม ทัศนคติและค่านิยมของตนเอง ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ตลอดจนสามารถจะแก้ปัญหาข้อขัดแย้งภายในใจ รวมถึงพัฒนาจิตใจให้งอกงามได้

ศุภวดี บุญญวงส์ (2542 , หน้า 2) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง การร่วมกันวางแผนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์

(Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงาน เป็นกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่ม และช่วยให้กลุ่มประสบผลสำเร็จในการทำงาน

วิภาวี เกียรติชัยฉมาสัย (2542, หน้า 46) ได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง เทคนิคเกี่ยวกับการรวมกันของบุคคลต่างๆ เพื่อกระทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งสามารถนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการพัฒนาตนเองของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม มีขั้นตอน ปฐมนิเทศ เตรียมความพร้อมในการเข้ากลุ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มและการปิดกลุ่ม

บุหงา วชิรศักดิ์มงคล (2547, หน้า 28-29) ได้กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ให้ความหมายไว้ว่ากิจกรรมใด ๆ ที่ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกระทำกิจกรรมเหล่านั้น และมีผลทำให้บุคคลมีความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง วิธีการที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง จากการได้คิดวิเคราะห์ตนเองตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

กรมสุภาพจิต (2539, หน้า 18-19) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ที่สำคัญไว้ดังนี้ ทฤษฎีสนาม ของ (Lewin. 1890-1947, อ้างอิงในกรมสุภาพจิต, 2539, หน้า 18-19) มีแนวคิดที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้คือ พฤติกรรมที่จะเป็นผลมาจากพลังความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มโครงสร้างของกลุ่มจะเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน การรวมกลุ่มแต่ละครั้งจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นในรูปแบบการกระทำ ความรู้สึกความคิดองค์ประกอบต่างๆ จะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม ที่จะมีการปรับตัวเข้าหากัน การที่บุคคลพยายามปรับบุคลิกภาพของตนที่มีความแตกต่างกัน จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันของกลุ่มที่ทำให้การทำงานเป็นไปด้วยดี

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของ (Freud. อ้างอิงในกรมสุภาพจิต, 2539, หน้า 18-19) มีแนวคิดที่สำคัญ คือ เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจะต้องอาศัยแรงจูงใจ ซึ่งอาจเป็นรางวัล หรือผลจากการทำงานในกลุ่ม ในการรวมกลุ่มบุคคลจะมีโอกาสแสดงตัวตนอย่างเปิดเผย หรือพยายามป้องกัน

ปิดบังตนเองโดยวิธีต่างๆ การใช้แนวคิดนี้ในการวิเคราะห์กลุ่ม โดยให้บุคคลแสดงออกมาตามความเป็นจริง ก็จะช่วยให้อสมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม ในที่นี้จะกล่าวถึงทฤษฎีสถาน (Field Theory) ซึ่ง (Mabry, 1980) ได้อธิบายไว้ว่า (Lewin. อ้างอิงในกรมสุขภาพจิต, 2539, หน้า 18-19) เป็นผู้เริ่มใช้ทฤษฎีนี้โดยแนวคิดมีอยู่ว่า ในการรวมกลุ่มสมาชิกทุกคนจะเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทั้งด้านการกระทำ ความรู้สึก และความคิด นอกจากนั้นสมาชิกทุกคนจะมีการปรับตัวเข้าหากันซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีสัมพันธ์ (Interaction Theory) ที่ (Cartwright, Zander และForesythy. อ้างอิงในทิศนา แชมมณี, 2545, หน้า 9) อธิบายว่าในการทำกิจกรรมกลุ่มสมาชิกจะเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน 3 แบบ คือ ปฏิสัมพันธ์ทางด้านร่างกาย (Physical Interaction) ปฏิสัมพันธ์ทางด้านวาจา (Verbal Interaction) ปฏิสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์และจิตใจ (Emotion Interaction)

ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของกิจกรรมกลุ่มมีหลายทฤษฎี Moreno, Cattle, Stogdill และ Schutz (สุถินี แสงทอง, 2552, หน้า 8-11) ได้กล่าวไว้ดังนี้

ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Orientation) ของ (Moreno. อ้างอิงใน สุถินี แสงทอง, 2552, หน้า 8-11) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญดังต่อไปนี้ 1) ขอบเขตของการกระทำของกลุ่มขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของสมาชิกในกลุ่มในการเลือกรูปแบบและวิธีการที่จะปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interpersonal Choice) 2) เครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ได้ดีคือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) และการใช้เครื่องมือวัดสังคมมิติ (Sociometric Test)

ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (Group Syntality Theory) ของ (Cattle. อ้างอิงในสุถินี แสงทอง, 2552, หน้า 8-11) ทฤษฎีนี้อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) คือ กฎแห่งผล (Law of Effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของกลุ่ม แนวคิดในทฤษฎีนี้ประกอบด้วย 1) ลักษณะของกลุ่มโดยทั่วไปมีดังนี้ 1.1) กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population Traits) ได้แก่ สถิติปัญญา ทักษะสติ บุคลิกภาพ 1.2) กลุ่มแต่ละกลุ่มมีบุคลิกเฉพาะกลุ่ม (Syntality Traits หรือ Personality Traits) ซึ่งเป็นผลจากสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่ม ได้แก่ ความสามารถของกลุ่มที่มีอยู่ การกระทำของสมาชิกร่วมกัน การตัดสินใจรวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก และ1.3) กลุ่มแต่ละกลุ่มมีโครงสร้างภายในเฉพาะตน (Characteristic of Internal Structure) ซึ่งหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและแบบแผนหรือลักษณะในการรวมกลุ่ม 2) พลวัตอันเกิดจากบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamics of Syntality) หมายถึง การแสดงกิจกรรมหรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกมีลักษณะ 2 ประการ คือ 2.1) ลักษณะที่เป็นกลุ่มรวมกันได้ (Maintenance Synergy)

หมายถึงลักษณะของความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่มเพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปได้อย่างราบรื่นและก่อให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งทำให้กลุ่มไม่แตกแยกหรือมีสมาชิกถอนตัวออกจากกลุ่มและ 2.2) ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ (Effective Synergy) หมายถึงกิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้และ 3) ทฤษฎีสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (A Theory of Group Achievement) ของ (Stogdill, อังอิงโน สุณี แสงทอง, 2552, หน้า 8-11) ได้อธิบายทฤษฎีนี้ว่า สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มทั่วไป คือ 3.1) การลงทุนของสมาชิก (Member Inputs) เมื่อบุคคลมารวมกลุ่มกัน ต่างคนต่างจะแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งคาดหวังการตอบสนองตามความคิดเห็นและความเข้าใจของตน ซึ่งกระทำต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่มถือเป็นการลงทุนของสมาชิก 3.2) โครงสร้างและผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มประกอบด้วย 3.2.1) โครงสร้างอย่างเป็นทางการ (Formal Structure) คือสิ่งที่คาดหวังจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก เช่น การกำหนดตำแหน่งให้แก่สมาชิกแต่ละคนให้มีฐานะ (Status) และหน้าที่ (Functions) ตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้สมาชิกกระทำและตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ และทำให้ผลของการทำงานเป็นจริงขึ้นมาได้ 3.2.2) โครงสร้างเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิก (Role Structure) คือโครงสร้างของกลุ่มที่เชื่อว่าจะมีอยู่ภายในตัวสมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคนจะมีอิสระที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่างเต็มที่บทบาทที่กล่าวถึงได้แก่ความรับผิดชอบ (Responsibility) และอำนาจ (Authority) ในการทำตามตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และ 3.2.3) ผลงานของกลุ่ม (Group Outputs) หรือสัมฤทธิ์ผลงานกลุ่ม (Group Achievement) หมายถึงผลที่ได้รับจากการลงทุนของสมาชิกซึ่งได้แก่การแสดงผลออกการปฏิสัมพันธ์และการคาดหวังผ่านการแสดงผลออกตามโครงสร้างและการกระทำของกลุ่ม ผลที่กลุ่มได้รับมี 3 ประการ คือ ก.) ผลของการทำงาน (Productivity) ซึ่งเกิดจากการคาดหวังหรือจุดมุ่งหมายและการกระทำเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย ข.) ขวัญกำลังใจ ของกลุ่ม (Group Morale) หากกลุ่มมีโครงสร้างและกระบวนการที่ดีขวัญและกำลังใจของกลุ่ม จะมีมากขึ้น และ ค.) ความสามัคคี หรือการยึดเหนี่ยวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพอใจของสมาชิกกลุ่มในการทำงานร่วมกัน

ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Fundamental Interpersonal Relations Orientations) ของ (Schutz, 1966 อังอิงโน สุณี แสงทอง, 2552, หน้า 8-11) อธิบายทฤษฎีนี้ไว้ว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความต้องการ ที่จะเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการ ที่จะได้รับการยอมรับนับถือและการยกย่องจากผู้อื่น นอกจากนั้นยังต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น (Affection) และในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ควบคุมผู้อื่น บุคคล

แต่ละคนมีรูปแบบหรือมีลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) หรือเข้ากันไม่ได้ (Incompatibility) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และการปรับตัวของสมาชิกในกลุ่ม

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการที่จัดตั้งขึ้นเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาในกลุ่มสมาชิก ทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ด้วยกาย วาจา ใจ ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ดี สมาชิกมีโอกาสแสดงออกตามความเป็นจริงทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

วินิจ เกตุขำและคมเพชร ฉัตรสุภกุล (2522)กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่าเป็นการพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรูปกระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มอย่างดีจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้ 1) เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองการอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้ 2) เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกัน 3) เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531 , หน้า 101 – 102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ 1) เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นภายในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตนเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้จักข้อบกพร่องของตนเอง หรือรู้จักตนเองเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลในกลุ่มเกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดี ทราบข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องของตนเองและคนอื่นอันจะเป็นแนว ให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือตนเอง ตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย 2) เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอนจะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา และ 3) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาบุคคลและสังคมต่อไป

Button (1947 อ้างอิงใน กัลยา สุริย์, 2546, หน้า 19) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม

และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้น การจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

Bennet (1963, pp. 5-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม ในการแนะแนวดังนี้

1) กิจกรรมได้เปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษาอาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น เช่น ด้านการศึกษา คือ การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้รับประโยชน์จากโรงเรียนมากที่สุดเพื่อหาวิธีที่มีประสิทธิภาพที่จะส่งเสริมการเรียนรู้และช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการแนะแนววางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสมได้ ด้านสังคม คือ การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่มและช่วยให้ได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเขา อันจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มเป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ ด้านส่วนตัว คือ การศึกษากลุ่มถึงปัญหาการเจริญเติบโตเพื่อให้รู้จักปรับตัวสมกับวัยอย่างมีเหตุผลอีกทั้งการศึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจ ความสามารถบุคลิกภาพเด่นของตนเอง ในการปรับตัวทางสังคมส่วนตัวยังช่วยพัฒนามาตรฐานค่านิยมของบุคคลอื่นที่จะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของชีวิตและพัฒนาปรัชญาของตนเองได้ ด้านอาชีพ คือ การศึกษากลุ่มถึงเรื่องชีวิตการทำงานและการปรับตัวต่ออาชีพความก้าวหน้าทางด้านอาชีพการช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการแนะแนววางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม

2) กิจกรรมก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษาจากการที่ได้ปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ มีความเข้าใจและได้ข้อคิดจากปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้นทั้งศึกษาปัญหาของบุคคลที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อ่อนโยนและนำมาแก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีชีวิต กิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น 3) กิจกรรมช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างมีประสิทธิภาพ และ 4) กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

สมชาติ กิจยรรยง (2543, หน้า 13-14) ได้กล่าวไว้ถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ ดังนี้ 1) เพื่อความรู้จักคุ้นเคย 2) เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมเร็วกว่าที่รู้จักตนเอง 3) ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนอย่างเต็มที่ 4) ประสบการณ์เรียนรู้จากกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและสนใจตัวเองดียิ่งขึ้น 5) บรรยากาศการเรียนช่วยให้ผู้เรียนสนุกสนาน ไม่รู้สึกว่ายากสอน 6) เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการฝึกอบรมและให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในระยะเวลาสั้น 7) ประหยัดค่าใช้จ่ายไม่เสี่ยงต่อการตัดสินใจในการเรียนกิจกรรม และ 8) เพื่อให้เกิดการกล้าแสดงออกแลพกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2547, หน้า 23 – 25) สรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม จะมี 2 ลักษณะ สำคัญคือ 1) จุดมุ่งหมายเพื่อภาระหน้าที่ (Task Goal) จุดมุ่งหมายเกี่ยวกับการดำเนินงานตามภาระหน้าที่ของกลุ่มให้สำเร็จลุล่วงไป เช่น เพื่อร่วมกันแก้ปัญหา เพื่อให้ข้อสนเทศ และ 2) จุดมุ่งหมายเพื่อการดำรงกลุ่ม (Maintenance Goal) ได้จุดมุ่งหมายที่เกี่ยวกับการสร้างความเหนียวแน่นในกลุ่ม การสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีเสน่ห์แก่สมาชิก เป็นต้น

จากการศึกษาจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ของวินิจ เกตุขำและคมเพชร ฉัตรสุภากุล (2522) ประพนอม เดชชัย (2531, หน้า 101-102) Button (1947, อ้างอิงใน กัลยา สุริย์, 2546, หน้า 19) Bennet (1963, p. 5-9) สมชาติ กิจยรรยง (2543, หน้า 13-14) และบุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2547, หน้า 23-25) สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคล โดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุงแก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ความรู้สึกพฤติกรรมต่าง ๆ และสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไป ซึ่งจะทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประเภทของกิจกรรมกลุ่ม

Throtzter (1986, อ้างอิงในกิ่งทอง ศรีวันนาและคณะ, 2548, หน้า 12 – 13) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมกลุ่มออกเป็น 2 ลักษณะคือ 1) ลักษณะด้านจุดสนใจของกิจกรรม (Focus of exercise) แบ่งเป็น 2 ชนิด ดังนี้ 1.1) กิจกรรมที่เน้นภายในตัวบุคคลเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสได้สำรวจตนเอง นำไปสู่การรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น เป็นกิจกรรมเน้นพื้นฐานในการกำหนดวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ตามศักยภาพของตนเอง และ 1.2) กิจกรรมที่เน้นระหว่างบุคคล เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสค้นหาทำความเข้าใจและปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น จุดเน้นของกิจกรรมอยู่ที่ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และ 2) ลักษณะด้านกระบวนการ (Process) แบ่งเป็น 2 ชนิด ดังนี้ 2.1) กิจกรรมที่ใช้เน้นถ้อยคำ (Verbal) เป็นกิจกรรมที่เน้นการใช้คำพูดเป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสาร รวมทั้งการเขียนด้วย 2.2) กิจกรรมที่ไม่ใช้เน้นถ้อยคำ แต่อาศัยรูปแบบการติดต่อสื่อสารอื่น ๆ ตั้งแต่การสื่อสารด้วยรูปแบบศิลปะ (Art Forms) จนถึงภาษาทางกาย

ดังนั้นการเลือกใช้กิจกรรมแต่ละประเภท จึงมีความสัมพันธ์กับจุดประสงค์พอสรุปได้ดังนี้

1) กิจกรรมที่เน้นในตัวบุคคล และใช้ถ้อยคำที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง และเปิดเผยการรับรู้ตนเองให้ผู้อื่นได้ทราบ 2) กิจกรรมที่เน้นในตัวบุคคล และไม่ใช้ถ้อยคำ จุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล จะทราบก็ต่อเมื่อสมาชิกได้เล่าให้ฟัง 3) กิจกรรมที่เน้นระหว่างบุคคลและใช้ถ้อยคำ จุดประสงค์เพื่อให้สมาชิก

ได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยการให้ความคิดย้อนกลับและเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง

4) กิจกรรมที่เน้นระหว่างบุคคลและไม่ใช้ถ้อยคำ จุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยไม่ใช้ถ้อยคำขณะทำกิจกรรมแต่จะมีการอภิปรายความรู้สึกกันภายหลัง

5) กิจกรรมที่เน้นภายในตัวบุคคล จัดเป็นแบบที่ใช้ถ้อยคำ จัดเป็นกิจกรรมที่เน้นการรู้เท่าทันตนเอง และ

6) กิจกรรมที่เน้นระหว่างบุคคลจัดเป็นแบบที่ใช้ถ้อยคำและไม่ใช้ถ้อยคำ จัดเป็นกิจกรรมที่เน้นมนุษยสัมพันธ์

หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520, หน้า 20 – 22) ได้กล่าวถึงหลักการของกิจกรรมกลุ่ม โดยยึดเอาความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ในแง่ที่เป็นชุดหนึ่งของเทคนิค เพื่อปรับปรุงทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์เป็นหลัก โดยมีความหมายของพลวัตของกลุ่มในด้านต่างๆ เป็นส่วนประกอบหลักของกิจกรรมกลุ่ม ควรเป็นไปโดยเคารพต่อความเป็นสมาชิกของแต่ละบุคคล ช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาอย่างเต็มที่ โดยถือว่า สมาชิกทุกคนมีสมรรถภาพในตนเอง และย่อมแสดงตัวออกมา ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม ประสบการณ์กลุ่มเป็นวิธีที่จะต้องสนองความต้องการของบุคคลในแง่การยอมรับนักถือ การหาประสบการณ์ใหม่ การสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้สมาชิกทุกคนต้องยอมรับบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ตนจะต้องแสดงออก มีความรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมในกลุ่ม ยอมรับการเป็นหัวหน้า เมื่อกลุ่มต้องการให้เป็น ลักษณะหัวหน้ากลุ่มจะต้องดำเนินไปในรูปการเป็นที่ปรึกษาสนับสนุนและแนะแนวให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มอย่างเต็มที่ สมาชิกทุกคนต้องรับฟังผู้อื่น เปิดเผยตัวเองในกลุ่ม รู้จักยอมรับ และมีความพึงพอใจต่อการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ควรจะได้รับแรงหนุนเมื่อได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง นอกจากนี้แล้วสมาชิกต้องถือว่า ตนจะมีคุณค่า ก็ต่อเมื่อได้ทำงานให้กลุ่มอย่างเต็มความสามารถ สมาชิกในกลุ่มต้องมองเห็นคุณค่าของบุคคลที่แตกต่างกันออกไป โดยถือว่าความแตกต่างของบุคคลนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อความมั่นคงของกลุ่ม กิจกรรมของกลุ่มที่มีความแตกต่างกันย่อมจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสมีส่วนร่วมตามความถนัด ความสนใจของตนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สมาชิกทุกคนต้องเอาใจใส่และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของความสำเร็จของการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับความเอาใจจริงเอาใจของสมาชิกในกลุ่ม ความมีชื่อเสียงของกลุ่มรวมทั้งเสถียรภาพทางอารมณ์ของสมาชิกในกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการรักษาส่งเสริมและธำรงไว้ซึ่งชื่อเสียงและเสถียรภาพ การร่วมมือของสมาชิกจะมีพลังสูงขึ้นไปก็ต่อเมื่อทุกคนได้ตระหนักถึงความมุ่งหมายในรูปที่เปิดเผยและชัดเจนที่บุคคลแต่ละคนมีอยู่ พลวัตของกลุ่มย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาระหว่างสมาชิกต่อสมาชิก ปัญหาในการสื่อสารภายในกลุ่ม ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขให้ดีพอก็ย่อมจะกลายเป็นปัญหาทางวินัยและทำให้ประสิทธิภาพ

ของกลุ่มต่ำลง เทคนิคการทำงานร่วมกันของกลุ่มรวมทั้งการประเมินผลกลุ่มย่อยเป็นหนทางที่จะ
 ทำให้กลุ่มได้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

นิรมิต ชาวระนอง (2540) ได้กล่าวถึงหลักการในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ 1) ยึดสมาชิกกลุ่ม
 เป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 การที่สมาชิกมีบทบาทเป็นผู้กระทำจะช่วยให้เกิดความพร้อมและกระตือรือร้น 2) ยึดกลุ่มเป็นแหล่ง
 ความรู้ที่สำคัญ โดยให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยน
 ความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้
 เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น รู้ที่จะปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ 3) ยึดการ
 ค้นพบตนเอง เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ ผู้นำกิจกรรมควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการ
 ค้นหาคำตอบด้วยตนเอง เพราะการค้นพบความจริงใดๆด้วยตนเองจะช่วยให้จดจำได้ดี มี
 ความหมายตรงและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและ 4) เน้นการนำความรู้ไปใช้ใน
 ชีวิตประจำวัน โดยให้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปประยุกต์ใช้ใน
 ชีวิตประจำวัน พยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริงและพยายามติดตามผลปฏิบัติด้วย

สรุปได้ว่า หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม ต้องยึดสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่ม ได้
 มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มอย่างเต็มที่ สมาชิกทุกคนต้องรับฟังผู้อื่น เปิดเผยตัวเองในกลุ่ม
 รู้จักยอมรับและมีความพึงพอใจต่อการมีส่วนร่วมในกลุ่ม สมาชิกทุกคนต้องเอาใจใส่และมีส่วนร่วม
 ในการแก้ปัญหาของกลุ่ม ความสำเร็จของการแก้ปัญหานั้นขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่ของสมาชิกใน
 กลุ่ม เพื่อนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 16) ได้เสนอแนวทางการเลือกกิจกรรมในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้
 ดังต่อไปนี้ 1) วัตถุประสงค์ และผลของกิจกรรม ต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการของ
 สมาชิกกลุ่ม และควรพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นว่าจะมีประโยชน์โทษต่อสมาชิกกลุ่มอย่างไร
 2) เลือกกิจกรรมที่คุ้นเคยและง่ายต่อการใช้ คือ ผู้นำต้องมีประสบการณ์ในการใช้มาก่อน 3) พยายาม
 เลือกใช้กิจกรรมที่มีลักษณะของการพูด การใช้กิจกรรมที่มีลักษณะของการสัมผัสทางกายและการใช้
 ถ้อยคำ สำหรับผู้ที่ไม่เชี่ยวชาญควรหลีกเลี่ยง เพราะจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกต่อต้าน 4) เลือก
 กิจกรรมที่เหมาะสมกับบุคลิกภาวะ และอยู่ในความสนใจของสมาชิก ซึ่งต้องทำให้ประสบความสำเร็จ
 ในการทำกิจกรรมด้วย 5) เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพที่ประชุมหรือพื้นที่ห้อง 6) เลือก
 กิจกรรมที่สมาชิกโดยส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมได้ 7) เลือกกิจกรรมที่สมาชิกได้มีโอกาสเลือกว่า ตนจะ
 มีส่วนร่วมเพียงไร และมีโอกาสที่จะเปิดเผยตนเองมากน้อยเพียงใด 8) กิจกรรมต้องเหมาะสมกับ

เวลาในการเข้ากลุ่ม 9) เลือกกิจกรรมที่ผู้นำมั่นใจว่าจะเกิดผลดี และสามารถควบคุมกิจกรรมที่กระตุ้นอารมณ์อย่างรุนแรง ซึ่งจัดว่าเป็นกิจกรรมที่มีความเสี่ยงควรใช้อย่างระมัดระวัง และ 10) เลือกกิจกรรมที่ไม่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อชื่อของกิจกรรม

วันทนีย์ จันทรเอี่ยม (2541, หน้า 1) คือกิจกรรมที่ใช้จะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ และสอดคล้องกับความต้องการ ความเหมาะสม และระดับความสามารถของสมาชิก ซึ่งในการทำกิจกรรมกลุ่มสามารถสอดแทรกความสนุกสนาน เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้โดยไม่รู้ตัวรวมทั้งกิจกรรมกลุ่มที่ใช้สมาชิกทุกคนต้องมีโอกาสได้ร่วมแสดงออกอย่างทั่วถึงที่สำคัญผู้นำกลุ่มต้องมีความเข้าใจและชัดเจนในการทำกิจกรรม มั่นใจว่าจะเกิดผลดี ไม่เกิดอันตรายต่อสมาชิก และสามารถปลูกฝังให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมที่ทำ

จากการศึกษาแนวทางการเลือกใช้กิจกรรมของชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 16) และวันทนีย์ จันทรเอี่ยม (2541, หน้า 1) สรุปได้ว่าการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม จำเป็นต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ ควรคำนึงถึงวัตถุประสงค์ ความสามารถของผู้จัดกิจกรรม ความสอดคล้องของกิจกรรมกับความมุ่งหมาย กิจกรรมที่ใช้มีความเหมาะสมกับเวลา อันจะช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ได้ประโยชน์จากการจัดกิจกรรมอย่างแท้จริง

เทคนิคของกิจกรรมกลุ่ม

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้หลายวิธี ดังนี้

ทศนา เขมมณี (2536, หน้า 25 -29) สมชาติ กิจยรรยง (2539, หน้า 11-12) สุรางค์ไคว้ตระกูล (2541, หน้า 397-398) และบุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2547, หน้า 30 -31) ได้เสนอเทคนิคในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้ 1) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสได้แสดงออกตามธรรมชาติ บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของตนอย่างอิสระ โดยผู้นำกลุ่มเตรียมสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ในการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทเจรจา โดยไม่มีการเตรียมบทมาก่อน เพื่อให้ผู้แสดงได้แสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก วิธีนี้ช่วยให้สมาชิกวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง 2) กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีการใช้เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงๆ มาดัดแปลงใช้เป็นตัวอย่างให้สมาชิกในกลุ่มศึกษา วิเคราะห์ อภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน วิธีนี้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น 3) เกม เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มได้ดี เพราะสมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งสมาชิก

ในกลุ่มต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะและขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดไว้ องค์ประกอบของเกม ได้แก่ 3.1) กติกาเพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อยบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการวิธีการเป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม 3.2) จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายนั้น และ 3.3) อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน 4) กลุ่มย่อย เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มในการเรียนรู้ มีโอกาสแสดงออก และได้รับข้อมูลเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ 4.1) การประชุมแบบสัมมนา เป็นการแสดงความร่วมมือเพื่อแสดงแนวคิดใหม่ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแก้ปัญหาร่วมกัน 4.2) การระดมความคิด เป็นวิธีการที่ให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดแบบเสรี โดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด แต่มีการบันทึกไว้เป็นหลักฐาน 4.3) การอภิปรายแบบเวียนกันแสดงความคิดเห็น เป็นการอภิปรายของสมาชิกกลุ่มประมาณ 15 – 20 คน หนึ่งเป็นวงกลมแล้วผลัดกันแสดงความคิดเห็นจนครบทุกคนตามลำดับ เป็นการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและ 4.4) การอภิปรายแบบนกระจอก เป็นการอภิปรายในกลุ่มเล็กๆ ที่แยกออกจากกลุ่มใหญ่ ต่างคนต่างแสดงความคิดเห็นให้ได้มากที่สุดและเร็วที่สุดและ 5) ละคร (Action or Dramatization) คือให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนไว้ วิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการทำความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่นเป็นต้น

ตาราง 1 กลยุทธ์การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเทคนิคของกิจกรรมกลุ่ม

กลยุทธ์	รายละเอียด	ผู้ศึกษา
กิจกรรมกลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> 1. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดง ได้มีโอกาสได้แสดงออกตามธรรมชาติ 2. กรณีตัวอย่าง สมาชิกในกลุ่มศึกษา วิเคราะห์ อภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหา 3. เกม สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ในรูปของการแพ้ชนะและกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดไว้ 4. กลุ่มย่อย เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มในการเรียนรู้ มีโอกาสแสดงออก และได้รับข้อมูลเพิ่มมากขึ้น 	(1) ทิศนา เขมมณี (2536, หน้า 25 – 29)

ตาราง 1 (ต่อ)

กลยุทธ์	รายละเอียด	ผู้ศึกษา
กิจกรรมกลุ่ม	<p>1. เกม ผู้เล่นยินยอมตกลงกันที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง เพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ ในรูปของการแพ้ การชนะ</p> <p>2. บทบาทสมมติ (Role-Play) เป็นกิจกรรมที่มักใช้ตัวละครที่สมมติขึ้นจากสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมา</p> <p>3. กรณีตัวอย่าง (Case study) เป็นการใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นสื่อตัวอย่าง หรือเครื่องมือในการให้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย เป็นการช่วยฝึกฝนการใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหลายๆ</p> <p>4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) สถานการณ์ที่จำลองขึ้นให้เหมือนจริง ในการตัดสินใจและแก้ปัญหา</p> <p>5. กลุ่มย่อย (Small Group) การใช้กลุ่มย่อยช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึงรวมทั้งให้สมาชิกได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน</p>	(2) สมชาติ กิจยรรยง (2539, หน้า 11-12)
กิจกรรมกลุ่ม	<p>1. เกม (Game) คือกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ตกลงกันเกี่ยวกับเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งซึ่งมักจะมีผลออกมาในรูปแบบของการแพ้และชนะ</p> <p>2. บทบาทสมมติ (Role-Player) คือการใช้ตัวละครที่สมมติขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการทำกิจกรรมโดยให้สมาชิกสวมบทบาท</p> <p>3. กรณีตัวอย่าง (Case) คือการนำกรณีหรือเรื่องราวต่างๆ มาดัดแปลงเป็นตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันเป็นการฝึกใช้ความคิดในการแก้ปัญหา</p> <p>4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์ให้เหมือนจริงโดยให้สมาชิกเข้าไปอยู่ใน</p>	(3) สุรางค์ โค้วตระกูล (2541, หน้า 397- 398)

ตาราง 1 (ต่อ)

กลยุทธ์	รายละเอียด	ผู้วิจัย
	สถานการณ์นั้นที่ในชีวิตจริงอาจจะไม่กล้าแสดง 5. กลุ่มย่อย (Small Group) คือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงรวมทั้งได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความรู้ ความคิดร่วมกัน	
กิจกรรมกลุ่ม	4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือจำลองหรือสร้าง สถานการณ์ขึ้น ทดลอง แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตาม สถานการณ์จริง 5. ละคร (Action or Dramatization) คือแสดงบทบาท ตามที่เขียนไว้ วิธีนี้จะมีประสบการณ์ในการทำความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น 6. กลุ่มย่อย (Small Group) คือมีส่วนร่วมในการ แสดงออกให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม การใช้กลุ่มย่อยมีหลายวิธี คือ กลุ่มระดมสมอง กลุ่มนกระจอก และยังใช้เทคนิคกลุ่ม แบบอื่น ๆ อีก เช่น การอภิปราย การสัมมนา	(4) นุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2547, หน้า 30 – 31)

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับกลยุทธ์การสร้างการเห็นคุณค่า
ในตนเองโดยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ว่า เอกสาร งานวิจัยเหล่านี้มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน
ในด้านเทคนิคและวิธีการทำกิจกรรมกลุ่มที่น่าสนใจ มีหลากหลายวิธีและการที่จะเลือกใช้เทคนิค
วิธีการใดนั้น ควรคำนึงถึงหลักการของแต่ละแบบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตามความเหมาะสม
ในทุกด้าน รวมทั้งคำนึงถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 4-5) ได้อธิบายว่า การนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้จะช่วยให้เกิด
ประโยชน์ต่อการพัฒนาสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหลายประการ ซึ่งประกอบไปด้วย
1) พัฒนาการด้านทักษะสังคม โดยกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะการติดต่อสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2) พัฒนาทักษะและการคิดและการแก้ปัญหา โดยสมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตัวเองดีขึ้น พร้อมทั้ง
มองเห็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง 3) เสริมสร้างระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม
รวมทั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับให้กับสมาชิก 4) พัฒนาด้านการศึกษาค้นคว้าให้กับสมาชิก

เช่น ทักษะการพูด การฟัง การรายงาน รวมทั้งทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล 5) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้การยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกจะไม่มีใครรู้สึกว่าตัวเองอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ 6) บรรยากาศที่เป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาต่างๆ และ 7) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแสวงหาเอกลักษณ์ พร้อมทั้งตัวตนของเขาเอง

จากประโยชน์ของกิจกรรมที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กลุ่มจะช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะด้านการคิดและการแก้ปัญหา ทักษะการพูดการฟัง เสริมสร้างระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม พร้อมทั้งเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับให้กับสมาชิก นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไม่รู้สึกว่าตัวเองนั้นอยู่โดดเดี่ยว ที่สำคัญบรรยากาศที่เป็นกันเองของกลุ่ม จะทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกันและไว้วางใจซึ่งกันและกันนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งช่วยให้สมาชิกได้แสวงหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และสิ่งที่สำคัญที่กิจกรรมจะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างราบรื่น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีการวางแผน มีการเตรียมความพร้อมในส่วนของคุณขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ในที่นี้จะกล่าวถึงขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมกลุ่มที่เสนอไว้โดย (Ottaway, 1960, p. 7) และ (Trotzer อ้างอิงใน ศิริราณี พงษ์ศิริ, 2543, หน้า 20) ทั้งสองความคิดไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่ง (Ottaway, 1960, p. 7) เสนอว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสได้แสดงออกอย่างทั่วถึง สมาชิกไม่ควรเกิน 15 คน เพราะจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม โดยขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสมที่สุด สมาชิกควรมี 9-10 คน จึงจะทำให้กิจกรรมกลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์มากที่สุด

สำหรับ (Trotzer อ้างอิงใน ศักรินทร์ มูลเมือง, 2552, หน้า 7) เสนอว่าขนาดของกิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นอาจขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และลักษณะของกลุ่ม นอกจากนั้นต้องดูธรรมชาติรวมถึงลักษณะของสมาชิกกลุ่มด้วย จำนวนสมาชิกควรมี 8-12 คน ซึ่งจะช่วยให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างทั่วถึง นอกจากนั้น (วิภามาศ เมืองคู่, 2542, หน้า 26) เสนอว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม ควรมีจำนวน 5-15 คน เพื่อสมาชิกทุกคนจะได้มีโอกาสใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงความสามารถของแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง แต่อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของสถานการณ์

จำเนียร ช่างโชติและคณะ (2542, หน้า 38) กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันว่า นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้ดูการเปลี่ยนแปลงความเคลื่อนไหว

ของกลุ่มที่เกี่ยวข้องของกลับสมาชิกได้ง่าย ถ้ามีจำนวนมากเกินไป สมาชิกทุกคนไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการของตนได้ ก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจและอาจจะออกจากกลุ่มไป

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2543, หน้า 274) ได้กล่าวเช่นเดียวกันว่า โดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 6 - 8 แต่ละกลุ่มอาจขยายเป็น 10-12 คน ไม่ควรให้กลุ่มมากนัก เพราะทำให้โอกาสในการสื่อความหมายซึ่งกันและกันมีน้อย

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสม สมาชิกไม่ควรเกิน 15 คน เพราะสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงความสามารถของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของสถานการณ์เช่นกัน นอกจากนี้ขนาดของกลุ่มที่กล่าวมา ปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมต่อประสิทธิภาพ และความสำเร็จของกิจกรรมกลุ่มนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับเรื่องของเวลาและจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมกลุ่มอีกด้วย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ผกา บุญเรือง (2525, หน้า 101) ได้เสนอขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1) ขั้นนำ คือ การปูพื้นให้สมาชิกของกลุ่มมีความพร้อม ในการทำกิจกรรมกลุ่มหรือศึกษาการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เหมาะสมและเอื้อต่อการทำกิจกรรมที่จะติดตามมา 2) ขั้นกิจกรรม คือ การที่สมาชิกได้ลงมือกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามกิจกรรมที่ได้จัดเตรียมไว้ เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ตรงและสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ในภายหลัง 3) ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ คือ การที่สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหลังจากที่ได้กระทำกิจกรรมไปแล้ว ในขั้นตอนผู้นำกิจกรรมกลุ่มจะต้องเป็นผู้นำในการช่วยให้สมาชิกได้วิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ และอภิปรายร่วมกันจนเกิดกระบวนการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และ 4) ขั้นประยุกต์ใช้และขั้นตอนสรุป เมื่อสมาชิกเกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้วผู้นำกิจกรรมกลุ่มจะต้องช่วยกระตุ้นให้สมาชิกคิดต่อไปถึงการนำเอาผลที่ได้จากการกระทำกิจกรรม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาระสำคัญของกิจกรรมกลุ่มทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง

ศุภาวดี บุญญวงษ์ (2542, หน้า 133 - 134) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ 1) ขั้นการมีส่วนร่วมในระยะนี้สมาชิกของกลุ่มจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองผลของการเรียนรู้จะเกิดจากความสามารถของสมาชิกโดยตรง สมาชิกคนใดให้ความสนใจต่อกิจกรรมนั้นมากก็จะมีความรู้มากขึ้นตามระดับความสนใจ การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มต่อการทำกิจกรรมจะมีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ทางด้านร่างกาย คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ หรือกระทำด้านกิจกรรม

การเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ทางด้านจิตใจ คือการที่สมาชิกเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติไปนั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้สมาชิกสามารถจดจำเนื้อหาได้เป็นเวลานานอีกด้วย และทางด้านสติปัญญาหรือสมอง คือการเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงมีการค้นพบสิ่งต้องการเรียนรู้ มีการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้นจะทำให้การเรียนรู้ต่อสมาชิกมากขึ้น และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและใช้เหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง 2) **ขั้นวิเคราะห์** สมาชิกจะร่วมกันวิเคราะห์จากประสบการณ์เรียนรู้นั้นทันที ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของกลุ่มประเมินผลการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น 3) **ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ** ขั้นนี้สมาชิกจะรวบรวมแนวความคิดที่ตนได้ค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้อื่น แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองซึ่งทำได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและการประยุกต์เพื่อการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตและเพื่อใช้ในการปรับปรุงควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยกันคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น และ 4) **ขั้นประเมินผล** สมาชิกกลุ่ม จะเป็นผู้ประเมินผลของการทำกิจกรรมของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

วันทีย์ จันทร์เอี่ยม (2541, หน้า 6) ได้เสนอขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม คือผู้นำกลุ่ม ต้องให้ความสำคัญต่อการหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมกลุ่มคืออะไร ที่สำคัญสถานที่ที่เหมาะสมทำให้กิจกรรมกลุ่มประสบผลสำเร็จมากขึ้น เมื่อศึกษาข้อมูลแล้วต้องกำหนดขั้นตอนการดำเนินงาน เพื่อศึกษาและคัดเลือกกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มีการจัดลำดับของการดำเนินงาน ซึ่งเริ่มจากการทำความเข้าใจกิจกรรมเตรียมสื่อและอุปกรณ์ต่างๆ ที่สำคัญผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อม โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มต้องให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ การอธิบายกิจกรรมต้องอธิบายอย่างเป็นขั้นตอนให้ชัดเจน บางครั้งอาจมีการสาธิตหรือทดลองปฏิบัติก่อน ผู้นำกลุ่มต้องคอยสังเกตว่าบรรยากาศขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่มนั้นเป็นอย่างไร เพื่อนำมาพิจารณาสำหรับการดำเนินกิจกรรมต่อไป การปิดกิจกรรมเป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างความประทับใจในกิจกรรมนั้นๆ โดยการนำการรับรู้และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมมากล่าวเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมที่ปฏิบัติ

จากการศึกษาขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น สรุปได้ว่า มีหลากหลายที่เราสามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมกลุ่มได้ การเลือกแบบใดแบบหนึ่งมาใช้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องมีการเตรียมตัวและวางแผนในเรื่องกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี ทั้งในส่วนข้อมูล วัตถุประสงค์ ขั้นตอน สถานที่ และสิ่งสำคัญในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ให้ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

จากรายละเอียดของกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ เทคนิค หรือวิธีการในการทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคล โดยสมาชิกจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน นำไปสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้กิจกรรมกลุ่มมีสีสัน คือ เทคนิคที่จะนำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละครและกลุ่มย่อย ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้ด้วยดี

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (Patterson, 1971 อ้างอิงใน วิภามาศ เมืองอยู่, 2542, หน้า 27) เสนอว่า การทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าหากระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และช่วงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สมาชิกเกิดความเบื่อหน่าย ส่วน (Trotzer, 1977 อ้างอิงใน สุภัทญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 44) เสนอว่าจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น ควรขึ้นอยู่กับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัดขึ้น นอกจากนี้ต้องศึกษาธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มด้วยว่า มีลักษณะอย่างไรและควรมีการเข้ากิจกรรมกลุ่มอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง แต่ถ้าหากทำได้มากกว่านี้ก็เป็นสิ่งที่ดี

สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้กิจกรรมกลุ่มประสบผลสำเร็จ โดยกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะอาจจะทำให้สมาชิกเกิดความเบื่อหน่าย และควรมีการเข้ากิจกรรมกลุ่มอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง แต่ถ้าหากทำได้มากกว่านี้ก็เป็นสิ่งที่ดี หลักสำคัญผู้นำกลุ่มต้องตระหนักและให้ความสำคัญในช่วงของการเตรียมตัวก่อนการจัดกิจกรรม คือ แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสม

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นवलลอบ สุภาพล (2527, หน้า 269) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความต้องการได้รับการนับถือยกย่อง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือความต้องการนับถือตนเอง ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และต้องการที่จะให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในภารกิจต่างๆ และมีชีวิตที่เด่นดัง อีกลักษณะคือ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น ต้องการมีเกียรติยศ ได้รับการยอมรับ ได้รับการความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ยกย่องชื่นชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535, หน้า 35) ได้สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นการประเมินความรู้สึกที่มีบุคคลมีต่อตนเองในด้านต่างๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ มีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในการกระทำนั้นๆ ของตน รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ

จรัญญา ชันกฤษณ์ (2543, หน้า 8) ได้สรุปความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินความรู้สึก ที่มีบุคคลมีต่อตนเองในด้านต่างๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ มีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในการกระทำนั้นๆ ของตน ความรู้สึกที่ตนเองมีความสำคัญ ได้รับการยกย่อง และมีคุณค่า ถ้าคิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นๆ ทุกทาง ก็เป็นปมด้อยน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่มีความสุขโดยปกติแล้วคนเรามักเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

โฆเซิต พรประเสริฐ (2546, หน้า 10) พูดถึงคำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Self – esteem” บางครั้งจะใช้คำว่าความนับถือ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับตนเอง การประเมินค่าตนเอง หรือภาพพจน์ของตนเอง

จากการศึกษาความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในเชิงบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักการยอมรับตนเอง และรู้สึกถึงความสำคัญของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น และสามารถแก้ไขปัญหาได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกี่ยวกับทฤษฎีลำดับความต้องการของ (Maslow, 1954 อ้างอิงใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 39) ได้กล่าวว่าทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Maslow ว่าหากความต้องการขั้นพื้นฐานความปลอดภัยและความรัก ได้รับการตอบสนองและทำให้บุคคลพึงพอใจแล้วมนุษย์ก็จะพัฒนาสู่ความต้องการขั้นต่อไป คือการได้รับความนับถือยกย่องหรือความรู้สึกเห็นคุณค่า

ในตนเอง ซึ่งมี 2 ส่วน คือ 1) ความต้องการมีพลังกำลัง มีผลสัมฤทธิ์ที่เพียงพอ มีอำนาจ มีศักยภาพ มีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะเผชิญกับโลกภายนอก ไม่ต้องพึ่งพาตนเอง และ 2) ความต้องการได้รับความยกย่อง หรือทำตนเองรู้สึกมีคุณค่าจากบุคคลอื่น มีสมรรถภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน มีอำนาจควบคุม ได้รับการยกย่องสนใจ มีศักดิ์ศรีของตนการที่คนเราจะรู้สึกว่าคุณค่า หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ การประเมินที่ผู้อื่นมีต่อเขา Maslow จึงได้ย้ำว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่สมบูรณ์มากที่สุดและมาจากการเคารพยกย่องอย่างจริงจังจากผู้อื่น มากกว่าเกียรติคุณภายนอก หรือการประจบประแจง และ (Maslow, 1954 อ้างอิงใน เอกราช แก้วเขียว, 2540, หน้า 21) ได้กล่าวถึงความต้องการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เป็นขั้นตอนนำไปสู่การพัฒนา ผู้ซึ่งการเป็นตัวของตัวเอง และเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ อันเป็นความสุขสมบูรณ์ และเป้าหมายของการพัฒนา ขั้นสูงสุด โดยแบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประเภทที่เกิดขึ้นจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง และการประเมินตนเอง ในด้านต่างๆ คือ ความเข้มแข็ง ความชำนาญ ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆ ความเชื่อมั่น มีอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง และ 2) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประเภทที่เกิดจากการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น กล่าวคือ การได้รับชื่อเสียงเกียรติยศ ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ได้รับตำแหน่งและความรุ่งเรือง การมีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการกล่าวถึง มีศักดิ์ศรี เป็นที่ยกย่องชมเชย

พิชัย ญาณศิริ (2544, หน้า 53) ได้กล่าวว่า การสร้างภาพพจน์ทางบวก ถ้าผู้เรียน มีความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกจนทำให้ภาพพจน์ตนเอง (Self – Image) ดีขึ้น เช่นรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเอง มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น ผลก็คือเป็นคนมั่นใจ พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาหรือทำสิ่งใดๆ ให้ลุล่วงไปได้ ภาพพจน์ต่อตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ในทางบวก ถ้าครูผู้สอนใช้คำพูดในทางบวก ให้เกียรติผู้เรียน ยอมรับและยิ้มแย้มแจ่มใส จะทำให้ผู้เรียนกล้าแสดงออก เชื่อมมั่นตนเองสูงขึ้น พร้อมที่จะยอมรับ และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

Coopersmith (1981, p.236 อ้างอิงใน รุจิรัตน์ แก้วกลางเมือง, 2554, หน้า 37 - 40) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมาจากแหล่งสำคัญ ซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่ง คือ 1) การมีอำนาจ (Power) หมายถึงการที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้ 2) การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับความใส่ใจรวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น 3) การมีคุณความดี (Virtur) หมายถึง การยึดมั่นทางมาตรฐานจริยธรรมและศีลธรรมของสังคมและ 4) การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

Lorr and Wunderlich (1986, pp. 18-23 อ้างอิงใน รุจิรัตน์ แก้วกลางเมือง, 2554, หน้า 37-40) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ด้านความเชื่อมั่น (Confidence Factor) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ 1.1) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน 1.2) มีความคาดหวังในความสำเร็จ 1.3) สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ 1.4) รู้สึกมั่นใจในตนเอง 1.5) ประสบความสำเร็จหลายด้าน 1.6) มีความสามารถสูง 1.7) ชื่นชมตนเอง 1.8) ประเมินตนอย่างเชื่อมั่น 1.9) สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ 1.10) มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน และ 1.11) ประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลวและด้านที่ 2 ด้านความเป็นที่นิยม (Popularity Factor or Social Approval) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ 2.1) เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนฝูง 2.2) คนทั่วไปมักคิดถึงกับตน 2.3) คนทั่วไปชอบที่จะอยู่ด้วย 2.4) มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ 2.5) ได้รับความสนใจมากมาย 2.6) คนทั่วไปเคารพยำเกรง 2.7) ได้รับการกล่าวถึงแต่สิ่งที่ดี 2.8) ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก 2.9) เป็นที่วางใจของคนอื่น 2.10) คนส่วนมากชอบคบหาสมาคม และ 2.11) สนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

จากการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการทางด้านจิตใจ อันมีพื้นฐานมาจากการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กจากครอบครัวที่อบอุ่น มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี และจากการมองตนเองในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเอง จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งทุกคนปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จในตนเอง ถ้าบุคคลได้ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ตนคาดหวังบ่อยๆ ก็ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิต

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การศึกษางานวิจัยมีผู้วิจัยหลายท่านมีความเห็นว่า องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองของ Maslow และ Coopersmith ครอบคลุม ชัดเจน สมบูรณ์ จึงสนใจนำแนวคิดมาใช้ในการวิจัย ซึ่ง (Maslow และ Coopersmith. อ้างอิงใน จงกลณี ต้อยเจริญ, 2540, หน้า 41 – 42) กล่าวว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีองค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง โดยลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลและสภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันได้ องค์ประกอบที่มี จึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง Maslow (1970 อ้างอิงใน จงกลณี ต้อยเจริญ, 2540, หน้า 41 – 42) ได้แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) ความสำเร็จ (Achievement) ความเชื่อมั่น (Adequacy) การพึ่งพาตนเองอย่างมีอิสระ (Independence and Freedom) 2) การได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น การมี

ชื่อเสียง การมีเกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง การยอมรับ ความสำคัญ การมีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่น่าชมเชย

Coopersmith (1981 อ้างอิงใน จงกลณี ตัญเจริญ, 2540, หน้า 41 – 42) ได้แบ่งความรู้สึก การเห็นคุณค่าในตัวเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง ดังนี้ องค์ประกอบภายในตนเอง หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้เห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันประกอบด้วย 1.1) ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนร่วมช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น เช่น ความงาม มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิง ส่วนความแข็งแรง ความรวดเร็ว มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชาย 1.2) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคมโดยเฉพาะในวัยเรียน การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 1.3) ภาวะทางอารมณ์ เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจความเป็นสุข ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจในตนเอง และมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองไม่สามารถที่จะประสบผลสำเร็จในอนาคตได้ 1.4) ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าและความสำคัญ บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จ เขาจะประเมินค่าของตนเองต่ำลง การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้ามีความสอดคล้อง การเห็นคุณค่าในตนเองจะสูงขึ้น แต่ถ้าค่านิยมส่วนตัวของตนไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง และ 1.5) ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวัง การตัดสินใจคุณค่าของบุคคลอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของตน และ 2) องค์ประกอบภายนอกตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย 2.1) ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง – ครอบครัว ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองต่อเด็กคือความสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก โดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อม ดังนี้ 1) การที่ผู้ปกครองยอมรับเด็กทั้งหมดเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่ 2) การที่ผู้ปกครองกำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตามขอบเขตนั้น 3) การที่

ผู้ปกครองให้ความสำคัญและความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ 2.2) โรงเรียน – การศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กต่อจากทางบ้านได้ ซึ่งการที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆอย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กนักเรียนในการแก้ไขปัญหาต่างๆ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อนๆ ในห้องเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ 2.3) สถานภาพทางสังคม เป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานะของบุคคลในสังคมโดยการพิจารณาจากลักษณะความเป็นอยู่ รายได้และสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและต่ำและ 2.4) กลุ่มเพื่อน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยบุคคลเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองจากการประเมินและเปรียบเทียบตนกับเพื่อนในเรื่องของทักษะความสามารถและความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับยกย่องจากกลุ่มเพื่อนที่ตนนิยมชมชอบ บุคคลจะมองว่าตนมีคุณค่า ความหมายและการตัดสินใจให้คุณค่าแก่ตนเองย่อมสูงขึ้น

วิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยส่วนหนึ่งใช้ในการศึกษาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีงานวิจัยที่ได้ศึกษาดังนี้

Coopersmith (1959 as Cited in Gurney, 1988, pp. 27-28) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ 1) ได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง 2) ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม 3) มีการกระทำที่ได้รับการยอมรับว่าสอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน 4) ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน

Brooks (1992, pp. 544-548) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ดังนี้ 1) พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม 2) เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา 3) ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก 4) เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา และ 5) ช่วยให้เด็กรู้สึกยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

Girdano and Every (1979, pp. 146-149) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผลดังนี้ 1) การใช้ภาษาเชิงบวก หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ของตน (Selfimage) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่นหรือ บุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ 2) การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อมีบุคคลโดยยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้นและ 3) การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก

Sasse (1978, p. 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้ 1) สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต 2) ระลึกถึงงานที่ตนทำสำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำมากขึ้นและ 3) บันทึกความสำเร็จที่ได้รับในสิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลาย ๆ เดือน

Bruno (1983, p. 363) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้ 1) ให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองแนะตนเองก็ได้วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างภาคภูมิใจได้ 2) สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองแต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียวยังไม่พอเพียง การที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน 3) การลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังโดยยังสามารถคงในสิ่งที่คนต้องการ ปราบปรามไว้ จะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียและเศร้าโศกเสียใจน้อยลงได้และ 4) เลิกประเมินค่าตนเองมนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า "อะไรคือคุณค่าของฉัน?" นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของ บุคคลจะเพิ่มขึ้นถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

จากแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักจิตวิทยาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์หาแนวทางในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้ 1) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การให้การยอมรับด้วยการรับฟังความ คิดเห็น มีการเสริมแรงให้กำลังใจซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ (Brook. 1992) ที่ว่าการ สนับสนุนให้กำลังใจและการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกสามารถช่วยให้

เกิดกำลังใจและเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายอาจส่งเสริมได้โดยการใช้กิจกรรมคลายเครียดต่างๆ เพื่อให้เกิด ความสดใสและความสมดุลระหว่างกายและจิตใจ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ม.ป.ป. หน้า4) 2) จัดกิจกรรมเพื่อให้โอกาสแก้ปัญหาด้วยกันโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และใช้ปัญหาแบบปลายเปิดเพื่อให้โอกาสคิดด้วยเหตุผลอย่างอิสระและสามารถประสบความสำเร็จในการคิดแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือ เห็นคุณค่าในตนเองได้ (Coopersmith. 1988 ; Bruno. 1983, p. 363 อ้างอิงใน ชัยรัตน์ วงศ์อาษา, 2539, หน้า 15) ซึ่ง (Ronkin. 1982, p. 1093-A) พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ด้วย กระบวนการกลุ่ม มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ 3) เปิดโอกาสให้แต่ละคน แสดงความคิดเห็น เป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยมของตน เพื่อให้ เกิดการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจในความคิดเห็นและค่านิยมของผู้อื่น ซึ่ง (Hauserman, et al. 1976, อ้างอิงใน ชัยรัตน์ วงศ์อาษา, 2539, หน้า 15) พบว่านักเรียนประถมศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีการจัด บันทึกลับ สิ่งที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจตนเองและได้รับแรงเสริมจากครูมีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูง กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นอกจากนี้ (Danzig. 1978, อ้างอิงใน ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539, หน้า 19) มีผลการวิจัยที่ สนับสนุนความเห็น(Hauserman et al. อ้างอิงใน ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539, หน้า 19) 4) มีการให้คาดหวังถึงวันข้างหน้าหรือ ตั้งเป้าหมาย เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ การระลึกถึงงานที่ทำสำเร็จแล้วจะเป็น การชื่นชมตนเองและให้กำลังใจตนเอง (Sasse, 1978 p. 48) และ 5) มีการวิเคราะห์และให้ข้อมูล ย้อนกลับจากการแก้ปัญหาด้วยกันช่วยให้เกิดการเสนอแนะ ให้ด้วยเหตุผลทำให้เกิดการยอมรับสภาพ ตามความเป็นจริง ดังที่ (Brook, 1992) กล่าวว่า การส่งเสริม การเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยให้เกิด ความตระหนักและยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวของตน

ตาราง 2 โครงสร้างแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎี	แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
1. Coopersmith (1959)	<ol style="list-style-type: none"> 1. การนับถือ การยอมรับ 2. ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย 3. ความปรารถนาของตน 4. ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน
2. Brooks (1992)	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับผิดชอบต่อส่วนร่วม 2. ตัดสินใจแก้ปัญหา 3. การสนับสนุนกำลังใจ 4. เสริมสร้างวินัยในตนเอง 5. รู้สึกยอมรับความล้มเหลว
3. Girdano และ Every (1979)	<ol style="list-style-type: none"> 1. บุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ 2. ยอมรับคำยกย่องชมเชย 3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก
4. Sasse (1978)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความมั่นใจในตนเอง ความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต 2. ให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเอง 3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์
5. Bruno (1983)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ข้อเสนอแนะ ผลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจ 2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเอง 3. การลดความคาดหวังลงบ้าง 4. เลิกประเมินค่าตนเอง

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 5 ทฤษฎี พบว่าทฤษฎีต่างๆ ที่ใช้นั้น มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น 1) การนับถือ การยอมรับ 2) ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย 3) ความปรารถนาของตน 4) ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน 5) รับผิดชอบต่อส่วนร่วม 6) ตัดสินใจแก้ปัญหา 7) การสนับสนุนกำลังใจ 8) เสริมสร้างวินัยในตนเอง 9) รู้สึกยอมรับความล้มเหลว 10) บุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ 11) การกล้าแสดงออก 12) ความมั่นใจ

ในตนเอง 13) ชมเชยตนเอง 14) บันทึกความสำเร็จที่ได้รับทำได้ดี 15) ข้อเสนอแนะ ผลเกิด กำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจ 16) การลดความคาดหวังลงบ้าง และ 17) เลิกประเมินค่าตนเอง

การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อตนเองของบุคคล การวัดจึงทำได้ค่อนข้างยาก จิตวิทยาได้พยายามพัฒนาการประเมินการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยอาศัยข้อมูล จากแหล่งต่าง ๆ อย่างหลากหลาย พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมาก ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามทฤษฎีของ Coopersmith (1984) ที่ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านตนเอง 2) ด้านครอบครัว 3) ด้านเพื่อน และ 4) ด้านสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ (Interview)

การสัมภาษณ์เป็นเทคนิคในการเก็บข้อมูลอีกอย่างหนึ่งที่นิยมใช้ในการวิจัย ทางสังคมศาสตร์ การเก็บข้อมูลชนิดนี้เป็นวิธีการพูดคุยอย่างมีเป้าหมายในการหาข้อมูล ซึ่งการที่จะได้ข้อมูลที่ดีเพียงพอหรือไม่ขึ้นกับผู้สัมภาษณ์ จะใช้เทคนิค วิธีการในการสัมภาษณ์ เช่น ใช้แบบสัมภาษณ์ หรือไม่ใช้ก็ได้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการสัมภาษณ์ของบุคคลหลายท่าน ดังนี้

กรแก้ว จันทภาษา (2007) การสัมภาษณ์เป็นการเก็บรวบรวมที่มีการนำมาใช้บ่อย ในการวิจัย โดยทั่วไปการสัมภาษณ์แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (Structured interview or Formal Interview) และการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Non-Structured interview)

ประเภทของการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1) การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์ต้องเตรียมคำถามหรือแบบสัมภาษณ์ล่วงหน้าให้ครอบคลุมเนื้อหาหรือเรื่องราวที่ต้องการทราบจากผู้ถูกสัมภาษณ์และ 2) การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์เตรียมแต่จุดมุ่งหมายไว้แล้ว ใช้วิธีการสนทนาซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยผู้สัมภาษณ์ต้องพยายามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกว่ามีบรรยากาศที่เป็นกันเองและอาจมีการบ่อนคำถามนำบ้าง

เทคนิคการสัมภาษณ์

เทคนิคการสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

การสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง (Structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ถามคำถามต่าง ๆ ที่มีไว้ในแบบสัมภาษณ์โดยไม่สามารถที่จะดัดแปลงเป็นคำถามอื่น ๆ ได้ เป็นการสร้างมาตรฐานเดียวกันกับการสัมภาษณ์บุคคลอื่นๆ เพื่อช่วยลดอคติของการสัมภาษณ์แต่ละบุคคลอาจ

แบ่งย่อยเป็น 2 ชนิด 1) การสัมภาษณ์ตามแบบสอบถาม (Interview Schedule) เป็นการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถาม โดยมากมักจะนำไปสัมภาษณ์ชาวบ้านซึ่งไม่มีความรู้ความสามารถ ที่จะเข้าใจแบบสอบถามที่จะต้องกรอกด้วยตนเอง จึงมีการนำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์ อาจมีความยืดหยุ่นในการสัมภาษณ์ในแต่ละคำถาม เพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบคำถามที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาและ 2) การสัมภาษณ์ตามแบบคำถามที่กำหนดไว้ (Questioned Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบคำถามต่างๆ ที่มีไว้โดยไม่มีการดัดแปลงการสัมภาษณ์แต่อย่างใด เช่น การสำรวจสำมะโนประชากร การสำรวจสำมะโนในทางธุรกิจและอื่นๆ

การสัมภาษณ์อย่างไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีขอบเขตของคำถามที่แน่นอน มีเพียงแนวทางกว้างๆ เป็นแนวทางการสัมภาษณ์ (interview guide) ซึ่งสร้างขึ้นเป็นประเด็นหรือหัวข้อในการสัมภาษณ์ สัมภาษณ์โดยไม่ใช้แบบสอบถาม แต่มีกรอบคำถามเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ โดยผู้ศึกษาจะกำหนดว่าต้องการอะไร และกำหนดหัวข้อย่อยหรือประเด็นคำถาม เช่น ประวัติหมู่บ้าน การประกอบอาชีพ ในแต่ละประเด็นคำถามจะมีการแจกแจงคำถามย่อย ๆ ผู้สัมภาษณ์จะพูดคุยถามประเด็นคำถามที่ได้เตรียมไว้ นั้น โดยใช้คำถามหลักๆ ได้แก่ ใคร อะไร ที่ไหน อย่างไร เท่าไร และทำไม

การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi – structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ประกอบด้วยคำถามต่างๆ ในแบบสอบถามแต่สามารถที่จะปรับเปลี่ยน เพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความชัดเจนในคำตอบได้

Patton, (1987:116-117) ลักษณะการสัมภาษณ์แบ่งออกได้ 2 อย่าง ดังนี้

แบ่งตามโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ 1) การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ลักษณะเป็นเหมือนการสนทนา เป็นการสัมภาษณ์ที่คำถามเกิดจากบริบทในการสนทนาโดยไม่มี การตรวจสอบคำถามก่อนที่จะนำมาใช้ข้อได้เปรียบของวิธีนี้ คือ จะได้คำถามที่เหมาะสมกับผู้ถูก สัมภาษณ์ ได้ข้อมูลที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ส่วนจุดอ่อน คือ ทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย ขาดความเป็นระบบ ทำให้ยากต่อการจัดหมวดหมู่และการวิเคราะห์ 2) การสัมภาษณ์โดยกำหนดเค้าโครงการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ส่วนการตั้งคำถามเป็นหน้าที่ของผู้สัมภาษณ์ข้อได้เปรียบของวิธีนี้ คือ จะได้ข้อมูลการตอบอย่างเป็นระบบและทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น ส่วนจุดอ่อน คือ ทำให้ละเอียดข้อมูลอื่น ๆ ที่น่าสนใจ 3) การสัมภาษณ์ที่กำหนดคำถามอย่างเป็นระบบไว้ล่วงหน้า เป็นคำถามแบบปลายเปิดใช้ได้ดีในกรณีที่ให้ผู้สัมภาษณ์หลายคน เพราะทุกคนจะถามคำถาม ในลักษณะเดียวกัน แต่มีจุดอ่อนที่ผู้สัมภาษณ์จะละเอียดข้อมูลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญแต่ไม่ได้ กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ และ 4) การสัมภาษณ์ที่กำหนดคำถามอย่างเป็นระบบไว้ล่วงหน้าและ

เป็นคำถามแบบปลายเปิด หรือ กำหนดคำตอบให้เลือก เป็นการใช้แบบสอบถามในการสัมภาษณ์นั่นเอง ส่วนใหญ่จะใช้ในกรณีที่ผู้ตอบมีปัญหาด้านการอ่าน และเขียน มีจุดอ่อนที่ผู้สัมภาษณ์จะละเลยข้อมูลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญแต่ไม่ได้กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ หรือไม่มีตัวเลือกที่ผู้ตอบต้องการแบบที่ 2 3 และ 4 มักจะเป็นการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการการสัมภาษณ์ด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง มักใช้ในการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ โดยผู้ถูกสัมภาษณ์จะรู้ว่ากำลังถูกสัมภาษณ์

แบ่งตามชนิดของการวิจัย ได้แก่ 1) การสัมภาษณ์ในการวิจัยเชิงปริมาณ หมายถึง การสัมภาษณ์ที่คำตอบสามารถวัดและกำหนดค่าเป็นตัวเลขได้ มีลักษณะเหมือนแบบสอบถาม นิยมใช้ในการวิจัยเชิงสำรวจ ตัวแปรที่ต้องการเก็บข้อมูลมีการนิยามศัพท์ไว้อย่างชัดเจนเหมือนการใช้แบบสอบถาม ตัวอย่างเช่น การสำรวจเจตคติของผู้มีรายได้น้อยต่อบ้านราคาถูก การใช้วิธีการสัมภาษณ์กับแบบสอบถามทำให้ผู้ตอบสามารถชกถามเมื่อไม่เข้าใจคำถาม จึงทำให้ข้อมูลที่ได้นั้นตรงกับความเป็นจริงมากกว่าให้ผู้ตอบอ่านและตอบเองเครื่องมือที่ใช้จะเป็นแบบมีโครงสร้างเป็นคำถามแบบปลายเปิด ลักษณะเหมือนแบบสอบถามแต่ใช้สัมภาษณ์แทนที่จะให้ผู้ตอบอ่านเอง ผู้สัมภาษณ์ทุกคนจะถามคำถามในลักษณะเดียวกันแต่มีจุดอ่อนที่ผู้สัมภาษณ์จะละเลยข้อมูลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญแต่ไม่ได้กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ และ 2) การสัมภาษณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพ หมายถึง การสัมภาษณ์ที่คำตอบเป็นการบรรยายอธิบายคุณลักษณะต่างๆ และไม่สามารถกำหนดตัวเลขได้ การสัมภาษณ์จะมีลักษณะเหมือนการสืบสวนเรื่องราวต่าง ๆ อย่างละเอียดในทุกประเด็น ไม่นิยมนิยามศัพท์ตัวแปรที่ต้องการศึกษาไว้ล่วงหน้าก่อนการสัมภาษณ์ ตัวอย่างเช่น การสำรวจความเชื่อทางไสยศาสตร์ของชาวนนทบุรี

กิติพัฒน์ นนทบุรีมະดุลย์ (2554, หน้า 119-157) การสัมภาษณ์มีหลายประเภท การเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้อย่างมีคุณภาพและปริมาณมากขึ้นขึ้นอยู่กับทางเลือกประเภทของการสัมภาษณ์ในแต่ละประเภทก็มีทั้งจุดอ่อนและจุดแข็งที่แตกต่างกันจะต้องทำความเข้าใจ นอกจากนั้นการเตรียมการสำหรับการสัมภาษณ์ในแต่ละประเภทก็มีรายละเอียดและมีปริมาณงานที่จะต้องดำเนินการอย่างแตกต่างกันการเลือกประเภทของการสัมภาษณ์อาจจะขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้ที่จะสัมภาษณ์และผู้ถูกสัมภาษณ์หรืออาจจะขึ้นอยู่กับทางเลือกที่จะสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลหรือเลือกสัมภาษณ์เป็นกลุ่ม (Group interview) หรือการใช้กลุ่มสนทนาประเด็นเฉพาะ (Focus group) ซึ่งมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันโดยทั่วไปการสัมภาษณ์ในฐานะเครื่องมือหรือวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทคือ 1) การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างหรือแบบมาตรฐาน (Structured or standardized interviews) 2) การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหรือ

แบบปลายเปิด (Unstructured or open-ended interviews) และ 3) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured or guided interviews)

สรุปได้ว่า การสัมภาษณ์ เป็นการพูดคุยแบบมีเป้าหมาย เพื่อหาข้อมูล ซึ่งการสัมภาษณ์จะเป็นเครื่องมือวัดผลการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะด้านความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่ และการสัมภาษณ์อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (Structured interview or Formal Interview) และการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหรือแบบไม่เป็นทางการ (Non-Structured interview)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้เลือกใช้แบบสัมภาษณ์อย่างไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) เป็นแนวทางการสัมภาษณ์ (interview guide) ซึ่งสร้างขึ้นเป็นประเด็นหรือหัวข้อในการสัมภาษณ์ สัมภาษณ์โดยไม่ใช้แบบสอบถาม แต่มีกรอบคำถามเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ โดยผู้วิจัยจะกำหนดว่าต้องการอะไรและกำหนดหัวข้อย่อยหรือประเด็นคำถาม กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

พัฒนาการวัยรุ่น

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2544, หน้า 86 – 93) ได้อธิบายถึงพัฒนาการแต่ละด้านของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องจากการเริ่มต้นในระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งได้รับอิทธิพลที่สำคัญมาจากการผลิตฮอร์โมนมากขึ้นกว่าวัยอื่นๆ ทางต่อมไร้ท่อ 2 ต่อม คือ ต่อมใต้สมอง Pituitary Gland และ Gonad Gland การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นจำแนกได้เป็น 3 อย่างคือ 1) การเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกาย Body Size เช่นเรื่องของส่วนสูงของเด็กวัยรุ่นจะเพิ่มตลอดวัย อัตราความสูง เพิ่มมากที่สุดเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 15 ปี และจะเริ่มสูงจุดหน้าเด็กผู้หญิงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงอายุประมาณ 20 ปี ส่วนในด้านของน้ำหนักนั้น เด็กหญิงไขมันจะเพิ่มบริเวณคอ ลำตัว หน้าท้อง ด้านหน้า ด้านหลังของร่างกาย และบริเวณเอว ส่วนเด็กชายไขมันจะเพิ่มบริเวณคอ ท้อง ด้านหลังของลำตัว ส่วนเรื่องของกระดูกนั้นในระยะวัยรุ่นกระดูกจะยาวออก ทำให้รูปร่าง สัดส่วนและโครงสร้างภายในของเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไป 2) การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย Body Proportion สัดส่วนของร่างกายของเด็กวัยรุ่นแต่ละคนในรุ่นเดียวกัน อาจแตกต่างกันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการทำงานของต่อมต่างๆ ในร่างกาย การออกกำลังกาย อาหารที่รับประทาน และสัดส่วนของโครงสร้างเป็นต้น และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางอวัยวะเพศจากความ เป็นวัยเด็ก Primary Sexual Characteristics สู่ความเป็นหนุ่มสาว Secondary Sexual Characteristics คือลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของลักษณะ

ประจำเพศชายและเพศหญิง ที่นอกเหนือไปจากอวัยวะเพศ ลักษณะต่างๆ เหล่านี้เริ่มปรากฏเมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เช่น มีขนที่อวัยวะเพศ มีหนวด มีเครา มีขนรักแร้ เสียงเปลี่ยน หุ่นมีลักษณะเป็นหนุ่มขึ้น พาน สะโพกพายออก ทรวงอกขยาย มีประจำเดือน ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่าวัยรุ่นเป็น ระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในร่างกาย เช่น ด้านเพศ ซึ่งเป็นผลผลิตทางด้านวุฒิภาวะ การเปลี่ยนแปลงภายนอก ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นเร็วกว่าตอนอยู่ในวัยเด็ก ปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น ได้แก่ ต่อมใต้สมอง และต่อมเพศ รวมถึงอาหาร สิ่งแวดล้อมต่างๆ พัฒนาการของวัยรุ่นย่อมมีผลต่อการปรับตัวเข้าสู่สังคม สมาชิกในครอบครัว ครู และเพื่อน มีส่วนในการช่วยพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นได้

2. พัฒนาการทางอารมณ์ เป็นพัฒนาการที่สัมพันธ์กับการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ได้รับ นับตั้งแต่เกิด ประสบการณ์แสดงออกทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นมักจะปรากฏว่า มีรูปแบบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน เพราะจะมีการแสดงออกตามบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และตามพฤติกรรมที่เคยแสดงมาก่อนวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกรวดเร็วต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวเขา และแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองที่แตกต่างกัน ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับ บางครั้งอาจตอบสนองในอารมณ์ที่รุนแรง ซึ่งอารมณ์ที่รุนแรงนี้อาจเกิดขึ้นได้ จากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกหงุดหงิด บางคนมีรูปร่างใหญ่โต เกิดความกังวลได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่รุนแรงอย่างเดียวนั้น วัยรุ่นยังมีอารมณ์ที่มีลักษณะคล้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก เช่น ความกลัว เกลียด โกรธ ความยินดี และอิจฉา ริษยา ไม่ว่าจะวัยรุ่นจะแสดงออกอารมณ์แบบใดออกมาก็ตาม วัยรุ่นต่างแสดงออกมาเพื่อที่จะสามารถเข้าไปอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี และการที่จะต้องเข้าร่วมในสังคมได้เป็นอย่างดีนั้นจำเป็นจะต้องมีการปรับปรุงตนเอง และรู้จักเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังนั้นจึงสรุปพัฒนาการทางอารมณ์ได้ว่า พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นมีผลมาจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพทางสังคมที่เกิดกับวัยรุ่นมีการแสดงอารมณ์ ทั้งอารมณ์ทุกข์อารมณ์สุข ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นจึงมีความรุนแรงไม่คงที่ ดังนั้นครอบครัว โรงเรียน จึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เกิดการเรียนรู้เกิดการควบคุมอารมณ์และแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

3. พัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับสถานะความเป็นอยู่ภายในครอบครัว โดยจะเห็นได้ว่าวัยนี้ต้องการอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง ต้องการมีห้องอยู่เป็นสัดส่วน มีของใช้เป็นส่วนตัววัยรุ่นมีความต้องการอย่างแรงที่จะทำให้ตนเป็นที่

ยอมรับ นับถือของเพื่อนๆ และบุคคลในสังคม จึงพยายามกระทำทุกอย่างสุดความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งสถานะดังกล่าวโดยสังเกตได้จากการแต่งตัวที่พิถีพิถันเป็นพิเศษ การเอาใจใส่กิจกรรมต่างๆ ของตนเองและบุคคลในครอบครัวมากเป็นพิเศษ ความรู้สึกอายในตัวเองในตัวบิดามารดาของตน เช่น บุคลิกภาพ สภาพทางสังคม และมีความต้องการให้ทุกคนยอมรับตนเป็นผู้ใหญ่ และที่สำคัญ มีการรวมกลุ่มเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน และระยะเวลาต่อมา มักเริ่มมีความสัมพันธ์โดยจะมีเพื่อนต่างเพศ เข้าร่วมกลุ่มด้วย การคบเพื่อนของวัยรุ่นจะเป็นกลุ่มของเพื่อนร่วมวัย ซึ่งประกอบด้วยเพื่อนทั้งสองเพศ วัยรุ่นจะรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัยและสบายใจ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกับตน บุคคลเมื่อได้เข้ากลุ่มจะมีความจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจ วัยรุ่นจะเชื่อฟัง และเห็นความสำคัญของเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ การคบเพื่อนแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 คบเป็นเพื่อนร่วมวัย Peer Group โดยเลือกเพื่อนที่มีความสนใจตรงกันร่วมเป็นกลุ่มขึ้นระยะที่ 2 คบเป็นเพื่อนสนิท Clique โดยจะมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 4 – 6 คน ที่มีความสามารถและความสนใจคล้ายกัน รู้สึกเป็นพวกเดียวกันระยะที่ 3 คบเป็นเพื่อนคู่หู Pal โดยจัดเป็นเพื่อนสนิทสนมและไว้วางใจมากที่สุด สามารถจะเล่าทุกสิ่งทุกอย่างให้กันและกันฟังได้ ส่วนมากจะมีจำนวนน้อยวัยรุ่นจะสนใจเพื่อนต่างเพศ ต้องการคบค้าสมาคม และมีความสัมพันธ์การเป็นเพื่อนฝูงที่ชอบพอกัน บางคู่อาจพันซัด ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนไปสู่ความสัมพันธ์ฉันท์คู่รัก และจบลงด้วยการแต่งงาน ในวัยผู้ใหญ่ แต่หลายคู่มักไม่ได้แต่งงานกัน เพราะความรักของวัยรุ่นเป็นความรักที่ยังไม่จริงจังมาก รัก Puppy love ตามปกติวัยรุ่นหญิงมักนิยมเพื่อนชายที่มีอายุมากกว่าตนเพราะหญิงมีวุฒิภาวะเร็วกว่าชายวัยเดียวกัน ส่วนความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ นั้น วัยรุ่นสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว หากสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดี ย่อมจะมีความรู้สึกว่าคุณปกครองและผู้ใหญ่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขา มีความสำคัญกับตัวเขาน้อยกว่าเพื่อนๆ วัยรุ่นมักจะขัดแย้งกับผู้ใหญ่บ่อยๆ เพราะต้องการความอิสระในเรื่องต่างๆ เช่น การใช้จ่าย การคบเพื่อน การออกจากบ้าน การแต่งกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ผู้ใหญ่บางคนอาจปฏิบัติต่อเด็กอย่างไม่เหมาะสม เช่น การห้ามมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศฉันท์คู่รัก โดยเด็ดขาด เป็นต้น ย่อมจะเกิดความขัดแย้งขึ้นได้ดังนั้น พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจึงพอสรุปได้ว่า ในวัยรุ่นเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างมากไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน หมู่คณะ เพื่อนสนิท เพื่อนคู่หู เพื่อนต่างเพศ

4. พัฒนาการทางสติปัญญา ของวัยรุ่นในระยะต้น เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก และอัตราการพัฒนากการจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี หลังจากอายุ 19 – 20 ปีไปแล้ว อัตราการพัฒนากการจะค่อยๆ ลดลง วัยรุ่นจะมีความจำที่ดีมากแต่ไม่ค่อยใช้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์ มีสมาธิที่ดีถ้าเป็นเรื่องที่น่าสนใจเป็นพิเศษ มักมีจินตนาการมากชอบคิดชอบฝันสร้างวิมานในอากาศ อยู่คนเดียวนาน และในวัยนี้จะมีความมั่นใจสูงและเป็นไปอย่างรุนแรง เมื่อปักใจเชื่อสิ่ง

ใดแล้วก็จะเชื่ออย่างจริงจัง ถ้าไม่เชื่อก็ยากที่จะทำให้เชื่อได้ง่ายๆ นอกจากจะมีหลักฐานมาอ้างอิง พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นแบ่งได้หลายด้านทั้งด้านจริยธรรม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง ความคิดเกี่ยวกับศีลธรรมจริยธรรม ด้านความคิด เป็นแรงควบคุมภายในจิตใจ จะประกอบด้วย ความรู้สึกผิด ความละอายใจ ซึ่งทั้งสองลักษณะนี้จะมีส่วนช่วยทำให้วัยรุ่น เกิดความสับสน ในตนเอง และด้านวินัยในตนเอง วัยรุ่นจะต้องการที่จะมีวินัยโดยการอธิบายกันด้วยเหตุผลมากกว่า จะเป็นการบังคับ ชูเชี่ยววัยรุ่นมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง สนใจผู้อื่น และสนใจในเรื่องความแตกต่าง ทางบุคลิกภาพมากขึ้น มีทัศนคติต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ ในแง่ดี สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่าง มีเหตุผล สามารถแสดงความสามารถทางสติปัญญาในการอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคล อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตนเองได้มากขึ้น รู้จักและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น วัยรุ่น ทั้งสองเพศสนใจรูปร่างของตนเอง ต้องการทำตนให้ประทับใจแก่บุคคลอื่น พยายามหาข้อบกพร่อง ของตนเองเพื่อหาทางแก้ไข ดังนั้น วัยนี้จึงชอบส่องกระจก เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตน ช่วยให้อุบัติ ตนเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ยังชอบดูภาพยนตร์โทรทัศน์ อ่านหนังสือวรรณคดี นวนิยาย รักการ์ตูน ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพหนุ่มสาวและผู้ใหญ่ที่เด็กสามารถจะเอาเป็นแบบอย่างได้ ดังนั้นสรุปได้ว่าการพัฒนาการทางสติปัญญาประกอบด้วยกระบวนการรับรู้การจำการขบปัญหา รู้จัก สัมพันธ์ข้อมูลอย่างหนึ่งให้เข้าข้อมูลอย่างหนึ่ง การรับรู้เป็นรากฐานสำคัญที่จำเป็นต่อการพัฒนาการ ทางสติปัญญาและปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น มี 4 ประการ คือ วุฒิภาวะ ประสพการณ์ การถ่ายทอดทางสังคมและการสร้างภาวะสมดุล

รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยในประเทศ

จรัญญา ชื่นกฤษณ์ (2543) ได้ดำเนินการวิจัยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการ เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัด เชียงใหม่ ซึ่งกำลังเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 45 คน เป็นนักเรียนชาย 25 คน นักเรียนหญิง 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ (Check List) แบบจริง ไม่จริง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่า ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) จากการศึกษาความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ พบว่า นักเรียนหญิงมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนชาย ซึ่งนักเรียนหญิงมีระดับ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนชายมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ 2) นักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดามารดาและนักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนที่อยู่กับบุคคลอื่นมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ 3) นักเรียนที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและแยกกันอยู่ชั่วคราว มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนที่บิดามารดาหย่าร้าง และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ 4) นักเรียนที่ที่เป็นลูกคนเดียว และนักเรียนที่มีพี่น้องร่วมกัน 3 คน มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีพี่น้อง 2 คน และนักเรียนที่มีพี่น้องจำนวน 4 คนขึ้นไป มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและ 5) นักเรียนที่ผู้ปกครองไม่ได้รับการศึกษา นักเรียนที่ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้นถึงระดับประถมศึกษาตอนปลาย และนักเรียนที่ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนที่ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

สมพร จำรัสเฟื่องฟู (2549) ได้ดำเนินการวิจัย การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย อำเภอเมือง ลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็น แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมกลุ่มจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำกิจกรรม 2 วัน ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t - test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทำกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศรัณย์ พงงาม (2550) ได้ดำเนินการวิจัย เพื่อศึกษาปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 155 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 34 ข้อ ดัดแปลงปรับปรุง โฆษิต พรประเสริฐ (2546) ตามทฤษฎีของ Coopersmith (1984) ที่ทฤษฎีการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านครอบครัว-ผู้ปกครอง ด้านโรงเรียน-การศึกษา ด้านสถานภาพทางสังคม ด้านกลุ่มเพื่อน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

ศักรินทร์ เมืองมูล (2552) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดี่ยว ทำการทดสอบก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นการสุ่ม ง่ายเป็น นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2551 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 10 คน ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แผนการจัด กิจกรรมกลุ่ม 11 กิจกรรม (2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองวิเคราะห์ โดยใช้สถิติ NPAR TEST WILCOXON (4) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และ (5) แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัย พบว่า (1) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ (2) หลังเข้าร่วมกิจกรรมและระยะติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ณัฐริกา ศีตีสาร (2552) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการใช้ กิจกรรมกลุ่มพัฒนา ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอด ภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 ที่มีช่วงอายุระหว่าง 12-15 ปี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการดำเนินการวิจัยคือกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 9 กิจกรรม และ เครื่องมือที่ใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ พฤติกรรม สุขภาพ ผู้วิจัย เก็บข้อมูลด้วยตนเองทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรม 1 และ 4 สัปดาห์ และ วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลัง การจัดกิจกรรมโดยใช้ Paired Samples t-test ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสนใจ ให้ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้น และ มีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดีและมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 และ 4 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และมีคะแนนเฉลี่ย ด้านพฤติกรรม สุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 และ 4 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001

วิมล หอมขจร (2552) ได้ดำเนินการวิจัย การศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนว เพื่อ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดคูเปอร์สมิท ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย การเห็นคุณค่าในตนเอง

ระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิด คูเปอร์สมิธ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 50 ข้อ ตามทฤษฎีของ Coopersmith (1984)ฉบับนักเรียน การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียนและการศึกษา ด้านสังคมและเพื่อน มีความเชื่อมั่น 0.839 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามแนวคิด คูเปอร์สมิธ มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังใช้สูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรินญา ปุติ (2552) ได้ดำเนินการวิจัย ผลของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ติดยาเสพติด ที่เข้าบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 25 ข้อ ตามทฤษฎีของ Coopersmith (1984) ประกอบด้วยการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทั่วไป ด้านสังคมและด้านครอบครัวมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองทักษะชีวิตของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรกช สุธสวัสดี (2553) ดำเนินการวิจัย ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา เป็นการวิจัย กึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนวัดเวฬุวนาราม เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 รวมทั้งสิ้น 60 คน เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งทำการเลือกนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยรวมการเห็นคุณค่าในตนเองที่ไม่แตกต่างกัน จำนวน 2 ห้อง แบ่งเป็นห้องที่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน และห้องที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แผนการจัด การเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองด้วยตนเอง คาบละ 30 นาที จำนวน 24 แผน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกันโดยใช้เวลาหลังเลิกเรียน ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีการวัดผลการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ที่สร้างขึ้นโดยสแตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Stanley

Coopersmith) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t-test) ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูง กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กัญญู เพชรภรณ์ (2556) ได้ดำเนินการวิจัย เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาการบัญชี ภาคสมทบ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ประกอบด้วย กลุ่มทดลองจำนวน 44 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน รูปแบบของการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ Pre-Post Test Control Group Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย กรอบกิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวก, กิจกรรมกลุ่ม และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ T-Test แบบ Dependent Samples และ Independent Samples ผลการศึกษาพบว่า 1. การเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2. การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

ธาทิพย์ กนกศิลป์ (2558) ได้ดำเนินการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงโดยเลือก โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Sample) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพิ่มขึ้นทั้ง 4 ด้าน ซึ่งเป็นผลมาจากการออกแบบโปรแกรมที่เน้นหลักทางจิตวิทยา คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรง การวิเคราะห์บริบทของผู้เรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

Lane และ Kyprianou (2004) ศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จทางการศึกษาที่ผ่านมามีในอดีต ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ การรับรู้ความสามารถของตน และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับปริญญาตรี จำนวน 205 คน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนและการเห็นคุณค่าของตนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Smith (2005) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนสังคมของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตำบลในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ จำนวน 37 คน โดยได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ระยะเวลา 10 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มกิจกรรมสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลางและมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน และอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัย สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีเทคนิควิธีที่เหมาะสม สามารถนำไปจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร โดยจะนำเสนอขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา(สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 มีห้องเรียนจำนวน 7 ห้อง ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.1 - 5.7 ห้องละ 40 คน รวม 280 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 จำนวน 40 คน จากการทำแบบประเมินของฝ่ายแนะแนวของโรงเรียน พบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างต่ำ นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 3) แบบสัมภาษณ์

วิธีการดำเนินการสร้าง

1. แผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าได้สร้างและพัฒนาขึ้นมา จำนวน 10 กิจกรรม ใช้กิจกรรมต่อเนื่อง 10 วัน คือ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 – 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 โดยจะพบกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง

1.1 กำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาเนื้อหาจากแนวคิดและทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 กำหนดแนวทางในการสร้างกิจกรรมกลุ่ม โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.3 กำหนดขอบเขตเนื้อหาของกิจกรรมให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและเทคนิคกิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง ประกอบด้วยกิจกรรม เกม

กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการ สร้างกิจกรรมกลุ่ม โดยกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหาและสภาพของนักเรียน

1.4 สร้างและพัฒนากิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาค้นคว้า ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบความเหมาะสม ได้ตรวจแก้ไข ปรับปรุงให้เหมาะสม

1.5 นำแผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประกอบด้วย

- 1) นายสมศักดิ์ ขำอ่อน ศึกษานิเทศก์ ระดับ 9 กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 7
- 2) นายสุวัฒน์ ขวัญบุญจันทร์ ศึกษานิเทศก์ ระดับ 9 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา พิษณุโลก เขต 1
- 3) นายอนุชา เทวราชสมบูรณ์ นักวิชาการศึกษาระดับ 8 สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 7
- 4) นายนิคม อินทรประพันธ์ นักวิชาการศึกษานานาชาติพิเศษ สำนักงานศึกษาธิการภาค 2 และ
- 5) นางศรีทวน เทวราชสมบูรณ์ อาจารย์ 3 ข้าราชการบำนาญ ระดับ 9 โรงเรียนอนุบาลพิษณุโลก

ตรวจสอบคุณภาพในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะกิจกรรมกลุ่ม เนื้อหา วิธีการดำเนินการและการประเมินผล เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้ในการศึกษา

1.6 ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 เพื่อตรวจสอบความ บกพร่องของเนื้อหา กิจกรรม วิธีการดำเนินการ อุปกรณ์และเวลาที่ใช้ ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมกลุ่ม 2 กิจกรรม มาทดลองใช้ ได้แก่ การจัดสิ่งของ และตาบอดเสียขา โดยมีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม 10 คน จากความสมัครใจ พบว่า นักเรียนมีความสนใจ เข้าใจในวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และจากการทดลองใช้กิจกรรมมีเวลาจำกัด ผู้วิจัยจึงต้องวางแผนในการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการศึกษา

1.7 นำแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป โดยผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มมีดังต่อไปนี้

ตาราง 3 แนวคิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแนวคิดทฤษฎีของ Coopersmith (1984)

แนวคิดทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม
การนับถือ การยอมรับ การฝึกพฤติกรรม การกล้าแสดงออก	-เพื่อการอยู่ร่วมกันเห็น ความสำคัญของการอยู่ ร่วมกัน	การจัดสิ่งของ	50 นาที
เลิกประเมินค่าตนเอง เสริมสร้างวินัยในตนเอง	-เพื่อยอมรับความคิดเห็น ผู้อื่น -เพื่อเคารพต่อความ คิดเห็นของคนอื่น		
ลักษณะการตอบสนอง เมื่อได้รับการประเมิน ตัดสินใจแก้ปัญหา	-เพื่อให้สมาชิกมี สัมพันธภาพที่มี ต่อกันและรู้จักมารยาท การอยู่ร่วมกันในสังคม	นักสืบสมองไว	50 นาที
การสนับสนุนกำลังใจ รู้สึกยอมรับความล้มเหลว	-เพื่อให้อดทนต่อ ข้อบกพร่องของ กันและกัน -เพื่อให้รู้จักพึ่งพาอาศัย และช่วยเหลือกัน	ตาบอดขาเสีย	50 นาที
ความปรารถนาของตน ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน	-เพื่อให้สมาชิกมีการ รับรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น -เพื่อให้รู้จักและเรียนรู้ที่ เข้าใจผู้และกล้าที่จะ เสนอตนเองให้คนอื่นรู้จัก -เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญในตนเอง	เมื่อฉันเป็น หนังสือ	50 นาที
การประเมิน			
รับผิดชอบต่อส่วนร่วม การสนับสนุนกำลังใจ บุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ	-เพื่อยอมรับตนเองมีดี มากกว่าไม่ดีและใช้ ความดีสร้างสรรค์สังคม	ของความดี	50 นาที

ตาราง 3 (ต่อ)

แนวคิดทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม
	- เพื่อให้รู้จักมองโลกในแง่ดีและแสดงออกถึงความจริงใจที่มีต่อกัน		
บุคลิกภาพที่หน้า ภาคภูมิใจ เลิกประเมินค่าตนเอง	- เพื่อเสริมสร้าง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง - เพื่อให้รู้สึกตนเองมี คุณค่า	ฉันคือเพื่อนที่ดี ที่สุดของ ตนเอง	50 นาที
บุคลิกภาพที่หน้า ภาคภูมิใจ การฝึกพฤติกรรมการ กล้าแสดงออก เลิกประเมินค่า ตนเอง	- เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ตนเองในด้านต่าง ๆ และ พร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง และความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	ตราประจำตัว	50 นาที
การสนับสนุน กำลังใจ บุคลิกภาพที่หน้า ภาคภูมิใจ	- เพื่อให้นักเรียนมีความ มั่นใจในตนเองและเป็น ตัวของตัวเอง	นี้แหละตัวฉัน	50 นาที
การสนับสนุน กำลังใจ รู้สึกยอมรับความ ล้มเหลวบุคลิกภาพที่ หน้าภาคภูมิใจ	- เพื่อให้นักเรียนเกิดความ ตระหนักในคุณค่าของ ตัวเอง - เพื่อสร้างความ ภาคภูมิใจในตัวเอง	ต้นไม้แห่ง ความสำเร็จ	50 นาที
ประสบความสำเร็จ ตามเป้าหมาย ความปรารถนา ของตน	- เพื่อให้สมาชิกเห็น ความสำคัญของการมี เป้าหมายในชีวิต - เพื่อให้สมาชิกรู้จัก วางแผนชีวิต	ฉันจะไปให้ ดังฝัน	50 นาที

2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการเห็นค่าในตนเอง

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการเห็นค่าในตนเอง เป็นแบบที่ได้ศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีของ Coopersmith (1984) โดยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตรง ค่อนข้างตรง ตรงและไม่ตรงพอๆกัน ค่อนข้างไม่ตรง และไม่ตรง โดยแบ่งเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก 33 ข้อ และข้อความที่มีความหมายเชิงลบ 7 ข้อ รวม 40 ข้อ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความเชิงบวก

ตอบตรง	ให้คะแนน	5 คะแนน
ตอบค่อนข้างตรง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ตอบตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ให้คะแนน	3 คะแนน
ตอบค่อนข้างไม่ตรง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ตอบไม่ตรง	ให้คะแนน	1 คะแนน

ข้อความเชิงลบ

ตอบตรง	ให้คะแนน	1 คะแนน
ตอบค่อนข้างตรง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ตอบตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ให้คะแนน	3 คะแนน
ตอบค่อนข้างไม่ตรง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ตอบไม่ตรง	ให้คะแนน	5 คะแนน

2.2 ศึกษาเนื้อหาจากแนวคิดและทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเตรียมการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 ศึกษาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) องค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง มี 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านตนเอง 2) ด้านครอบครัว 3) ด้านเพื่อน และ 4) ด้านสังคม

2.4 สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระได้ตรวจ และแก้ไข ปรับปรุงคำถามให้เหมาะสม ความชัดเจนของข้อความและนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปใช้ทดสอบ

2.5 การแจกแจงรายด้าน มี 4 ด้าน ดังนี้ ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านเพื่อนและด้านสังคม ด้านละ 20 ข้อ รวมทั้งหมด 80 ข้อ

2.6 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจ แนะนำและแก้ไข แล้วนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่ 1) นายสมศักดิ์ ขำอ่อน ศึกษานิเทศก์ ระดับ 9 กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 7 2) นายสุรัตน์ ขวัญบุญจันทร์ ศึกษานิเทศก์

ระดับ 9 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา พิษณุโลก เขต 1 3) นายอนุชา เทวราชสมบูรณ์ นักวิชาการศึกษา ระดับ 8 สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 7 4) นายนิคม อินทรประพันธ์ นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักงานศึกษาธิการ ภาค 2 5) นางศรีทวน เทวราชสมบูรณ์ อาจารย์ 3 ข้าราชการบำนาญ ระดับ 9 โรงเรียนอนุบาลพิษณุโลก

2.7 หลังจากนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คนแล้ว นำแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งหมดจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามมีค่าระหว่าง 0.6-1.00 แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์โดยใช้ข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ≥ 0.5 Rovinelli and Hambleton (1977, หน้า 49-60อ้างอิงใน สมชาติ วรภิเษมสกุล, 2554, หน้า 269)

2.8 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ จำนวน 40 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์ด้านความเที่ยงโดยการหาค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งหมด 80 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .871 โดยแยกเป็นรายด้าน มีทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านตนเอง 20 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงด้านตนเองเท่ากับ .753 2) ด้านครอบครัว 20 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงด้านครอบครัวเท่ากับ .747 3) ด้านเพื่อน 20 ข้อ ได้ค่าความเที่ยง ด้านเพื่อนเท่ากับ .744 และ 4) ด้านสังคม 20 ข้อ ได้ค่าความเที่ยง ด้านสังคมเท่ากับ .759

2.9 ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามให้เหลือ ทั้งหมด 40 ข้อ ด้านละ 10 ข้อ โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์ความเที่ยง โดยการหาค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งหมด 40 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .865 แยกเป็นรายด้าน มีทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านตนเอง 10 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงด้านตนเองเท่ากับ .803 2) ด้านครอบครัว 10 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงด้านครอบครัวเท่ากับ .766 3) ด้านเพื่อน 10 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงด้านเพื่อนเท่ากับ .779 และ 4) ด้านสังคม 10 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงด้านสังคมเท่ากับ .748

ตาราง 4 แสดงค่าความเที่ยงของแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อคำถาม	ค่าความเที่ยง
ทั้ง 4 ด้าน	
80 ข้อ	.871
40 ข้อ	.865

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าความเที่ยง
ด้านตนเอง	
20 ข้อ	.753
10 ข้อ	.803
ด้านครอบครัว	
20 ข้อ	.747
10 ข้อ	.766
ด้านเพื่อน	
20 ข้อ	.744
10 ข้อ	.779
ด้านด้านสังคม	
20 ข้อ	.759
10 ข้อ	.748

2.10 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผ่านการทดลองใช้แล้ว เสนออาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบเป็นการตรวจครั้งสุดท้ายแล้วจัดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ทดสอบนักเรียน

3. แบบสัมภาษณ์อย่างไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์อย่างไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.2 นำแบบสัมภาษณ์เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม

3.3 ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

3.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว มาปรับปรุงแล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้านั้น ผู้วิจัยได้ค้นคว้าปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขออนุมัติการทำการศึกษาเชิงทดลองจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา(สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการทำการศึกษาและการใช้สถานที่ในการดำเนินการศึกษาค้นคว้า
2. นัดพบกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 เพื่อจัดกิจกรรม โดยทำการปฐมนิเทศในวันแรกก่อนทำกิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจหลักเกณฑ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลา 10 วัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ทั้งสิ้น 10 ครั้ง
3. ก่อนทำกิจกรรมกลุ่มในคาบแรก ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลอง(Pre-Test) ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทำการทดสอบทั้งหมด จำนวน 40 คน และทำการบันทึกคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไว้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
4. ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มตามแผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 10 กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นโดยใช้เวลาดำเนินการ 10 วัน ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2559 – 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง
5. เมื่อเสร็จสิ้นดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มตามแผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นแล้ว นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง (Post-Test)
6. นำคะแนนก่อนทดลอง (Pre-Test) และคะแนนหลังทดลอง (Post-Test) มาเปรียบเทียบความต่างของคะแนน โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงคะแนนดังนี้
 - กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก ช่วงคะแนนระหว่าง 21-30
 - กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง ช่วงคะแนนระหว่าง 11– 20
 - กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ช่วงคะแนนระหว่าง 1-10
7. คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนทดสอบก่อนทดลอง (Pre-Test) และคะแนนทดสอบหลังทดลอง (Post-Test) มาดำเนินการสัมภาษณ์ กลุ่มละ 2 คน จำนวน 6 คน
8. รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบสัมภาษณ์อย่างไม่มีการโครงสร้าง(Unstructured Interview) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window ซึ่งสถิติที่ใช้ในแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพทั่วไป ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์โดยใช้ความถี่และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร โดยใช้ค่าสถิติค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่า t - test (Paired Samples Test) เพื่อทำการเปรียบเทียบค่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการสัมภาษณ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานครโดยการจับใจความหลักของแต่ละคน ดูการเชื่อมโยงความเหมือน ความแตกต่างของข้อมูล แล้วนำเสนอข้อค้นพบ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้า การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ในครั้งนี้มีดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ขั้นตอนการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ t – test
*	หมายถึง	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานภาพของนักเรียนและข้อมูลทั่วไปการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตอนที่ 3 ผลการสัมภาษณ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานภาพของนักเรียนและข้อมูลทั่วไปการใช้กิจกรรมกลุ่ม
ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร

ตาราง 5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนและข้อมูลทั่วไปจำแนกตามเพศ
อายุ การพักอาศัย สภาพการมีชีวิตของบิดา สภาพการมีชีวิตของมารดา
สภาพสมรสของบิดามารดาจำนวนพี่น้อง(คน)

ที่	สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1	เพศ		
	1.1 ชาย	17	42.50
	1.2 หญิง	23	57.50
	รวม	40	100.00
2	อายุ(ปี)		
	2.1 16	2	5.00
	2.2 17	34	85.00
	2.3 18	4	10.00
	รวม	40	100.00
3	การพักอาศัย		
	3.1 บิดา	1	2.50
	3.2 มารดา	4	10.00
	3.3 บิดา มารดา	29	72.50
	3.4 อื่นๆ ญาติ (ยาย,น้ำ,ลุง,ป้า,พี่สาว)	6	15.00
	รวม	40	100.00
4	สภาพการมีชีวิตของบิดา		
	4.1 ยังมีชีวิตอยู่	38	95.00
	4.2 ถึงแก่กรรม	2	5.00
	รวม	40	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ที่	สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
5	สถานภาพสมรสของบิดา มารดา		
	6.1 อยู่ด้วยกัน	31	77.50
	6.2 แยกกันอยู่ชั่วคราว	3	7.50
	6.3 หย่าร้างกัน	4	10.00
	6.4 บิดา มารดาถึงแก่กรรม	2	5.00
	รวม	40	100.00
6	จำนวนพี่น้อง(คน)		
	7.1 1 คน	9	22.50
	7.2 2 คน	25	62.50
	7.3 3 คน	6	15.00
	7.4 ตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป	0	0.00
	รวม	40	100.00

จากตาราง 5 การศึกษาสถานภาพของนักเรียนและข้อมูลทั่วไปการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร พบว่า จำนวนเพศหญิง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 เพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 มีอายุ 17 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 อายุ 18 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 อายุ 16 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 พักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 อาศัยอยู่กับญาติ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 คน พักอาศัยอยู่กับมารดา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 พักอาศัยอยู่กับบิดา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 บิดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 บิดาถึงแก่กรรม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 มารดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 สถานภาพการสมรสของบิดา มารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 หย่าร้างกันจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 แยกกันอยู่ชั่วคราวจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 และบิดา มารดาถึงแก่กรรม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 จำนวนพี่น้อง 2 คน

จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 จำนวนพี่น้อง 1 คน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 และจำนวนพี่น้อง 3 คน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตาราง 6 แสดงผลสรุปการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 4 ด้าน

ด้าน	การทดสอบ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
ด้านตัวเอง	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.653	.401	8.101*	.000
	หลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.938	.406		
ด้านครอบครัว	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.633	.450	8.336*	.000
	หลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	4.040	.386		
ด้านเพื่อน	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.342	.462	4.398*	.000
	หลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.565	.370		
ด้านสังคม	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.155	.393	7.457*	.000
	หลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.465	.268		
สรุป 4 ด้าน	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.449	.265	14.492*	.000
	หลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	3.751	.244		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 ผลการศึกษาการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.449$, S.D.= .265) หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.751$, S.D.= .244) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านตนเอง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.653$, S.D.= .401) หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.938$, S.D.= .406) ด้านครอบครัว พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.633$, S.D.= .450) หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ

($\bar{X} = 4.040$, S.D.= .386) ด้านเพื่อน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.342$, S.D.= .462) หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.565$, S.D.= .370) ด้านสังคม พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.155$, S.D.= .393) หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.465$, S.D.= .268) เมื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 14.492, p = .000$) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน ด้านสังคม มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน

ตอนที่ 3 ผลการสัมภาษณ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้เป็นการวิเคราะห์เพิ่มเติม โดยการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร กลุ่มละ 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน จากกลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง และกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ข้อมูลที่ได้สามารถสรุปเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเห็น ความรู้สึก พฤติกรรมของนักเรียน 3 ประเด็นได้แก่ 1) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 4 ด้าน (ด้านตัวเอง ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน และด้านสังคม) 2) ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม และ 3) ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม

1) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 4 ด้าน (ด้านตัวเอง ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน และด้านสังคม)

นักเรียนในแต่ละกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันเล็กน้อยคือ กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากเกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น ให้เกียรติ เข้าใจในพฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น เชื้อมั่น มั่นใจ กล้าแสดงออก รู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน ปรับตัวเอง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลางเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง ยอมรับและเข้าใจ ให้เกียรติผู้อื่น มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่นเช่นเดียวกับนักเรียนกลุ่มที่การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก แต่จะขาดการมุ่งเน้นด้านการวางแผน เป้าหมายชีวิตในอนาคตและการคิดที่จะช่วยเหลือสังคม และนักเรียนกลุ่มที่มีการเห็น

คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยนั้น เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น เข้าใจในพฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น แต่จะขาดการรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน ปรับตัวเอง เรียนรู้ การใช้ชีวิตในสังคม ไม่มีความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม และยังขาดความสนใจในบางช่วงเวลาที่กำลัง ดำเนินกิจกรรม

“ได้รู้จักตัวเอง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สามารถคิดแง่บวกกับตัวเองได้ ไม่ต้องจมปักกับข้อเสียของตัวเอง เรามีข้อดีเราก็มำต่อไป เรามีข้อเสียเราก็มแก้ไข”

“หนูได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น ได้ปรับทัศนคติตนเอง คิดว่าจากที่ไม่ค่อยมองสิ่งรอบตัวก็เห็นแก่คนอื่นมากขึ้น ตอนนั้นก็คิดว่า อนาคตอยากไปทางไหน ทำอะไร ได้วางแผนมากขึ้นกว่าเดิม”

“จากที่เราอาจจะรำคาญใจกับครอบครัวหรือว่ามีทัศนคติที่ไม่ดี ก็คิดแง่ดีกับเขามากขึ้น และเข้าใจว่าเขาเป็นห่วงเรา ก็จะไม่รำคาญใจเกิดขึ้น”

“ได้เข้าใจพ่อแม่มากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น เห็นเขาเหนื่อยเราก็มียกมือมีส่วนร่วม ทำให้เขาเหนื่อยน้อยลง ไม่อยากเป็นภาระให้กับพ่อแม่”

“ได้สังเกตเพื่อนใกล้ตัว เพื่อนสนิท ทำให้รู้ข้อดีข้อเสียของเขา สามารถปรับตัวเข้าหาเขาได้ และก็นำข้อดีของเพื่อน มาปฏิบัติกับตัวเราเอง และก็การที่ได้เห็น ว่าเพื่อนมีเป้าหมายในชีวิต มันจะทำให้เราเกิดกำลังใจ เราก็จะมีเป้าหมายในชีวิตเหมือนกัน ประสบความสำเร็จตามเขาด้วย”

“เข้าใจในตัวเพื่อนมากขึ้นรู้ว่าเพื่อนเป็นอย่างไรมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง แต่ทุกคนก็มีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกัน ตอนที่ทำกิจกรรมก็จะรู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไรกับเราบ้าง”

“เมื่อเรารู้จักกับตัวเองรู้จักกับครอบครัวแล้ว เราก็สามารถทำความเข้าใจกับคนอื่นได้ จึงจะใช้ชีวิตในสังคมได้ง่ายขึ้น เช่น เรื่องการวางตัว เราสามารถปฏิบัติกับคนอื่นได้ แต่ว่าเราไม่สามารถปฏิบัติกับคนอื่นได้ก็ต้องเรียนรู้ซึ่งกันและกัน”

“แต่ก่อนไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับใคร ตอนนั้นก็เข้าสังคมได้ดีกว่าเดิม แล้วก็คิดว่าถ้าประสบความสำเร็จ ก็อยากมีส่วนร่วมที่จะทำให้สังคมดีขึ้นและตอบแทนสังคม”

กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก

“ได้ทำความรู้จักกับตัวเองมากขึ้นได้รู้จักเพื่อนๆ ทั้งเพื่อนที่สนิทและไม่สนิท ว่าคิดอย่างไรกับเรา เพื่อนที่สนิทก็จะคิดอีกแบบ เพื่อนที่ไม่สนิทก็จะคิดอีกแบบ เพราะว่าเขาเห็นเราแต่เพียงภายนอกไม่ได้มาคลุกคลีกับเรา ทำให้เราคิดได้ว่า จะทำให้เขาเห็นว่า ภายนอกเราก็น่าดี ภายในเราก็น่าดีเช่นกัน”

“เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้พูดคุยในสิ่งที่ตนเองคิด เรื่องที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟัง ก็มีคนที่คอยรับฟัง ทั้งด้านผิดและด้านถูก ในความคิดของเราแบบนี้”

“เมื่อหนูได้รู้ข้อเสียของตนเองแล้ว หนูก็ปรับปรุงตนเอง เพื่อให้หนูเป็นเด็กดีมากขึ้นที่บ้านทะเลาะกันน้อยลง”

“คนในบ้านก็มีนิสัยที่แตกต่างกันออกไป เราก็ต้องทำความเข้าใจของแต่ละบุคคลปรับสภาพให้เข้ากับเขาว่าเขาชอบอะไรไม่ชอบอะไร เราต้องทำตัวแบบไหน เพราะว่าอย่างไรเราก็เป็นครอบครัวเดียวกัน”

“หลังจากจบกิจกรรม หนูเห็นข้อดีข้อเสียของเพื่อนๆ และได้คุยกัน ทำความเข้าใจกัน”

“ถ้าเป็นเมื่อก่อนไม่ว่ามีเรื่องอะไร ที่ไม่เข้าใจกัน ก็จะไม่พูดไม่คุยกัน พอลองหันกลับมามองมันก็เป็นแค่เรื่องไร้สาระ แทนที่จะคุยกันให้มันจบๆไป ถ้าเพื่อนคนไหนมีนิสัยที่แตกต่างออกไป เราก็ปรับความเข้าใจกันเขาให้มันเดินไปด้วยกันได้”

“ปรับตัวเองได้ดีให้มีข้อเสียน้อยลง หนูจึงเป็นคนดีของสังคม”

“ปรับสภาพให้เข้ากับสังคมในปัจจุบันว่าคนนี่เขาเป็นแบบนี้ ไม่ชอบอันนี้ เราก็อย่าไปทำแบบนั้น คนนี้เขาชอบแบบไหน ก็ทำแบบนั้น ดูโดยรวมว่าเขาชอบอะไรไม่ชอบอะไร”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง

“ได้แง่คิดต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ก็รู้จักเพื่อนมากขึ้น มากกว่าที่เราเห็น มากกว่าที่เรามอง”

“หนูได้รับรู้ข้อดีข้อเสียของตัวเองมากขึ้น และได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ได้คิดเกี่ยวกับตัวเองมากขึ้น ได้รู้ข้อเสียที่ไม่ดีและดี ได้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น”

“เข้าใจคุณพ่อคุณแม่มากขึ้น เวลาเขาเหนื่อยเขาทำงานกลับมา ทำไมเขาต้องโมโหใส่เรา เราต้องเข้าใจเขา ปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน”

“ได้คิดเกี่ยวกับครอบครัวพ่อแม่และพี่มากขึ้น เข้าใจครอบครัวมากขึ้น อยากทำเพื่อครอบครัว รักครอบครัวมากขึ้น”

“เข้าใจเพื่อนคนนั้น คุยกับเพื่อนคนนั้นมากขึ้น”

“ได้ใช้เวลากับเพื่อนมากขึ้น รู้จักกันมากขึ้น ได้รับประโยชน์และประสบการณ์ใหม่ๆ ได้รู้ข้อดีข้อเสียของเพื่อน ได้คุยกับเพื่อนมากขึ้น”

“ทำให้เราใช้ชีวิตในสังคม อยู่เป็น เข้ากับสังคมได้ง่ายขึ้น” และ “ได้ทำกิจกรรมกับคนในสังคม ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในด้านของสังคม ได้ช่วยเหลือกัน ก็ปรับตัวให้เข้ากับสังคมมากขึ้น”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

2) ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม

นักเรียนในแต่ละกลุ่มความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มคือ กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก และกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลางความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม คล้ายคลึงกัน คือ ความรู้สึกชอบ สนุกสนาน และอยากให้มีการจัดกิจกรรมอีกในครั้งต่อไป ส่วนนักเรียนกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่เต็มที่ จึงทำให้ขาดความสนใจในบางช่วงของกิจกรรม

“รู้สึกในชีวิตมีเป้าหมายไม่ใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อยไปวันๆ เห็นค่าตัวเองมากขึ้น วางเป้าหมายอนาคตว่าอยากเรียนให้จบปริญญาตรีและก็มีงานทำ อาชีพอยากเป็นหลายอย่าง อยากเป็นนักแปลหนังสือ พนักงานการเงินธนาคาร”

“ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นอย่างไร ได้รู้ตนเองมีคุณค่ามากกว่าที่ตนเองคิด ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นมากกว่าเดิม แล้วก็จากที่ไม่เคยเปิดใจให้กับใครก็เปิดใจมากขึ้น กิจกรรมก็สนุก ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนหลายคน”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก

“หนูชอบมากค่ะ หนูไม่เคยทำมาก่อน ทำให้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ ได้รู้จักตัวเอง รู้จักเพื่อน ปรับตัวเองทำให้เป็นคนที่ดีขึ้นมากกว่าเดิม”

“ได้เข้าใจในตัวเพื่อนๆมากขึ้นว่า อะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ เพื่อนคิดอะไร เช่น มีกิจกรรมหนึ่งที่เป็นกิจกรรมการจัดสิ่งของ โดยให้นักเรียนเรียงของ แต่ละคนนำสิ่งของมาวาง โทรศัพท์ เงิน กระเป๋าตุง แต่จะมีเพื่อนคนหนึ่งเอารูปขึ้นมา ซึ่งมาอยู่ที่หลังว่าเป็นรูปพ่อเขา ซึ่งถ้าเรามองในอีกด้านหนึ่ง ก็คือเขาไม่ได้อยู่กับพ่อหรือป่าว ทำให้เขาอาจจะคิดถึง ในส่วนตัวก็คิดว่า ถึงมีเงินมากมาย แต่เราจำหน้าพ่อเราไม่ได้ มันก็ไม่มีความสุข ”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง

“ก็ดีในหลายอย่าง แต่บางกิจกรรมก็ไม่ได้ทำทำให้อาจจะขาดตกบกพร่องเล็กน้อย เหมือนจะตามเพื่อนไม่ทันเท่าไร แต่กิจกรรมก็อยากให้มีต่อไปเพราะมันก็ดีเหมือนกัน กิจกรรมแบบนี้”

“เป็นกิจกรรมที่ดี แต่บางครั้งหนูก็ไม่ได้สนใจ เพราะหนูคุยกับเพื่อน อยากให้เพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น เพราะว่าหนูคุยกับเพื่อนไม่ครบทุกคน และอยากให้มีกิจกรรมนี้อีกเพราะว่าเป็นกิจกรรมที่ดี อยากให้มีอีกในครั้งต่อไป”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

3) ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในห้องเรียน

นักเรียนในแต่ละกลุ่มข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในห้องเรียนคือ กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลางและกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่ให้นักเรียนให้ความสำคัญบุคคลที่อยู่ใกล้ๆตัว ตัวเอง ครอบครัว เพื่อน ยอมรับเข้าใจ ความแตกต่างของแต่ละบุคคล และยังพัฒนาความคิดในด้านบวกอีกด้วย

“ทำให้เรารักตัวเองและรักครอบครัวมากขึ้น เห็นความสำคัญมากขึ้น ทำให้เรารู้สึกดีกับเพื่อนที่เราไม่ชอบ ดีมากขึ้น ไม่ใช่ว่าจะรู้สึกไม่ดีกับเขาตลอดไป ก็เห็นความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวกับเรา”

“ที่คิดว่าตนเองไม่มีใครต้องการไม่มีความสำคัญอะไรขนาดนั้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จึงได้รู้ว่าไม่ใช่อย่างที่ตัวเองคิด ตัวเองก็มีความสำคัญต่อเพื่อนเหมือนกันจากที่ไม่มีเลย ก็มีเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม เราอาจจะคิดว่าเราทำได้นิดเดียวแต่ที่จริงเราทำได้มากกว่าที่ตัวเองคิด”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก

“ได้ข้อคิดคืออย่ามองคนอื่นที่ภายนอก การที่ภายนอกนั้นดีไม่ได้บอกว่าภายในไม่ดี และการที่ภายนอกไม่ดีก็ไม่ได้หมายความว่าภายในจะไม่ดีเช่นกัน เราควรดูและศึกษากันให้นานๆ”

“ได้รู้จักความสำคัญของสิ่งของ ของแต่ละบุคคล คุณค่าทางด้านจิตใจ นิสสัยใจคอ ปัญหาของเขา ทำให้เราพัฒนาศักยภาพทางด้านความคิด แต่เวลาในการดำเนินกิจกรรมมันน้อยเกินไป ทำให้สิ่งที่เราทำไม่แน่นอนหรือคลาดเคลื่อนได้ ส่วนใหญ่กิจกรรมนี้เป็นวิธีง่ายๆ เราสามารถเข้าใจได้ด้วย ว่าเพื่อนคนนี้รู้สึกอย่างไร และอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง

“ที่ผมชอบที่สุดน่าจะเป็นเกี่ยวกับหนังสือ เพราะจากที่สังเกต คือทุกคนต้องการความสนุก ความเฮฮาและก็ไม่เครียดมากเกินไป เหมือนกับเวลาที่เรายู่กับเพื่อน เราก็ชอบพูดเรื่องตลกมากกว่าเรื่องเครียด เหมือนกับหนังสือการ์ตูนทำให้ผมคิดและปรับเข้ากับคนอื่นได้”

“หนูชอบกิจกรรมที่คนตาบอดขาเสีย เข้าใจถึงคนที่ลำบาก พิกการ และก็ตาบอดหรือขาเสียว่าทุกคนต้องพึ่งพากัน ทุกคนมีสิ่งที่ถนัดและไม่ถนัด เลยต้องช่วยเหลือกันให้มันผ่านไปอย่างง่ายๆ”

กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

ตาราง 7 สรุปผลข้อมูลจากการสัมภาษณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร

ประเด็นการสัมภาษณ์	กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนน		
	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
1) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 4 ด้าน (ด้านตัวเอง ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านเพื่อน)	เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น ให้เกียรติ เข้าใจใน พฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น เชื่อมมั่น มั่นใจ กล้าแสดงออก รู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน ปรับตัวเอง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม	เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง ยอมรับและเข้าใจ ให้เกียรติผู้อื่น มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่นแต่จะขาดการมุ่งเน้นด้านการวางแผน เป้าหมายชีวิตในอนาคตและการคิดที่จะช่วยเหลือสังคม	เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น เข้าใจในพฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่นแต่จะขาดการรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน ปรับตัวเอง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม
2) ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม	ความรู้สึกชอบ สนุกสนาน เป็นกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน และอยากให้มีการจัดกิจกรรมอีกในครั้งต่อไป	ความรู้สึกชอบ สนุกสนาน เข้าใจง่าย และอยากให้มีการจัดกิจกรรมอีกในครั้งต่อไป	เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่เต็มที่ จึงทำให้ขาดความสนใจในบางช่วงของกิจกรรม

ตาราง 7 (ต่อ)

ประเด็นการสัมภาษณ์	กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนน		
	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
3) ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในห้องเรียน	นักเรียนให้ ความสำคัญบุคคลที่อยู่ใกล้ๆตัว ตัวเอง ครอบครัว เพื่อน ยอมรับเข้าใจ ความแตกต่างของแต่ละบุคคล และยังพัฒนาความคิดในด้านบวกอีกด้วย	นักเรียนให้ ความสำคัญบุคคลที่อยู่ใกล้ๆตัว ตัวเอง ครอบครัว เพื่อน ยอมรับเข้าใจ ความแตกต่างของแต่ละบุคคล และยังพัฒนาความคิดในด้านบวกอีกด้วย	นักเรียนให้ ความสำคัญบุคคลที่อยู่ใกล้ๆตัว ตัวเอง ครอบครัว เพื่อน ยอมรับเข้าใจ ความแตกต่างของแต่ละบุคคล และยังพัฒนาความคิดในด้านบวกอีกด้วย

สรุปจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีคะแนนทดสอบ ก่อนทดลองและหลังทดลองบางกลุ่มคะแนนขึ้นมาก คะแนนเพิ่มขึ้นปานกลางและคะแนนขึ้นเล็กน้อย พบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก มีความเข้าใจวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม ผลที่ได้จึงทำให้คะแนนทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นมาก ส่วนกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มปานกลางและเพิ่มขึ้นเล็กน้อย พบว่านักเรียนบางส่วนยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ ไม่เห็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร และไม่ขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจึงส่งผลให้นักเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ตรงเวลา และขาดการเข้าร่วมกิจกรรมบางครั้ง ทำให้กระบวนการในการดำเนินกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง

บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร สามารถนำมาสรุปและอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา คือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 กิจกรรม ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นโดยใช้เวลาดำเนินการ 10 วัน ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 – 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบก่อนทดลอง (Pre-Test) และหลังทดลอง (Post-Test) จำนวน 40 ข้อ จากนั้นนำคะแนนทดสอบก่อนทดลอง (Pre-Test) และหลังทดลอง (Post-Test) ของนักเรียนไปทำการวิเคราะห์โดยใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนน ทดสอบก่อนทดลอง และหลังทดลอง โดยใช้ค่าสถิติทดสอบที่ แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test dependent) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร สรุปผลได้ดังนี้

1. สรุปผลการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวมมีคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.45 คะแนนและมีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.75 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และได้ค่า t – test 14.487 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้เป็นผลทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สอดคล้องสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งแสดงว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มให้แก่ผู้เรียนสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนได้

2. สรุปผลการศึกษาลงของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ด้านตัวเอง คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน ด้านตัวเอง พบว่า มีคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.65 คะแนนและมีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.94 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง โดยภาพรวม พบว่า คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. สรุปผลการศึกษาลงของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ด้านครอบครัว คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน ด้านครอบครัวพบว่า มีคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.63 คะแนนและมีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 4.04 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง โดยภาพรวมพบว่า คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่นเดียวกัน

4. สรุปผลการศึกษาลงของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ด้านเพื่อน คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน ด้านเพื่อนพบว่า มีคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.34 คะแนนและมีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.57 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง โดยภาพรวมพบว่า คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่นเดียวกัน

5. สรุปผลการศึกษาลงของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ด้านสังคม คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน ด้านสังคม พบว่า มีคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.16 คะแนนและมีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเฉลี่ย 3.47 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง โดยภาพรวมพบว่า คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่นเดียวกัน

6. ผลการสัมภาษณ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร

พบว่า 1) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งหมด 4 ด้าน (ด้านตัวเอง ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านเพื่อน) นักเรียนในแต่ละกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันเล็กน้อยคือ กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น ให้เกียรติ เข้าใจในพฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น เชื่อมมั่นมั่นใจ กล้าแสดงออก รู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน ปรับตัวเอง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองยอมรับและเข้าใจ ให้เกียรติผู้อื่น มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่นเช่นเดียวกับนักเรียนกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก แต่จะขาดการมุ่งเน้นด้านการวางแผน เป้าหมายชีวิตในอนาคต และการคิดที่จะช่วยเหลือสังคม และนักเรียนกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยนั้น เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น เข้าใจในพฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น แต่จะขาดการรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน ปรับตัวเอง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม ไม่มีความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม และยังขาดความสนใจในบางช่วงเวลาที่กำลังดำเนินกิจกรรม

2) ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มนักเรียนในแต่ละกลุ่มความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มคือ กลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก และกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม คล้ายคลึงกัน ส่วนนักเรียนกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่เต็มที่ จึงทำให้ขาดความสนใจในบางช่วงของกิจกรรมกลุ่ม และ 3) ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในห้องเรียน นักเรียนในแต่ละกลุ่ม ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในห้องเรียนคือ กลุ่มนักเรียน ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง และกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่นักเรียนให้ความสำคัญบุคคลที่อยู่ใกล้ๆตัว ตัวเอง ครอบครัว เพื่อน ยอมรับเข้าใจ ความแตกต่างของแต่ละบุคคลและยังพัฒนาความคิดในด้านบวกอีกด้วย

สรุปจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีคะแนนทดสอบก่อนทดลองและหลังทดลองบางกลุ่มคะแนนขึ้นมาก และบางกลุ่มคะแนนขึ้นเล็กน้อย พบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก มีความเข้าใจวัตถุประสงค์และประโยชน์ของกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความตั้งใจ สนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม ผลที่ได้จึงทำให้คะแนนทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นมาก ส่วนกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย พบว่านักเรียนบางส่วนยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ และไม่เห็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร จึงส่งผลให้นักเรียนมาร่วมกิจกรรมไม่ตรงเวลา ทำให้กระบวนการในการดำเนินกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นอภิปรายดังนี้

1. นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลจากการทดลองในครั้งนี้ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้เป็นวิธีการที่ดีและครอบคลุม สามารถพัฒนาบุคคลและกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ การทำงานร่วมกัน เข้าใจและยอมรับ พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาาร่วมกัน มองเห็นข้อดีและข้อเสียของกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1959, อ้างอิงใน Gurney. 1988, pp. 27-28) กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ 1) ได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง 2) ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม 3) มีการกระทำที่ได้รับการยอมรับว่าสอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน 4) ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน โดยลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลและสภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันได้ องค์ประกอบ จึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านตนเอง 2) ด้านครอบครัว 3) ด้านเพื่อน และ 4) ด้านสังคม ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมพร จำรัส เฟื่องฟู (2549) ได้ดำเนินการวิจัย การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณทิพย์ จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทำกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ณัฐริสา ศีตีสาร (2552) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการใช้ กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 ที่มีช่วงอายุระหว่าง 12-15 ปี ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสนใจ ให้ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้น และ มีความตั้งใจ ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี และมีคะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และมีคะแนนเฉลี่ย ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 นายศักรินทร์ เมืองมูล (2552) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียว ทำการทดสอบก่อนทดลองและหลังทดลอง เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 10 คน

ผลการวิจัยพบว่า (1) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กัลัญญา เพชรภรณ์ (2556) ได้ดำเนินการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาการบัญชี ภาคสมทบ การศึกษา 2555 กลุ่มทดลองจำนวน 44 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน ผลการศึกษพบว่า 1) การเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และธารทิพย์ กนกศิลป์ (2558) ได้ดำเนินการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีคะแนนทดสอบก่อนทดลองและหลังทดลองบางกลุ่มคะแนนขึ้นมากนั้นอาจเป็นเพราะมีความเข้าใจวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม ผลที่ได้จึงทำให้คะแนนทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นมากและนักเรียนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงของห้องสำหรับ บางกลุ่มคะแนนขึ้นปานกลางและเล็กน้อย อาจจะเป็นเพราะ นักเรียนบางส่วน ยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์และไม่เห็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร มาเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ตรงเวลา ทำให้กระบวนการในการดำเนินกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง จึงส่งผลให้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยถึงปานกลาง และในทำนองเดียวกัน นักเรียนสองกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า นักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก

3. จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนทั้งสามกลุ่ม มีความเห็นสอดคล้องกันเกี่ยวกับประโยชน์ ที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือทำให้นักเรียน เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น ให้เกียรติ เข้าใจในพฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและ ข้อเสียของผู้อื่น เชื่อมมั่น มั่นใจ กล้าแสดงออก รู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน ปรับตัวเอง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม และกลุ่มนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก และกลุ่ม นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นปานกลาง ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม คล้ายคลึงกัน คือ รู้สึกชอบ สนุกสนาน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ หลาย ๆ คน แสดงว่า นักเรียนได้เรียนรู้ ได้มีส่วนร่วมในการเรียนอย่างเต็มที่และเห็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2541) ประโยชน์ของกิจกรรม จะช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการคิดและแก้ปัญหา ทักษะการพูดการฟัง เสริมสร้างระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม พร้อมทั้งเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับให้กับสมาชิก นอกจากกลุ่มยังช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึก อบอุ่น ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวที่สาคัญบรรยากาศที่เป็นกันเองของกลุ่ม ทำใหสมาชิก เกิดความคุ้นเคยไว้วางใจซึ่งกันและกันนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งช่วยให้สมาชิก ได้แสวงหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่เปิดโอกาสให้นักเรียน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน กระตุ้นให้เกิดการแก้ปัญหาาร่วมกัน ตลอดจนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน ทำใหเกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น ให้เกียรติ เข้าใจในพฤติกรรมและนิสัยใจคอ มองเห็นข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น พร้อมทั้งจะปรับปรุงข้อบกพร่อง เชื่อมมั่น มั่นใจ กล้าแสดงออก รู้จัก ตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต วางแผน เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าใน ตนเองให้สูงขึ้นได้แสดงว่า ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มซึ่ง Button (1947, อ้างอิงใน กัลยา สุริย์, 2546, หน้า 19) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมี จุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้น การจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ในทำนองเดียวกันวินิจ เกตุคำและคมเพชร ฉัตรสุภกุล (2522, หน้า 170)กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของ กิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นการพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจน รูปแบบกระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มอย่างดีมีจุดมุ่งหมายของกิจกรรมดังนี้ 1) เพื่อให้เกิด ความเข้าใจในตนเองการอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ เกี่ยวกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้

เพราะกลุ่มจะมีปฏิกริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้ 2) เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกัน และ 3) เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น และ สมชาติ กิจยรรยง (2543, หน้า 13-14) ได้กล่าวไว้ถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้ 1) เพื่อความรู้จักคุ้นเคย 2) เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมเร็วกว่าที่ได้รู้จักตนเอง 3) ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม ในการเรียนอย่างเต็มที่ 4) ประสบการณ์เรียนรู้จากกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและสนใจตัวเองดียิ่งขึ้น 5) บรรยากาศการเรียนรู้อช่วยให้ผู้เรียนสนุกสนาน ไม่รู้สึก ว่าถูกสอน 6) เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศ ที่เป็นมิตรในการฝึกอบรมและให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ในระยะเวลาสั้น 7) ประหยัดค่าใช้จ่ายไม่เสี่ยงต่อการตัดสินใจในการเรียนกิจกรรม และ 8) เพื่อให้เกิดการกล้าแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม รวมถึง บุนงา วชิระศักดิ์มงคล (2547, หน้า 23 – 25) สรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มจะมี 2 ลักษณะ 1) จุดมุ่งหมายเพื่อภาระหน้าที่ (Task Goal) จุดมุ่งหมายเกี่ยวกับการดำเนินงานตามภาระหน้าที่ของกลุ่มให้สำเร็จลุล่วงไป เช่น เพื่อร่วมกันแก้ปัญหา เพื่อให้ข้อสนเทศ เป็นต้น และ 2) จุดมุ่งหมายเพื่อการดำรงกลุ่ม (Maintenance Goal) ได้จุดมุ่งหมายที่เกี่ยวกับการสร้างความเหนียวแน่นในกลุ่ม การสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีเสน่ห์แก่สมาชิก เป็นต้น ส่วนกลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย จากการสัมภาษณ์และสังเกตของ ผู้ศึกษา พบว่า นักเรียนบางส่วนยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ เป้าหมายและประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่ม อีกทั้งมีข้อจำกัดในเรื่องเวลา จึงไม่เห็นความสำคัญต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร ทำให้มาเข้าร่วมกิจกรรมไม่เต็มที่ ไม่ตรงเวลา ทำให้ขาดความเข้าใจในบางช่วงของกิจกรรมส่งผลให้กระบวนการในการดำเนินกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง ทั้งนี้ผู้วิจัยจะต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่น่าสนใจและหลากหลายเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด เพื่อให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มรู้สึกว่ามี ความสนุกสนาน ถ้ามีการแบ่งกลุ่มต้องจัดกลุ่มให้คละกัน ต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ส่งเสริมให้เด็กมีความอยากรู้อยากเห็นให้มากที่สุด สอดคล้องกับ สมชาติ กิจยรรยง (2539, หน้า 11-12) และ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541, หน้า 397-398) กล่าวว่าเทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นมีหลากหลายวิธี และการที่จะเลือกใช้เทคนิควิธีการใดนั้น ควรคำนึงถึงหลักการของแต่ละแบบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความเหมาะสมในทุกด้านรวมทั้งคำนึงถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งด้วย อย่างไรก็ตาม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้ กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นวิธีการที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนเพราะการมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน จะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดเวลา การฝึกให้เด็กรู้จักทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักบทบาท

หน้าที่ของตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่น ย่อมจะบังเกิดผลดี ทั้งกับตัวเด็ก สังคมและประเทศชาติในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไป และข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาในครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้นั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาทำความเข้าใจขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียนในแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจนอย่างถ่องแท้ เพื่อสร้างความมั่นใจในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มและความถูกต้องในการปฏิบัติ จะทำให้การจัดกิจกรรมกลุ่มประสบความสำเร็จ

1.2 ครูและครูแนะแนวตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่จะนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ควรศึกษากิจกรรมให้เข้าใจและคัดเลือกกิจกรรมกลุ่มที่มีความเหมาะสมกับนักเรียน วัย เวลาและสถานที่ พยายามควบคุมเวลาในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มให้เหมาะสม ถ้าปล่อยเวลาให้มากเกินไป จะทำให้นักเรียนไม่สนใจขาดสมาธิในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.3 ครูและครูแนะแนวตลอดจนหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยรุ่น ไปช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางครอบครัว ควรนำเอาวิธีการของกิจกรรม เช่น ครอบครัวย้ำร้าง เด็กกลุ่มเสี่ยง ฯลฯ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยอาจใช้วิธีการของกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมประกอบ ในการประชุม อบรม สัมมนา

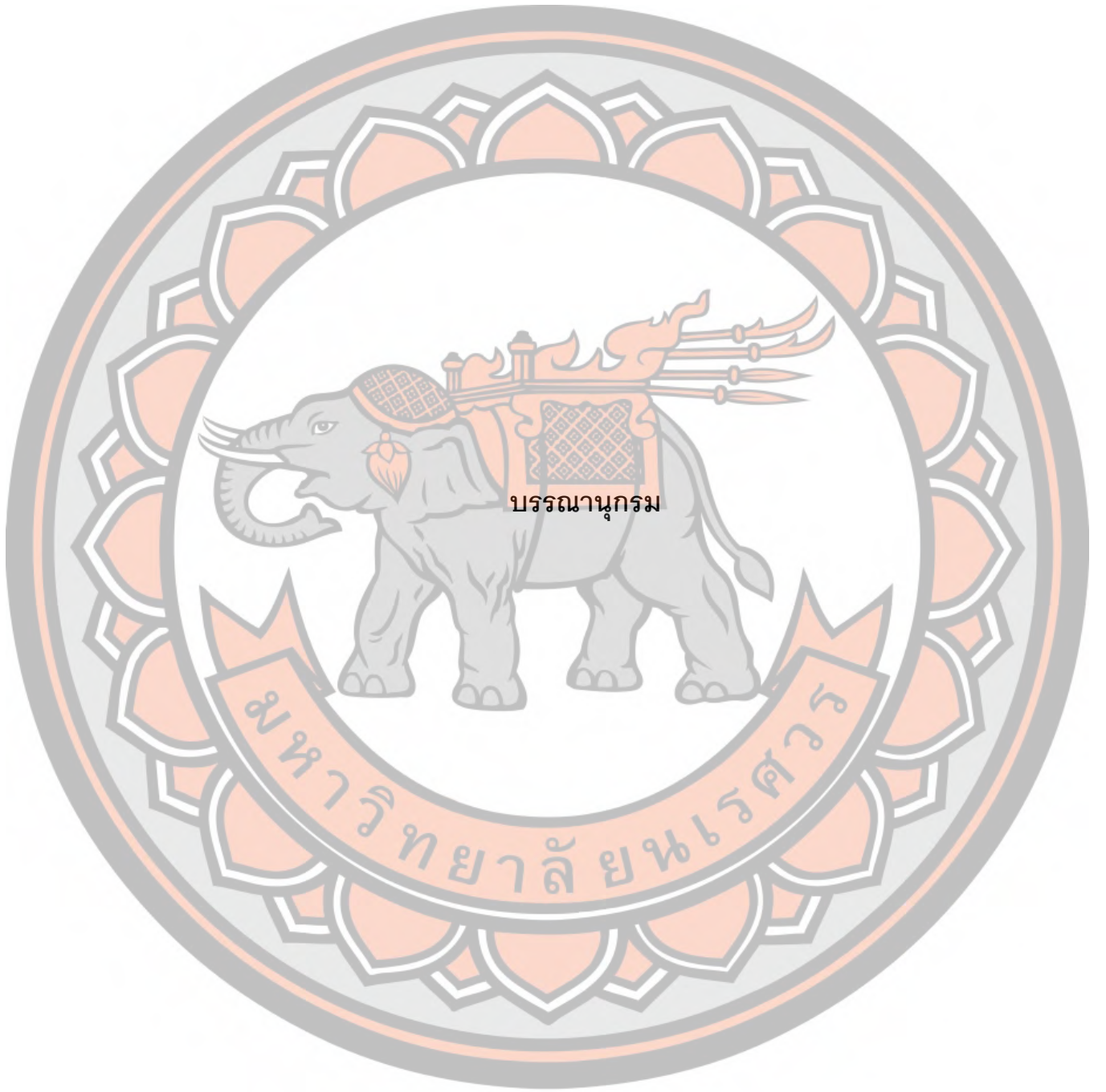
1.5 ควรได้มีการติดตามผลเป็นระยะหลังการทดลอง เช่น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน เพื่อดูประสิทธิภาพความคงทนของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากกิจกรรมกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มการพัฒนาในการเห็นคุณค่าในตนเองไปปรับใช้ในช่วงวัยอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษา อุดมศึกษา และบุคคลทั่วไป เพื่อศึกษาดูว่าจะได้ผลทำนองเดียวกับการทดลองครั้งนี้หรือไม่

2.2 ควรศึกษาช่วงเวลาในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มให้เหมาะสม และมีของรางวัล เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยพระนคร

บรรณานุกรม

- กรกช สุตสวัสดิ์. (2553). ผลการจัดกิจกรรมผลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2559, จาก <http://www.edu.chla.ac.th/ojed/doc/V54/v54d0186.pdf>.
- กรแก้ว จันภาษา. (2007). เทคนิคการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2559, จาก home.kku.ac.th/korcha/int1.html.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). ทิศทางของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2539). คู่มือกลุ่มจิตบำบัดสำหรับนักสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยา สุริย์. (2546). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความผิชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ศษ.บ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่
- กัญญฉัตร เพชรภรณ์. (2556). การใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง คบ., มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพฯ.
- กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุล. (2554). การวิจัยเชิงคุณภาพในสวัสดิการสังคม แนวคิดและวิธีวิจัย กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กิ่งทอง ศรีวันนา (2548). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง กศ.ม., มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2531). ผู้ด้วยจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). Self – esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ: ที. พี. พรินท์
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คมเพชร ฉัตรศุกกุล. (2540). **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.

โสมชาติ พรประเสริฐ. (2546). **การสร้างแบบวัดการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

จงกลนี้ ด้อยเจริญ. (2540). **สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ วท.ม., จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

จรัญญา ชันกฤษณ์. (2543). **การสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ เชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ ศบ.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

จำเนียร ช่วงโชติ (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2539). **ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5** ปรินญาณิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

ชูชัย สมितिไกร. (2527). **การพัฒนาบุคลิกกรด้วยกลุ่มสร้างสรรค์ความมอกงามทางจิตใจ**. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูชัย สมितिไกร. (2528). **กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม**. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ณัฐรา คีตีสาร. (2552). **การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม**. วิทยานิพนธ์ ศษ.บ., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ทองเรียน อมรัชกุล. (2536). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. พิษณุโลก: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

ทิตนา แชมมณี. (2536). **ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิตนา แชมมณี. (2545). **กลุ่มสัมพันธ์: เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน**. กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.

ธารทิพย์ กนกศิลป์. (2558). **ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์**. บุรีรัมย์: โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม

- นวลละออง สุภาผล. (2527). **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นิรมิต ชาวระนอง. (2540). **กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมแนะแนว**. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อนแถมมี
- บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล. (2547). **กิจกรรมในโรงเรียน**. พิษณุโลก: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประยูรศิริ สุยะนานนท์. (2529). **ขบวนการกลุ่ม**. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทบุรีเกษม.
- ประนอม เดชชัย. (2531). **แนวทางการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา** เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประพันธ์ สุเสารัจ. (2540). **กระบวนการกลุ่ม** กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). **การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร**. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ผกา บุญเรือง. (2525). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบางแสน.
- พงษ์พันธ์ พงษ์ไสภา. (2542). **พฤติกรรมกลุ่ม**. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พนม ลิมอารีย์. (2542). **กลุ่มสัมพันธ์**. มหาสารคราม: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคราม.
- พรรณี ช. เจนจิตร. (2538). **จิตวิทยาการเรียนการสอน** (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ: ต้นอ่อนแถมมี
- พิชัย ญาณศิริ. (2544). **การส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์**. **วารสารวิชาการ**, 4(3) ,53.
- มณีนีภา ชูติบุตร. (2542). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน**. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- วัชรวิ ทรัพย์มี. (2543). **ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันतीय จันท์เยี่ยม. (2541). **เทคนิคการจัดกิจกรรมประกอบการบรรยายเพื่อป้องกันยาเสพติด**. เชียงใหม่: สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

- รุจิรัตน์ แก้วกลางเมือง. (2554). การปฏิบัติการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ นร. ชั้น ม.3 .เชียงใหม่: โรงเรียนบ้านสันป่าสัก กระทรวงศึกษาธิการ.
- วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิภาวี เกียรติอิชฌาสัย. (2542). เปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส และกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิภามาศ เมืองอู่. (2542). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับจ้วทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิมล หอมขจร. (2552). ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตาม แนวคิดของคูเปอร์สมิธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2. ลพบุรี: วิทยานิพนธ์ ศม., มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ลพบุรี.
- ศรัณย์ พงาม. (2550). ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ. (2535). โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศักรินทร์ เมืองมูล. (2552). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแมริมิวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศิริภาณี พงุฒิ. (2543). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศุภวดี บุญญวงค์. (2542). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2559, จาก http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/0109501/Unit08/unit08_022.htm.

สมชาติ กิจยรอยง. (2539). 108 เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ:

ซีเอ็ดดูเคชั่น.

สมชาย วรวิเศษมสกุล. (2554). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.

อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์

ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผล สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม

2559, จาก <http://www.ipecp.ac.th/ipecp/cgi-bin/webpili/unit5/level5-4.html>

สรินญา ปุติ. (2552). ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรม

ทางปัญญา ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด.

วิทยานิพนธ์ . ศษ.ม., มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตปัตตานี, ปัตตานี.

สุกัญญา พีระวรรณกุล. (2541). ผลของการใช้โปรแกรมการสื่อสารระหว่างบุคคล

ต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์.

วิทยานิพนธ์ พย.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สุชา จันทรเอม. (2539). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช.

สุณี แสงทอง. (2552). ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเจตคติในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของวัดทองสุทธาราม. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุนันท์ เหมะฉุลินทร์. (2553). การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความรู้สึ

มีคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาสในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่.

วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2544). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

โสภณ สมดี และอภินันท์ โสตะจินดา. (2545). การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร

การศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารวิชาการ. 1, 14 – 18.

- อารุณ มังบุญแ้วน. (2540). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนบ้านนาบอน สำนักงานการประถมศึกษา
อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ:
ชั้นดีการพิมพ์.
- เอกราช แก้วเขียว. (2540). ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่า
ในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อำไพ ศิริพิพัฒน์. (2515). ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง. *วารสารครุศาสตร์*, 2(4),91-103.
- Bennet, M.E. (1963). *Guidance and counseling in group*. New York: McGraw Hill Book.
- Brooks, R.B. (1992). *Self-esteem during the school years*. Pediatric Clinics of North
America.
- Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and personal growth* (2nd ed.). New York: John Wiley and
Sons.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining typers of self – esteem. *Journal of
Abnormal and Social Psychology*, 5, 90.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self – esteem Inventories* (2nd ed.). Palo Alto, California:
Consulting Psychologists.
- Girdano, D. and G. Every. (1979). *Controlling stress and tension*. New Jersey:
Prentice- Hall. Englewood Cliffs.
- Gurney, P.W. (1988). *Self- esteem in children with special educational needs*. Great
Britain. Billing and Son.
- Lane, J., Lane, A., and Kyprianou, A. (2004). Self-efficacy, self-esteem and their impact
on academic performance. *Social Behavior & Personality: An International
Journal*, 32(3), 247-256.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York : Harper and Row.
- Mihaela, S. (2014). The effects of the growth environment on the adolescents'
Selfesteem,general intelligence and emotional intelligence. Retrieved from
www.sciencedirect.com.

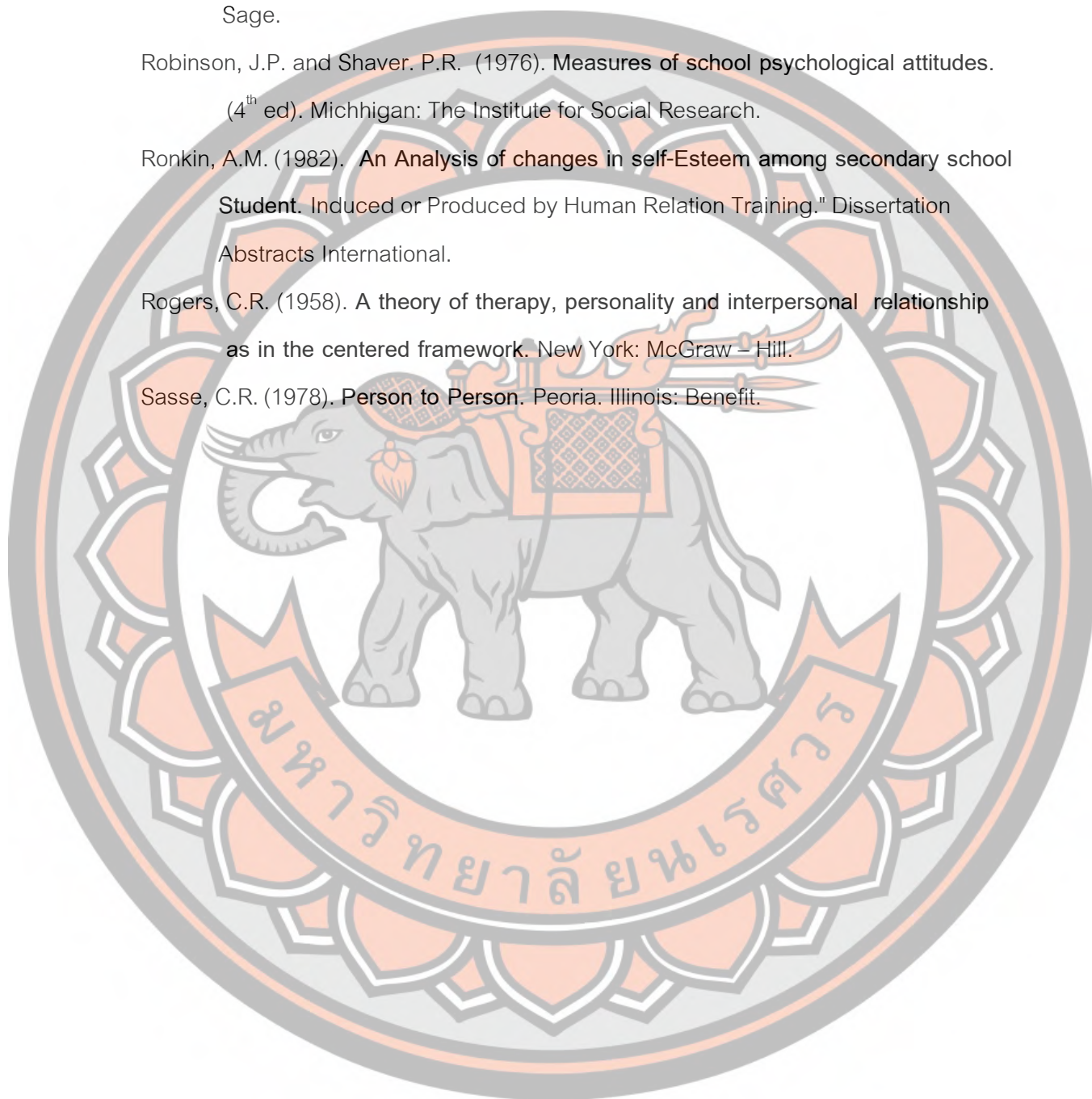
Patton, M.Q. (1987). **How to use qualitative methods in evaluation**. Newbury Park, CA: Sage.

Robinson, J.P. and Shaver. P.R. (1976). **Measures of school psychological attitudes**. (4th ed). Michigan: The Institute for Social Research.

Ronkin, A.M. (1982). **An Analysis of changes in self-Esteem among secondary school Student**. Induced or Produced by Human Relation Training." Dissertation Abstracts International.

Rogers, C.R. (1958). **A theory of therapy, personality and interpersonal relationship as in the centered framework**. New York: McGraw – Hill.

Sasse, C.R. (1978). **Person to Person**. Peoria. Illinois: Benefit.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยพระนคร

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายสมศักดิ์ ชำอ่อน
ศึกษานิเทศก์ ระดับ 9 หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 7
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
2. นายสุรัตน์ ขวัญบุญจันทร์
ศึกษานิเทศก์ ระดับ 9
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ
เขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ
3. นายอนุชา เทวราชสมบุญ
นักวิชาการการศึกษา ระดับ 8
สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 7
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
4. นายนิคม อินทรประพันธ์
นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักงานศึกษาธิการ ภาค 2
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
- 5) นางศรียทวน เทวราชสมบุญ
อาจารย์ 3 ข้าราชการบำนาญ ระดับ 9
โรงเรียนอนุบาลพิษณุโลก
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ภาคผนวก ข แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 80 ข้อ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ข้อ	ข้อความ	ตรง	ค่อนข้างตรง	ตรงและพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรง
1	ฉันเป็นคนฉลาด					
2	ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมามาก					
3	ฉันเป็นคนที่ไว้ใจได้					
4	ฉันดูไม่น่ารักเท่าคนอื่น					
5	ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนดี					
6	ฉันภาคภูมิใจในตัวฉันเอง					
7	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอิจฉาคนอื่น					
8	บ่อยครั้งที่ฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ					
9	ฉันมักไม่พอใจในสิ่งที่ฉันทำลงไป					
10	ฉันตั้งใจเรียน เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า					
11	ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ของตัวเอง					
12	ฉันมุ่งมั่นกับการเรียนที่สุด					
13	ฉันทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ					
14	ฉันไม่คิดว่าผลงานของฉันจะมีคุณค่า					

ข้อ	ข้อความ	ตรง	ค่อน ข้าง ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอๆ กัน	ค่อน ข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง
15	ไม่ว่างานจะยุ่งยากเพียงใดถ้าตั้งใจจริงก็ จะทำให้สำเร็จได้					
16	ฉันคิดว่าชีวิตนี้ร้อนท้อเหลือเกิน					
17	ฉันเห็นคนอื่นหมดกำลังใจ แต่ต้องไม่ใช่ฉัน					
18	ฉันทำอะไรได้หลายอย่าง					
19	หลายครั้งที่ฉันร้องไห้เพราะหมดกำลังใจ					
20	ฉันไม่อยากเรียน เพราะฉันคิดว่าตัวเองโง่					
	ด้านครอบครัว					
21	ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่					
22	ไม่ว่าจะทำอะไรพ่อแม่จะคำนึงถึง ความรู้สึกของฉันเสมอ					
23	พ่อแม่ของฉันรักฉันเหมือนพ่อแม่คนอื่นๆ รัก ลูกของตนเอง					
24	พ่อแม่ไม่ค่อยรับฟังในสิ่งที่ฉันพูด					
25	ฉันน้อยใจพ่อแม่บ่อยๆ					
26	ฉันไม่ชอบที่พ่อแม่ มาวุ่นวายเรื่องส่วนตัว ของฉัน					
27	ฉันชอบเวลาที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับ ครอบครัว					
28	ฉันจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่บ่อยๆ					
29	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่มีเวลาว่างให้ฉันเลย					
30	ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่บ่อยๆ					

ข้อ	ข้อความ	ตรง	ค่อน ข้าง ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอๆ กัน	ค่อน ข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง
31	พ่อแม่ให้ฉันคิดและทำอะไรด้วยตนเอง					
32	เวลาฉันประสบความสำเร็จ ฉันมักจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่					
33	ฉันรู้สึกอึดอัด เมื่ออยู่กับพ่อแม่					
34	พ่อแม่ชอบตีกรอบความคิดของฉันเสมอ					
35	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ค่อยรักฉัน					
36	พ่อแม่ชอบดูตำฉันโดยไม่มีเหตุผล					
37	พ่อแม่ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่ฉันทำ					
38	พ่อแม่ตั้งเป้าหมายให้ฉันเป็น ในสิ่งที่่านคาดหวัง					
39	พ่อแม่เป็นที่ปรึกษาให้ฉันได้					
40	ฉันตั้งใจเรียน เพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจ					
41	เพื่อน ๆ เข้าใจในตัวฉันดี					
42	เพื่อน ๆ ชอบความคิดของฉัน					
43	เพื่อน ๆ จะรู้จักนิสัยใจคอของฉันเป็นอย่างดี					
44	ฉันเป็นคน que เพื่อน ๆ ไม่ชวนเข้าทำกิจกรรม					
45	เพื่อน ๆ มักจะเลือกฉันให้ทำงานกลุ่มเดียวกัน					

ข้อ	ข้อความ	ตรง	ค่อน ข้าง ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอๆ กัน	ค่อน ข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง
46	เมื่อเพื่อนจะไปเที่ยวหรือสังสรรค์เพื่อนมักชวนฉันเสมอ					
47	เพื่อนๆ ชอบและชื่นชมผลงานที่ฉันทำ					
48	เพื่อนๆ ไม่ค่อยคุยกับฉัน					
49	เพื่อนๆ ส่วนใหญ่จะฟังฉันมากกว่าคนอื่น เพราะฉันเรียนดี					
50	เพื่อนๆ ให้ความสำคัญกับฉัน เพราะฉันเรียนเก่ง					
51	เพื่อนๆ ใฝ่ใจให้ฉัน ทำงานใหญ่					
52	เพื่อนๆ ชื่นชอบผลงานที่ฉันทำเสมอ					
53	เพื่อนๆ ไม่ค่อยฟังที่ฉันพูด					
54	เพื่อนๆ ชอบเปรียบเทียบฉันกับคนอื่น					
55	ฉันรู้สึกที่เพื่อนๆ ยินดีที่ฉันอยู่ในกลุ่ม					
56	เพื่อนๆ ไม่อยากให้ฉันเข้ากลุ่ม					
57	ฉันอยากให้เพื่อนฟังความคิดเห็นของฉันบ้าง					
58	ฉันรู้สึกที่เพื่อนๆ ไม่สนใจในสิ่งที่ฉันทำให้					
59	เวลาที่เพื่อนๆ มีปัญหา มักจะมาปรึกษาฉันเป็นคนแรก					
60	เพื่อนๆ มักจะเดินหนี เมื่อฉันเดินมา					

ข้อ	ข้อความ	ตรง	ค่อน ข้าง ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอๆ กัน	ค่อน ข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง
ด้านสังคม						
61	ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนที่มั่นใจ					
62	ผู้อื่นมักจะชื่นชมในตัวฉัน					
63	ผู้อื่นให้ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน					
64	คนอื่นเห็นว่าตัวฉันเป็นผู้นำที่ดีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ					
65	คนอื่นมักจะมอบหมายให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมเสียสละเพื่อโรงเรียน					
66	ผู้อื่นจะคาดหวังว่าฉันสามารถทำงานชิ้นใหญ่ๆ ได้ดี					
67	ผู้อื่นจะมองว่า ฉันชอบทำประโยชน์ เพื่อสังคมได้					
68	คนอื่น มักบอกว่าฉันไม่กล้าพูด เมื่ออยู่ในหน้าห้องเรียน					
69	ผู้อื่นบอกว่าฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรม ออกงานสังคม และเป็นที่ยู้งักของทุกคน					
70	คนอื่นมองว่าฉันไม่ค่อยมีใครสนใจและงานที่ฉันทำไม่ดี					
71	คนอื่นไม่เชื่อถือในสิ่งที่ฉันพูด					

ข้อ	ข้อความ	ตรง	ค่อน ข้าง ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอๆ กัน	ค่อน ข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง
72	ผู้อื่นจะเลือกฉันเป็นตัวแทน ของโรงเรียน เสมอ					
73	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนเก่ง และมีชื่อเสียง					
74	คนอื่นมักจะให้หัววาน ให้ฉันทำงานเสมอ					
75	คนอื่นจะให้ความสำคัญฉัน และสนับสนุนใน ทุกๆเรื่อง					
76	คนอื่นมักจะมองว่าฉัน ทำงานไม่ได้เรื่อง					
77	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนดี ชอบช่วยเหลือ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน					
78	ผู้อื่นมักจะให้เกียรติและเคารพในตัวฉัน					
79	คนอื่นมองว่าฉันมีมนุษยสัมพันธ์กับทุกคน					
80	คนอื่นมองว่าฉันเป็นรักศักดิ์ศรี และมั่นใจ ในตัวเอง					

เกณฑ์การให้คะแนน

คำถามเชิงบวก มีข้อความคำถามดังนี้

ตอบข้อ

1,3,5,6,10,11,12,15,17,18,21,22,23,27,28,30,31,32,37,39,40,41,43,45,46,47,49,50,51,52,
55,59, 61,62,63,64,65,66,67,69,72,73,74,75,77,78,79,80

คำถามเชิงลบ มีข้อความคำถามดังนี้

ตอบข้อ

2,4,7,8,9,13,14,16,19,20,24,25,26,29,33,34,35,36,38,44,48,53,54,56,57,58,60,68,70,71,

ข้อความเชิงบวก

ตอบ ตรง	ให้คะแนน	5 คะแนน
ตอบ ค่อนข้างตรง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ตอบ ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ให้คะแนน	3 คะแนน
ตอบ ค่อนข้างไม่ตรง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ตอบ ไม่ตรง	ให้คะแนน	1 คะแนน

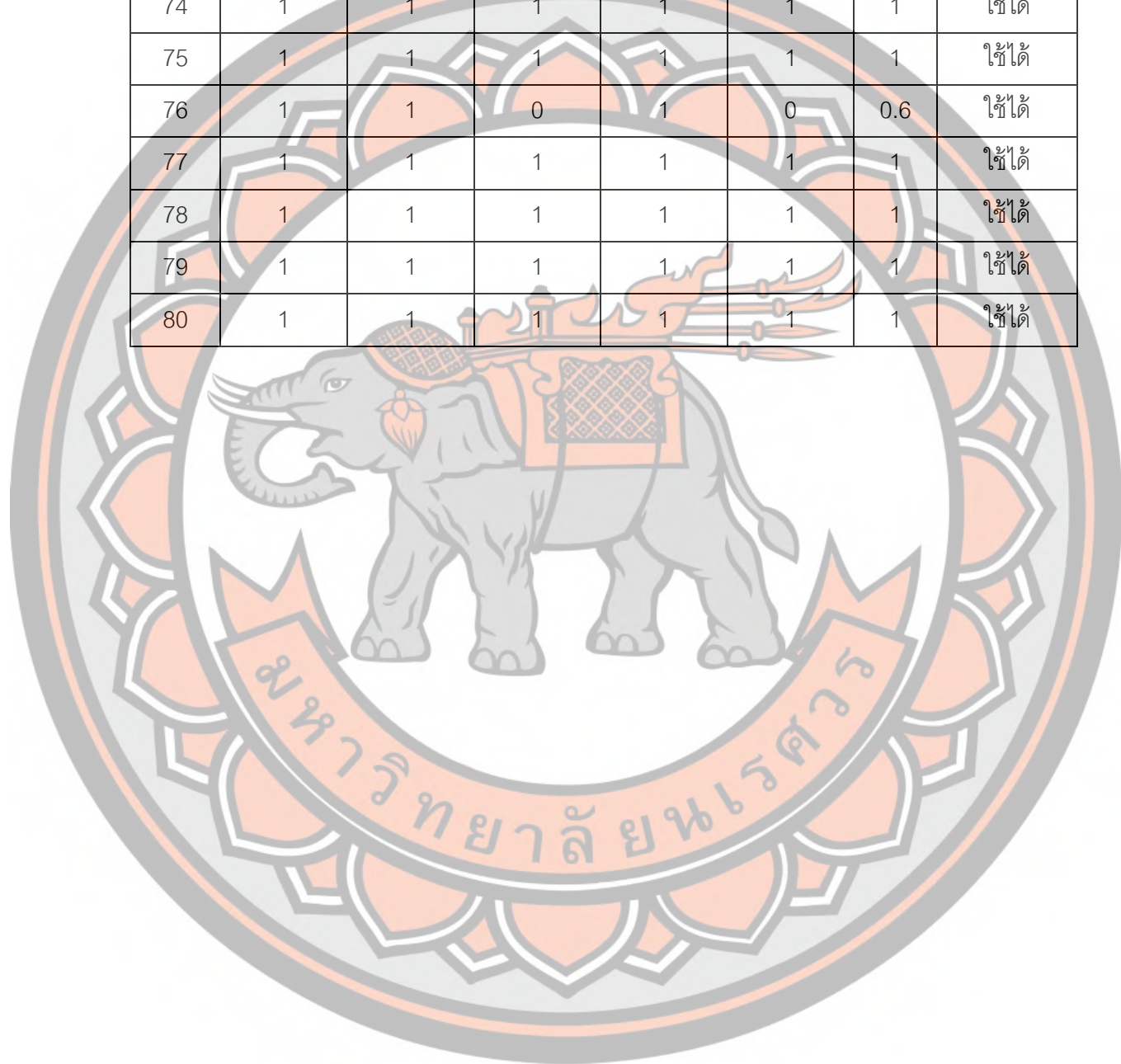
ข้อความเชิงลบ

ตอบ ตรง	ให้คะแนน	1 คะแนน
ตอบ ค่อนข้างตรง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ตอบ ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ให้คะแนน	3 คะแนน
ตอบ ค่อนข้างไม่ตรง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ตอบ ไม่ตรง	ให้คะแนน	5 คะแนน

รวมคะแนนจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ค่ารวมเท่ากับ _____ คะแนน

มหาวิทยาลัยพระนคร

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
74	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
75	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
76	1	1	0	1	0	0.6	ใช้ได้
77	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
78	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
79	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
80	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้



ภาคผนวก ง

```
RELIABILITY  
/VARIABLES=n1 n2 n3 n4 n5 n6 n7 n8 n9 n10 n11 n12 n13 n14 n15 n16  
n17 n18 n19 n20  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

[DataSet1] E:\tryout 40 student 80 question.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.753	20



```

RELIABILITY
/VARIABLES=n21 n22 n23 n24 n25 n26 n27 n28 n29 n30 n31 n32 n33 n34
n35 n36 n37 n38 n39 n40
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet1] E:\tryout 40 student 80 question.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.747	20

มหาวิทยาลัยพระนคร

```

RELIABILITY
/VARIABLES=n41 n42 n43 n44 n45 n46 n47 n48 n49 n50 n51 n52 n53
n54 n55 n56 n57 n58 n59 n60
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet1] E:\tryout 40 student 80 question.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	20

มหาวิทยาลัยพระนคร

```

RELIABILITY
/VARIABLES=n61 n62 n63 n64 n65 n66 n67 n68 n69 n70 n71 n72 n73
n74 n75 n76 n77 n78 n79 n80
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet1] E:\tryout 40 student 80 question.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.759	20

มหาวิทยาลัยพระนคร

```

GET
FILE='E:\tryout 40 student 80 question.sav'. RELIABILITY
/VARIABLES=n1 n2 n3 n4 n5 n6 n7 n8 n9 n10 n11 n12 n13 n14 n15
n16 n17 n18 n19 n20 n21 n22 n23 n24 n25 n26 n27 n28 n29 n30 n31
n32 n33 n34 n35 n36 n37 n38 n39 n40 n41 n42 n43 n44 n45 n46 n47
n48 n49 n50 n51 n52 n53 n54 n55 n56 n57 n58 n59 n60 n61 n62 n63
n64 n65 n66 n67 n68 n69 n70 n71 n72 n73 n74 n75 n76 n77 n78 n79
n80
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet1] E:\tryout 40 student 80 question.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	80

ภาคผนวก จ แบบสอบถามสภาพทั่วไปและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
เรื่อง การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามและข้อมูลทั่วไป

คำแนะนำ โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ตามสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามและกรอก
ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ(ปี)

() 1. 16

() 2. 17

() 3. 18

() 4. ตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป

3. การพักอาศัย

() 1. บิดา

() 2. มารดา

() 3. บิดา , มารดา

() 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. สภาพของบิดา

() 1. ยังมีชีวิตอยู่

() 2. ถึงแก่กรรม

5. สภาพมารดา

() 1. ยังมีชีวิตอยู่

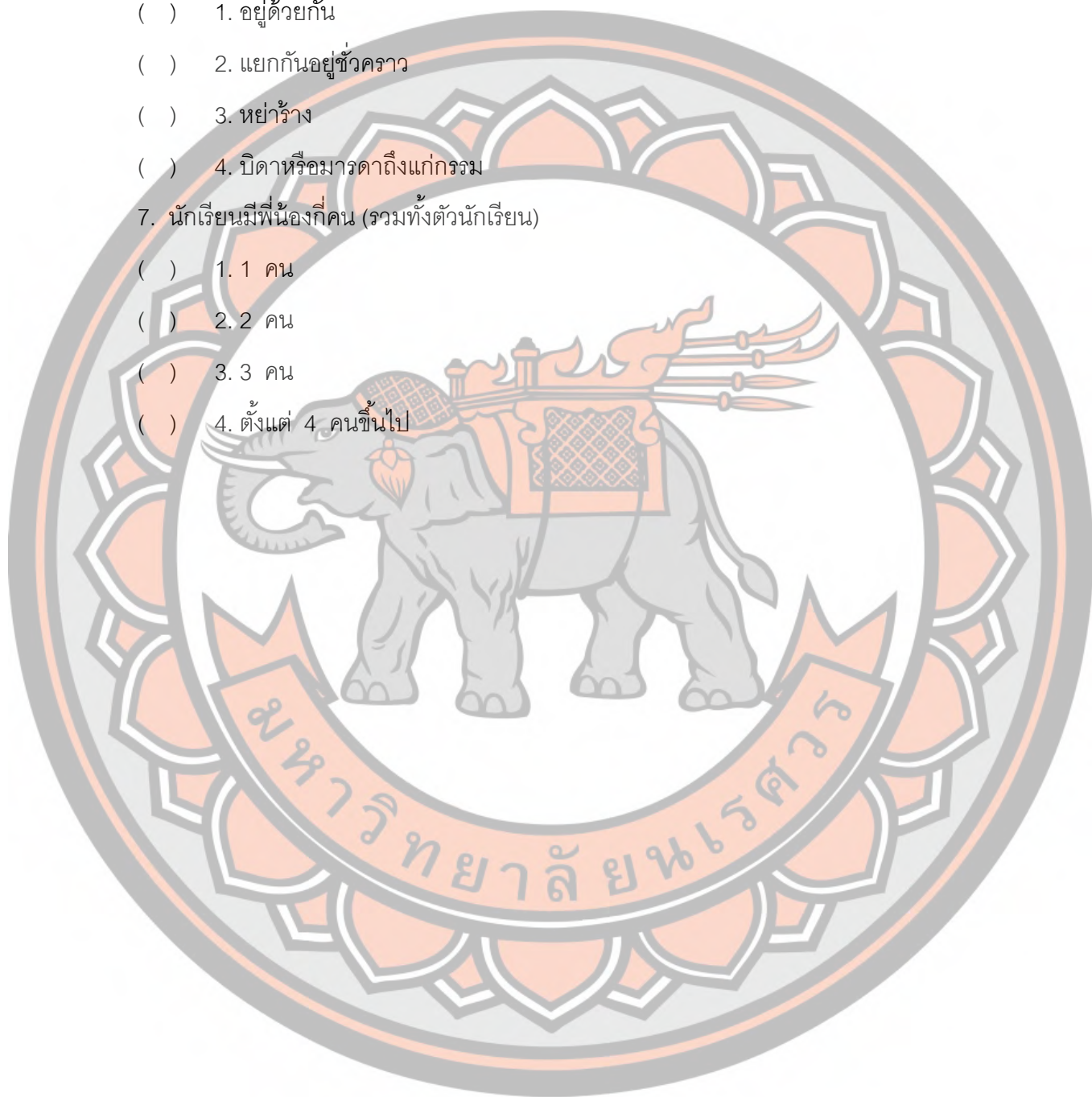
() 2. ถึงแก่กรรม

6. สถานภาพของบิดามารดา

- () 1. อยู่ด้วยกัน
- () 2. แยกกันอยู่ชั่วคราว
- () 3. หย่าร้าง
- () 4. บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

7. นักเรียนมีพี่น้องกี่คน (รวมทั้งตัวนักเรียน)

- () 1. 1 คน
- () 2. 2 คน
- () 3. 3 คน
- () 4. ตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป



ตอนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกรใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตารางที่ตรงกับความคิดของนักเรียนตามความเป็นจริง

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง	ค่อนข้างตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรง
ด้านตัวเอง						
1	ฉันเป็นคนฉลาด					
2	ฉันเป็นคนที่ไวใจได้					
3	ฉันดูไม่น่ารักเท่าคนอื่น					
4	ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนดี					
5	ฉันภาคภูมิใจในตัวฉันเอง					
6	ฉันตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า					
7	ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ของตัวเอง					
8	ฉันมุ่งมั่นกับการเรียนที่สุด					
9	ฉันคิดว่าชีวิตนี้รันทดเหลือเกิน					
10	ฉันไม่อยากเรียน เพราะฉันคิดว่าตัวเองโง่					
ด้านครอบครัว						
11	ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่					
12	ไม่ว่าจะทำอะไรพ่อแม่จะคำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ					
13	ฉันน้อยใจพ่อแม่บ่อยๆ					
14	ฉันชอบเวลาที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว					
15	ฉันจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่บ่อยๆ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง	ค่อนข้างตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรง
16	ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่บ่อยๆ					
17	เวลาฉันประสบความสำเร็จ ฉันมักจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่					
18	พ่อแม่ชอบตีกรอบความคิดของฉันเสมอ					
19	พ่อแม่ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่ฉันทำ					
20	พ่อแม่ตั้งเป้าหมายให้ฉันเป็น ในสิ่งท่านคาดหวัง					
ด้านเพื่อน						
21	เพื่อน ๆ เข้าใจในตัวฉันดี					
22	เพื่อน ๆ ชอบความคิดของฉัน					
23	เพื่อน ๆ มักจะเลือกฉันให้ทำงานกลุ่มเดียวกัน					
24	เพื่อน ๆ ชอบและชื่นชมผลงานที่ฉันทำ					
25	เพื่อน ๆ ใฝ่ใจให้ฉัน ทำงานใหญ่					
26	เพื่อน ๆ ชื่นชอบผลงานที่ฉันทำเสมอ					
27	ฉันอยากให้เพื่อนฟังความคิดเห็นของฉันบ้าง					
28	ฉันรู้สึกที่เพื่อน ๆ ไม่สนใจในสิ่งที่ฉันทำให้					
29	เวลาที่เพื่อน ๆ มีปัญหา มักจะมาปรึกษาฉันเป็นคนแรก					
30	เพื่อน ๆ มักจะเดินหนี เมื่อฉันเดินมา					
ด้านสังคม						
31	ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนที่มั่นใจ					
32	ผู้อื่นมักจะชื่นชมในตัวฉัน					
33	คนอื่นเห็นว่าตัวฉันเป็นผู้นำที่ดีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ					
34	คนอื่นมักจะมอบหมายให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมหรือเสียสละเพื่อโรงเรียน					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง	ค่อนข้างตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรง
35	ผู้อื่นจะคาดหวังว่าฉันสามารถทำงานชิ้นใหญ่ๆได้ดี					
36	ผู้อื่นบอกว่าฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรม ออกงานสังคม และเป็นพี่รู้จักของทุกคน					
37	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนเก่ง และมีชื่อเสียง					
38	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนดี ชอบช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน					
39	ผู้อื่นมักจะให้เกียรติและเคารพในตัวฉัน					
40	คนอื่นมองว่าฉันเป็นรักศักดิ์ศรี และมั่นใจในตัวเอง					

เกณฑ์การให้คะแนน

คำถามเชิงบวก มีข้อความดังนี้ ตอบข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40 ให้คะแนนดังนี้

ตอบ ตรง ให้คะแนน 5 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างตรง ให้คะแนน 4 คะแนน

ตอบ ตรงและไม่ตรงพอๆกัน ให้คะแนน 3 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างไม่ตรง ให้คะแนน 2 คะแนน

ตอบ ไม่ตรง ให้คะแนน 1 คะแนน

คำถามเชิงลบ มีข้อความดังนี้ ตอบข้อ 3, 9, 18, 20, 27, 28, 37 ให้คะแนนดังนี้

ตอบ ตรง ให้คะแนน 1 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างตรง ให้คะแนน 2 คะแนน

ตอบ ตรงและไม่ตรงพอๆกัน ให้คะแนน 3 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างไม่ตรง ให้คะแนน 4 คะแนน

ตอบ ไม่ตรง ให้คะแนน 5 คะแนน

รวมคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ค่ารวมเท่ากับ _____ คะแนน

ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

```
T-TEST PAIRS=ptotal2 qtotal2 rtotal2 stotal2 total2 WITH ptotal
qtotal rtotal stotal total1 (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

[DataSet1] C:\Users\User\Desktop\spss หมี\คะแนนก่อนหลัง-หมี.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ptotal2	3.9375	40	.40553	.06412
	ptotal	3.6525	40	.40063	.06335
Pair 2	qtotal2	4.0400	40	.38551	.06095
	qtotal	3.6325	40	.44972	.07111
Pair 3	rtotal2	3.5525	40	.35227	.05570
	rtotal	3.3425	40	.46182	.07302
Pair 4	stotal2	3.4650	40	.26751	.04230
	stotal	3.1550	40	.39285	.06212
Pair 5	total2	3.7512	40	.24382	.03855
	total1	3.4485	40	.26511	.04192

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ptotal2 & ptotal	40	.848	.000
Pair 2	qtotal2 & qtotal	40	.736	.000
Pair 3	rtotal2 & rtotal	40	.757	.000
Pair 4	stotal2 & stotal	40	.746	.000
Pair 5	total2 & total1	40	.868	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
Lower	Upper					
Pair 1	ptotal2 - ptotal	.28500	.22251	.03518	.21384	.35616
Pair 2	qtotal2 - qtotal	.40750	.30917	.04888	.30862	.50638
Pair 3	rtotal2 - rtotal	.21000	.30196	.04774	.11343	.30657
Pair 4	stotal2 - stotal	.31000	.26292	.04157	.22591	.39409
Pair 5	total2 - total1	.30275	.13212	.02089	.26050	.34500

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	ptotal2 - ptotal	8.101	39	.000
Pair 2	qtotal2 - qtotal	8.336	39	.000
Pair 3	rtotal2 - rtotal	4.398	39	.000
Pair 4	stotal2 - stotal	7.457	39	.000
Pair 5	total2 - total1	14.492	39	.000

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

```

RELIABILITY
/VARIABLES=p1 p2 p3 p4 p5 p6 p7 p8 p9 p10 p11 p12 p13 p14 p15
p16 p17 p18 p19 p110
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is หนีว\คะแนนก่อนหลัง-หนีว.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.803	20

มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี

```

RELIABILITY
/VARIABLES=q1 q2 q3 q4 q5 q6 q7 q8 q9 q10 q11 q12 q13 q14 q15
q16 q17 q18 q19 q110
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is หนีว\คะแนนก่อนหลัง-หนีว.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	20

มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี

```

RELIABILITY
/VARIABLES=r1 r2 r3 r4 r5 r6 r7 r8 r9 r10 r11 r12
r13 r14 r15 r16 r17 r18 r19 r110
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is หนิว\คะแนนก่อนหลัง-หนิว.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.779	20

มหาวิทยาลัยพระนคร

```

RELIABILITY
/VARIABLES=s1 s2 s3 s4 s5 s6 s7 s8 s9 s10 s11 s12 s13 s14
s15 s16 s17 s18 s19 s110
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is หนีว\คะแนนก่อนหลัง-หนีว.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.748	20

มหาวิทยาลัยพระนคร


```

RELIABILITY
/VARIABLES=p1 p2 p3 p4 p5 p6 p7 p8 p9 p10 q1 q2 q3 q4 q5 q6 q7
q8 q9 q10 r1 r2 r3 r4 r5 r6 r7 r8 r9 r10 s1 s2 s3 s4 s5 s6 s7
s8 s9 s10 p11 p12 p13 p14 p15 p16 p17 p18 p19 p110 q11 q12 q13
q14 q15 q16 q17 q18 q19 q110 r11 r12 r13 r14 r15 r16 r17 r18 r19
r110 s11 s12 s13 s14 s15 s16 s17 s18 s19 s110
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is หนีว\คะแนนก่อนหลัง-หนีว.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	80

มหาวิทยาลัยพระนคร

T-TEST PAIRS=p11 p12 p13 p14 p15 p16 p17 p18 p19 p110
 WITH p1 p2 p3 p4 p5 p6 p7 p8 p9 p10 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is ทิว\คะแนนก่อนหลัง-ทิว.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	p11	3.80	40	.758	.120
	p1	3.58	40	.781	.123
Pair 2	p12	3.93	40	.730	.115
	p2	3.70	40	.853	.135
Pair 3	p13	3.38	40	.705	.111
	p3	2.63	40	1.030	.163
Pair 4	p14	3.95	40	.714	.113
	p4	3.58	40	.844	.133
Pair 5	p15	4.03	40	.862	.136
	p5	3.93	40	.888	.140
Pair 6	p16	4.00	40	.716	.113
	p6	3.63	40	.868	.137
Pair 7	p17	4.18	40	.747	.118
	p7	3.85	40	.770	.122
Pair 8	p18	4.13	40	.757	.120
	p8	3.60	40	.928	.147
Pair 9	p19	3.98	40	1.000	.158
	p9	3.90	40	1.081	.171
Pair 10	p110	4.03	40	.698	.110
	p10	4.15	40	.975	.154

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	p11 & p1	40	.849	.000
Pair 2	p12 & p2	40	.786	.000
Pair 3	p13 & p3	40	.622	.000
Pair 4	p14 & p4	40	.772	.000
Pair 5	p15 & p5	40	.940	.000
Pair 6	p16 & p6	40	.660	.000

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 7	p17 & p7	40	.716	.000
Pair 8	p18 & p8	40	.693	.000
Pair 9	p19 & p9	40	.946	.000
Pair 10	p110 & p10	40	-.194	.230

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	p11 - p1	.225	.423	.067	.090	.360
Pair 2	p12 - p2	.225	.530	.084	.055	.395
Pair 3	p13 - p3	.750	.809	.128	.491	1.009
Pair 4	p14 - p4	.375	.540	.085	.202	.548
Pair 5	p15 - p5	.100	.304	.048	.003	.197
Pair 6	p16 - p6	.375	.667	.106	.162	.588
Pair 7	p17 - p7	.325	.572	.090	.142	.508
Pair 8	p18 - p8	.525	.679	.107	.308	.742
Pair 9	p19 - p9	.075	.350	.055	-.037	.187
Pair 10	p110 - p10	-.125	1.305	.206	-.542	.292

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	p11 - p1	3.365	39	.002
Pair 2	p12 - p2	2.683	39	.011
Pair 3	p13 - p3	5.866	39	.000
Pair 4	p14 - p4	4.392	39	.000
Pair 5	p15 - p5	2.082	39	.044
Pair 6	p16 - p6	3.553	39	.001
Pair 7	p17 - p7	3.591	39	.001
Pair 8	p18 - p8	4.891	39	.000
Pair 9	p19 - p9	1.356	39	.183
Pair 10	p110 - p10	-.606	39	.548

T-TEST PAIRS=q11 q12 q13 q14 q15 q16 q17 q18 q19 q110
 WITH q1 q2 q3 q4 q5 q6 q7 q8 q9 q10 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS

T-Test [DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is ทมิว\คะแนนก่อนหลัง-ทมิว.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	q11	4.13	40	.686	.109
	q1	3.75	40	.776	.123
Pair 2	q12	4.35	40	.770	.122
	q2	3.95	40	.815	.129
Pair 3	q13	4.13	40	.822	.130
	q3	3.68	40	.971	.154
Pair 4	q14	3.73	40	.716	.113
	q4	3.80	40	.883	.140
Pair 5	q15	4.25	40	.840	.133
	q5	3.60	40	.778	.123
Pair 6	q16	3.98	40	.832	.131
	q6	3.55	40	1.037	.164
Pair 7	q17	4.10	40	.810	.128
	q7	3.75	40	.742	.117
Pair 8	q18	4.15	40	.921	.146
	q8	3.40	40	1.355	.214
Pair 9	q19	4.13	40	.686	.109
	q9	3.88	40	.911	.144
Pair 10	q110	3.48	40	.905	.143
	q10	2.98	40	1.476	.233

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	q11 & q1	40	.301	.059
Pair 2	q12 & q2	40	.397	.011
Pair 3	q13 & q3	40	.341	.031
Pair 4	q14 & q4	40	.154	.342
Pair 5	q15 & q5	40	.039	.810
Pair 6	q16 & q6	40	.730	.000
Pair 7	q17 & q7	40	.725	.000

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 8	q18 & q8	40	.855	.000
Pair 9	q19 & q9	40	.846	.000
Pair 10	q110 & q10	40	.815	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	q11 - q1	.375	.868	.137	.097	.653
Pair 2	q12 - q2	.400	.871	.138	.121	.679
Pair 3	q13 - q3	.450	1.037	.164	.119	.781
Pair 4	q14 - q4	-.075	1.047	.166	-.410	.260
Pair 5	q15 - q5	.650	1.122	.177	.291	1.009
Pair 6	q16 - q6	.425	.712	.113	.197	.653
Pair 7	q17 - q7	.350	.580	.092	.165	.535
Pair 8	q18 - q8	.750	.742	.117	.513	.987
Pair 9	q19 - q9	.250	.494	.078	.092	.408
Pair 10	q110 - q10	.500	.906	.143	.210	.790

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	q11 - q1	2.733	39	.009
Pair 2	q12 - q2	2.904	39	.006
Pair 3	q13 - q3	2.746	39	.009
Pair 4	q14 - q4	-.453	39	.653
Pair 5	q15 - q5	3.664	39	.001
Pair 6	q16 - q6	3.775	39	.001
Pair 7	q17 - q7	3.819	39	.000
Pair 8	q18 - q8	6.389	39	.000
Pair 9	q19 - q9	3.204	39	.003
Pair 10	q110 - q10	3.491	39	.001

T-TEST PAIRS=r11 r12 r13 r14 r15 r16 r17 r18 r19 r110
 WITH r1 r2 r3 r4 r5 r6 r7 r8 r9 r10 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

T-Test [DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is ทมิว\คะแนนก่อนหลัง-ทมิว.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	r11	3.55	40	.714	.113
	r1	3.35	40	.802	.127
Pair 2	r12	3.53	40	.751	.119
	r2	3.28	40	.847	.134
Pair 3	r13	3.60	40	.778	.123
	r3	3.48	40	.905	.143
Pair 4	r14	3.48	40	.784	.124
	r4	3.30	40	.992	.157
Pair 5	r15	3.35	40	.580	.092
	r5	3.15	40	.802	.127
Pair 6	r16	3.25	40	.588	.093
	r6	3.08	40	.764	.121
Pair 7	r17	3.75	40	.742	.117
	r7	3.15	40	1.331	.210
Pair 8	r18	4.18	40	.781	.123
	r8	3.88	40	1.265	.200
Pair 9	r19	3.45	40	.846	.134
	r9	3.30	40	.966	.153
Pair 10	r110	3.40	40	.709	.112
	r10	3.48	40	1.062	.168

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	r11 & r1	40	.864	.000
Pair 2	r12 & r2	40	.816	.000
Pair 3	r13 & r3	40	.896	.000
Pair 4	r14 & r4	40	.900	.000
Pair 5	r15 & r5	40	.877	.000
Pair 6	r16 & r6	40	.870	.000
Pair 7	r17 & r7	40	.713	.000
Pair 8	r18 & r8	40	.854	.000

		N	Correlation	Sig.
Pair 9	r19 & r9	40	.897	.000
Pair 10	r110 & r10	40	.150	.356

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	r11 - r1	.200	.405	.064	.070	.330
Pair 2	r12 - r2	.250	.494	.078	.092	.408
Pair 3	r13 - r3	.125	.404	.064	-.004	.254
Pair 4	r14 - r4	.175	.446	.071	.032	.318
Pair 5	r15 - r5	.200	.405	.064	.070	.330
Pair 6	r16 - r6	.175	.385	.061	.052	.298
Pair 7	r17 - r7	.600	.955	.151	.294	.906
Pair 8	r18 - r8	.300	.723	.114	.069	.531
Pair 9	r19 - r9	.150	.427	.067	.014	.286
Pair 10	r110 - r10	-.075	1.185	.187	-.454	.304

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	r11 - r1	3.122	39	.003
Pair 2	r12 - r2	3.204	39	.003
Pair 3	r13 - r3	1.955	39	.058
Pair 4	r14 - r4	2.479	39	.018
Pair 5	r15 - r5	3.122	39	.003
Pair 6	r16 - r6	2.876	39	.006
Pair 7	r17 - r7	3.972	39	.000
Pair 8	r18 - r8	2.623	39	.012
Pair 9	r19 - r9	2.223	39	.032
Pair 10	r110 - r10	-.400	39	.691

T-TEST PAIRS=s11 s12 s13 s14 s15 s16 s17 s18 s19 s110 WITH s1 s2 s3 s4 s5 s6 s7 s8 s9 s10 (PAIRED)/CRITERIA=CI(.9500)/MISSING=ANALYSIS.

T-Test [DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is ทมิว\คะแนนก่อนหลัง-ทมิว.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	s11	3.53	40	.751	.119
	s1	3.33	40	.797	.126
Pair 2	s12	3.38	40	.667	.106
	s2	3.23	40	.862	.136
Pair 3	s13	3.23	40	.480	.076
	s3	3.03	40	.660	.104
Pair 4	s14	3.23	40	.577	.091
	s4	2.98	40	.733	.116
Pair 5	s15	3.30	40	.564	.089
	s5	2.95	40	.749	.118
Pair 6	s16	3.33	40	.730	.115
	s6	3.03	40	.891	.141
Pair 7	s17	3.90	40	.900	.142
	s7	3.65	40	.975	.154
Pair 8	s18	3.28	40	.640	.101
	s8	2.95	40	.749	.118
Pair 9	s19	3.30	40	.608	.096
	s9	2.90	40	.871	.138
Pair 10	s110	4.20	40	.608	.096
	s10	3.53	40	.847	.134

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	s11 & s1	40	.393	.012
Pair 2	s12 & s2	40	.072	.657
Pair 3	s13 & s3	40	.711	.000
Pair 4	s14 & s4	40	.802	.000
Pair 5	s15 & s5	40	.704	.000
Pair 6	s16 & s6	40	.815	.000
Pair 7	s17 & s7	40	.835	.000
Pair 8	s18 & s8	40	.778	.000
Pair 9	s19 & s9	40	.833	.000
Pair 10	s110 & s10	40	.538	.000

Paired Samples Test

	m p l	Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	s11 - s1	.200	.853	.135	-.073	.473
Pair 2	s12 - s2	.150	1.051	.166	-.186	.486
Pair 3	s13 - s3	.200	.464	.073	.052	.348
Pair 4	s14 - s4	.250	.439	.069	.110	.390
Pair 5	s15 - s5	.350	.533	.084	.179	.521
Pair 6	s16 - s6	.300	.516	.082	.135	.465
Pair 7	s17 - s7	.250	.543	.086	.076	.424
Pair 8	s18 - s8	.325	.474	.075	.173	.477
Pair 9	s19 - s9	.400	.496	.078	.241	.559
Pair 10	s110 - s10	.675	.730	.115	.442	.908

red Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	s11 - s1	1.482	39	.146
Pair 2	s12 - s2	.902	39	.372
Pair 3	s13 - s3	2.726	39	.010
Pair 4	s14 - s4	3.606	39	.001
Pair 5	s15 - s5	4.149	39	.000
Pair 6	s16 - s6	3.674	39	.001
Pair 7	s17 - s7	2.912	39	.006
Pair 8	s18 - s8	4.333	39	.000
Pair 9	s19 - s9	5.099	39	.000
Pair 10	s110 - s10	5.849	39	.000

```

T-TEST PAIRS=p11 p12 p13 p14 p15 p16 p17 p18 p19 p110 q11 q12
q13 q14 q15 q16 q17 q18 q19 q110 r11 r12 r13 r14 r15 r16 r17
r18 r19 r110 s11 s12 s13 s14 s15 s16 s17 s18 s19 s110 WITH p1
p2 p3 p4 p5 p6 p7 p8 p9 p10 q1 q2 q3 q4 q5 q6 q7 q8 q9 q10 r1
r2 r3 r4 r5 r6 r7 r8 r9 r10 s1 s2 s3 s4 s5 s6 s7 s8 s9 s10 (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

```

T-Test

[DataSet0] C:\Users\User\Desktop\is ทิวา\คะแนนก่อนหลัง-ทิวา.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	p11	3.80	40	.758	.120
	p1	3.58	40	.781	.123
Pair 2	p12	3.93	40	.730	.115
	p2	3.70	40	.853	.135
Pair 3	p13	3.38	40	.705	.111
	p3	2.63	40	1.030	.163
Pair 4	p14	3.95	40	.714	.113
	p4	3.58	40	.844	.133
Pair 5	p15	4.03	40	.862	.136
	p5	3.93	40	.888	.140
Pair 6	p16	4.00	40	.716	.113
	p6	3.63	40	.868	.137
Pair 7	p17	4.18	40	.747	.118
	p7	3.85	40	.770	.122
Pair 8	p18	4.13	40	.757	.120
	p8	3.60	40	.928	.147
Pair 9	p19	3.98	40	1.000	.158
	p9	3.90	40	1.081	.171
Pair 10	p110	4.03	40	.698	.110
	p10	4.15	40	.975	.154
Pair 11	q11	4.13	40	.686	.109
	q1	3.75	40	.776	.123

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 12	q12	4.35	40	.770	.122
	q2	3.95	40	.815	.129
Pair 13	q13	4.13	40	.822	.130
	q3	3.68	40	.971	.154
Pair 14	q14	3.73	40	.716	.113
	q4	3.80	40	.883	.140
Pair 15	q15	4.25	40	.840	.133
	q5	3.60	40	.778	.123
Pair 16	q16	3.98	40	.832	.131
	q6	3.55	40	1.037	.164
Pair 17	q17	4.10	40	.810	.128
	q7	3.75	40	.742	.117
Pair 18	q18	4.15	40	.921	.146
	q8	3.40	40	1.355	.214
Pair 19	q19	4.13	40	.686	.109
	q9	3.88	40	.911	.144
Pair 20	q110	3.48	40	.905	.143
	q10	2.98	40	1.476	.233
Pair 21	r11	3.55	40	.714	.113
	r1	3.35	40	.802	.127
Pair 22	r12	3.53	40	.751	.119
	r2	3.28	40	.847	.134
Pair 23	r13	3.60	40	.778	.123
	r3	3.48	40	.905	.143
Pair 24	r14	3.48	40	.784	.124
	r4	3.30	40	.992	.157
Pair 25	r15	3.35	40	.580	.092
	r5	3.15	40	.802	.127

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 26	r16	3.25	40	.588	.093
	r6	3.08	40	.764	.121
Pair 27	r17	3.75	40	.742	.117
	r7	3.15	40	1.331	.210
Pair 28	r18	4.18	40	.781	.123
	r8	3.88	40	1.265	.200
Pair 29	r19	3.45	40	.846	.134
	r9	3.30	40	.966	.153
Pair 30	r110	3.40	40	.709	.112
	r10	3.48	40	1.062	.168
Pair 31	s11	3.53	40	.751	.119
	s1	3.33	40	.797	.126
Pair 32	s12	3.38	40	.667	.106
	s2	3.23	40	.862	.136
Pair 33	s13	3.23	40	.480	.076
	s3	3.03	40	.660	.104
Pair 34	s14	3.23	40	.577	.091
	s4	2.98	40	.733	.116
Pair 35	s15	3.30	40	.564	.089
	s5	2.95	40	.749	.118
Pair 36	s16	3.33	40	.730	.115
	s6	3.03	40	.891	.141
Pair 37	s17	3.90	40	.900	.142
	s7	3.65	40	.975	.154
Pair 38	s18	3.28	40	.640	.101
	s8	2.95	40	.749	.118
Pair 39	s19	3.30	40	.608	.096
	s9	2.90	40	.871	.138
Pair 40	s110	4.20	40	.608	.096
	s10	3.53	40	.847	.134

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	p11 & p1	40	.849	.000
Pair 2	p12 & p2	40	.786	.000
Pair 3	p13 & p3	40	.622	.000
Pair 4	p14 & p4	40	.772	.000
Pair 5	p15 & p5	40	.940	.000
Pair 6	p16 & p6	40	.660	.000
Pair 7	p17 & p7	40	.716	.000
Pair 8	p18 & p8	40	.693	.000
Pair 9	p19 & p9	40	.946	.000
Pair 10	p110 & p10	40	-.194	.230
Pair 11	q11 & q1	40	.301	.059
Pair 12	q12 & q2	40	.397	.011
Pair 13	q13 & q3	40	.341	.031
Pair 14	q14 & q4	40	.154	.342
Pair 15	q15 & q5	40	.039	.810
Pair 16	q16 & q6	40	.730	.000
Pair 17	q17 & q7	40	.725	.000
Pair 18	q18 & q8	40	.855	.000
Pair 19	q19 & q9	40	.846	.000
Pair 20	q110 & q10	40	.815	.000
Pair 21	r11 & r1	40	.864	.000
Pair 22	r12 & r2	40	.816	.000
Pair 23	r13 & r3	40	.896	.000
Pair 24	r14 & r4	40	.900	.000
Pair 25	r15 & r5	40	.877	.000
Pair 26	r16 & r6	40	.870	.000
Pair 27	r17 & r7	40	.713	.000
Pair 28	r18 & r8	40	.854	.000
Pair 29	r19 & r9	40	.897	.000
Pair 30	r110 & r10	40	.150	.356
Pair 31	s11 & s1	40	.393	.012
Pair 32	s12 & s2	40	.072	.657
Pair 33	s13 & s3	40	.711	.000
Pair 34	s14 & s4	40	.802	.000
Pair 35	s15 & s5	40	.704	.000

		N	Correlation	Sig.
Pair 36	s16 & s6	40	.815	.000
Pair 37	s17 & s7	40	.835	.000
Pair 38	s18 & s8	40	.778	.000
Pair 39	s19 & s9	40	.833	.000
Pair 40	s110 & s10	40	.538	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				
					95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	p11 - p1	.225	.423	.067	.090	.360
Pair 2	p12 - p2	.225	.530	.084	.055	.395
Pair 3	p13 - p3	.750	.809	.128	.491	1.009
Pair 4	p14 - p4	.375	.540	.085	.202	.548
Pair 5	p15 - p5	.100	.304	.048	.003	.197
Pair 6	p16 - p6	.375	.667	.106	.162	.588
Pair 7	p17 - p7	.325	.572	.090	.142	.508
Pair 8	p18 - p8	.525	.679	.107	.308	.742
Pair 9	p19 - p9	.075	.350	.055	-.037	.187
Pair 10	p110 - p10	-.125	1.305	.206	-.542	.292
Pair 11	q11 - q1	.375	.868	.137	.097	.653
Pair 12	q12 - q2	.400	.871	.138	.121	.679
Pair 13	q13 - q3	.450	1.037	.164	.119	.781
Pair 14	q14 - q4	-.075	1.047	.166	-.410	.260
Pair 15	q15 - q5	.650	1.122	.177	.291	1.009
Pair 16	q16 - q6	.425	.712	.113	.197	.653
Pair 17	q17 - q7	.350	.580	.092	.165	.535
Pair 18	q18 - q8	.750	.742	.117	.513	.987
Pair 19	q19 - q9	.250	.494	.078	.092	.408
Pair 20	q110 - q10	.500	.906	.143	.210	.790
Pair 21	r11 - r1	.200	.405	.064	.070	.330
Pair 22	r12 - r2	.250	.494	.078	.092	.408

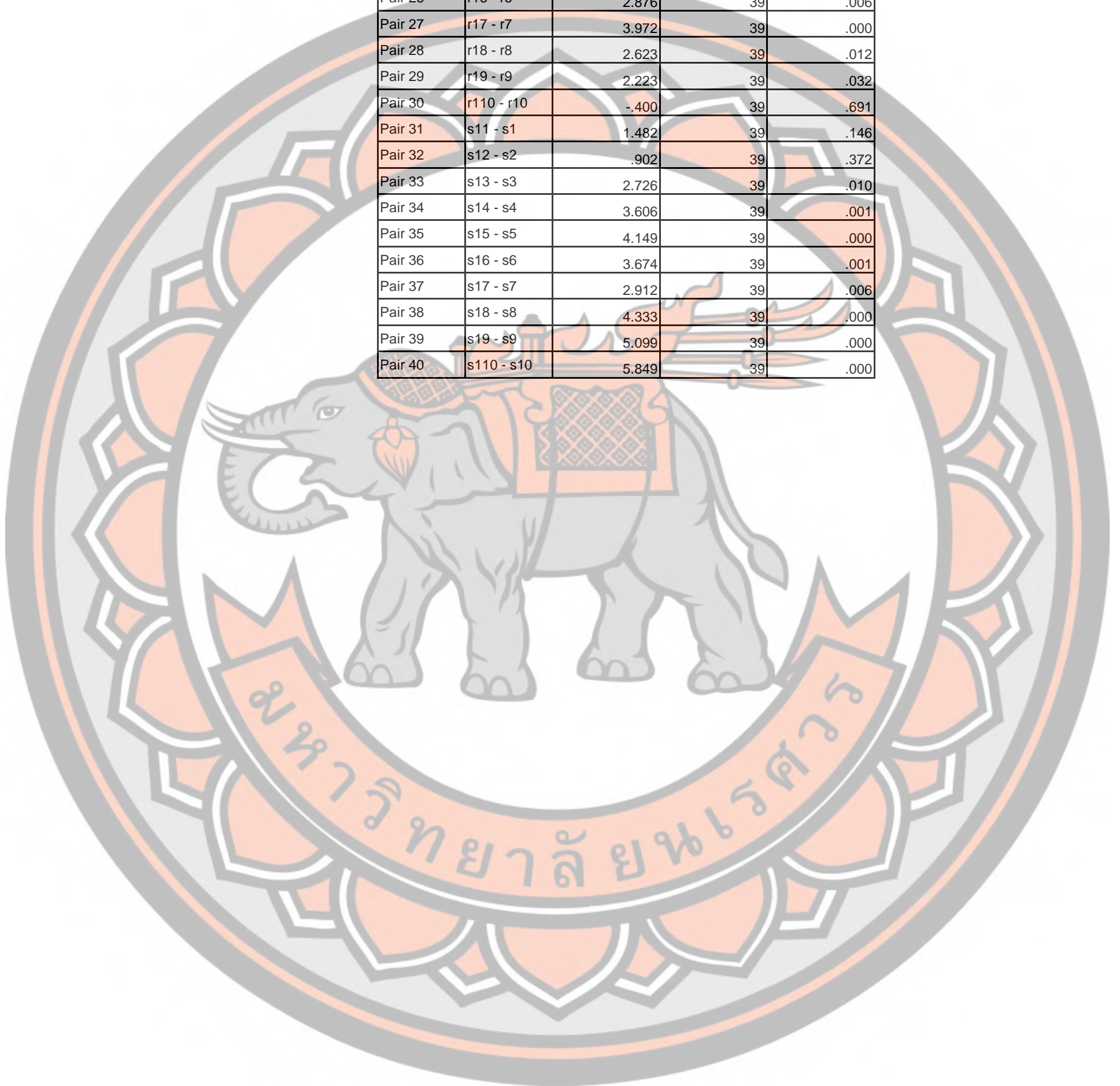
Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	p11 - p1	3.365	39	.002
Pair 2	p12 - p2	2.683	39	.011
Pair 3	p13 - p3	5.866	39	.000
Pair 4	p14 - p4	4.392	39	.000
Pair 5	p15 - p5	2.082	39	.044
Pair 6	p16 - p6	3.553	39	.001
Pair 7	p17 - p7	3.591	39	.001
Pair 8	p18 - p8	4.891	39	.000
Pair 9	p19 - p9	1.356	39	.183
Pair 10	p110 - p10	-.606	39	.548
Pair 11	q11 - q1	2.733	39	.009
Pair 12	q12 - q2	2.904	39	.006
Pair 13	q13 - q3	2.746	39	.009
Pair 14	q14 - q4	-.453	39	.653
Pair 15	q15 - q5	3.664	39	.001
Pair 16	q16 - q6	3.775	39	.001
Pair 17	q17 - q7	3.819	39	.000
Pair 18	q18 - q8	6.389	39	.000
Pair 19	q19 - q9	3.204	39	.003
Pair 20	q110 - q10	3.491	39	.001
Pair 21	r11 - r1	3.122	39	.003
Pair 22	r12 - r2	3.204	39	.003

		Paired Differences				
					95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 23	r13 - r3	.125	.404	.064	-.004	.254
Pair 24	r14 - r4	.175	.446	.071	.032	.318
Pair 25	r15 - r5	.200	.405	.064	.070	.330
Pair 26	r16 - r6	.175	.385	.061	.052	.298
Pair 27	r17 - r7	.600	.955	.151	.294	.906
Pair 28	r18 - r8	.300	.723	.114	.069	.531
Pair 29	r19 - r9	.150	.427	.067	.014	.286
Pair 30	r110 - r10	-.075	1.185	.187	-.454	.304
Pair 31	s11 - s1	.200	.853	.135	-.073	.473
Pair 32	s12 - s2	.150	1.051	.166	-.186	.486
Pair 33	s13 - s3	.200	.464	.073	.052	.348
Pair 34	s14 - s4	.250	.439	.069	.110	.390
Pair 35	s15 - s5	.350	.533	.084	.179	.521
Pair 36	s16 - s6	.300	.516	.082	.135	.465
Pair 37	s17 - s7	.250	.543	.086	.076	.424
Pair 38	s18 - s8	.325	.474	.075	.173	.477
Pair 39	s19 - s9	.400	.496	.078	.241	.559
Pair 40	s110 - s10	.675	.730	.115	.442	.908

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 23	r13 - r3	1.955	39	.058
Pair 24	r14 - r4	2.479	39	.018
Pair 25	r15 - r5	3.122	39	.003
Pair 26	r16 - r6	2.876	39	.006
Pair 27	r17 - r7	3.972	39	.000
Pair 28	r18 - r8	2.623	39	.012
Pair 29	r19 - r9	2.223	39	.032
Pair 30	r110 - r10	-.400	39	.691
Pair 31	s11 - s1	1.482	39	.146
Pair 32	s12 - s2	.902	39	.372
Pair 33	s13 - s3	2.726	39	.010
Pair 34	s14 - s4	3.606	39	.001
Pair 35	s15 - s5	4.149	39	.000
Pair 36	s16 - s6	3.674	39	.001
Pair 37	s17 - s7	2.912	39	.006
Pair 38	s18 - s8	4.333	39	.000
Pair 39	s19 - s9	5.099	39	.000
Pair 40	s110 - s10	5.849	39	.000



ภาคผนวก ช กิจกรรรมกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1

การจัดสิ่งของ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่มอย่างมีความหมายและเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน
2. เพื่อยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
3. เพื่อเคารพต่อสิ่งของ และต่อความคิดเห็นของผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 7-8 คน

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

วิธีการ

1. ให้แต่ละคนนำสิ่งของที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งแต่ละคนรักหรือมีความหมายสำหรับเขาคนละ 1 อย่าง อาจจะเป็นปากกา นาฬิกา แว่นตา ฯลฯ
2. ให้มีผู้สังเกตอาจเป็นผู้วิจัยไปยื่นสังเกตดูปฏิริยาของคนในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน โดยไม่บอกให้คนในกลุ่มรู้ว่าจะต้องถูกรายงานภายหลัง
3. ให้แต่ละกลุ่มย่อยนั่งเป็นวงกลม วางสิ่งของแต่ละคนลงกลางวง ให้แต่ละคนช่วยกันจัด โดยจัดเรียงให้เห็นว่าสิ่งใดควรอยู่ข้างหน้า ตรงกลาง และข้างหลัง
4. ขณะที่จัด ห้ามพูดกัน
5. เมื่อจัดเสร็จแล้ว ถ้าคนไหนในกลุ่มไม่พอใจอย่างที่ได้จัดไว้ก่อนก็ให้จัดใหม่ แต่ถ้าเกิดมีคนไม่พอใจอีก ก็ให้เขาจัดใหม่จนกว่าทุกคนจะพอใจ (โดยให้พยักหน้ากัน)
6. เมื่อทุกคนจัดเสร็จแล้วให้ปรบมือและให้แต่ละคนหยิบของๆ ตนออกไป
7. ให้ทุกคนวางจัดใหม่ให้เหมือนเดิมโดยให้พูดได้
8. ถามคำถามและให้ผู้สังเกตการณ์รายงานถึงปฏิริยาของการทำงานในกลุ่ม
9. หลังจากถามความรู้สึก และบทเรียนที่แต่ละคนได้รับแล้ว ให้ผู้วิจัยพูดสรุป

คำถาม

1. ทำไมจึงเลือกเอาสิ่งของชนิดนั้น เช่น นาฬิกา ปากกา ฯลฯ หรือ สิ่งของนั้นมีความหมายอะไรสำหรับท่าน
2. การทำงานโดยไม่ให้พูดกับให้พูด รู้สึกแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

3. รู้สึกอย่างไรเมื่อผู้อื่นนำสิ่งของๆ ตนไปเรียงไว้ในที่ๆ ตนคิดว่าไม่เหมาะสม
4. เมื่อถึงเวลาที่เรাজัดของบ้าง ทำไมเราจึงจัดเช่นนั้น
5. ท่านได้ข้อคิดหรือบทเรียนอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

บทสรุป

1. แต่ละคนคิดและมีเหตุผลไม่เหมือนกันในการเลือกสิ่งของ สิ่งของที่ตนรัก และเห็นว่าสำคัญ นั้น คนอื่นๆ อาจจะมองว่าไม่สำคัญ เพราะเราไม่ได้พูดหรือชี้แจงให้ผู้อื่นฟัง ปฏิบัติการที่เกิดขึ้นจึงอาจเป็นความน้อยใจ เสียใจ เศร้าใจ หรือไม่พอใจ เมื่อเราเห็นผู้อื่นไม่จัดอย่างที่ เราต้องการ
2. กว่าจะจัดสิ่งของได้ในแต่ละกลุ่มก็ต้องใช้เวลา เพราะต่างคนต่างจิตต่างใจ แต่ถ้าแต่ละคน รู้จักเสียสละ รู้จักยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น แม้จะปวดร้าวใจก็ทำให้งานสำเร็จไปได้
3. การทำงานร่วมกันแบบประชาธิปไตยต้องเคารพ และยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน
4. ในชีวิตเราทุกคนต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับเรา และเราต้องการอยู่ในกลุ่มอย่างมีความหมายมิใช่ออย่างไร้ค่า เราต้องการมีส่วนร่วมและให้คนอื่นเห็นความสำคัญของเราในกลุ่ม (แบบจัดสิ่งของ) ในทำนองเดียวกันเราจะต้องเป็นผู้ให้ความสำคัญ (ความรัก) แก่คนอื่นๆ ก่อน โดยเคารพต่อสิ่งของของเขา เคารพต่อความคิดเห็นของผู้อื่นและที่สุดต่อตัวของเขาเอง เพราะสิ่ง เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ
5. สิ่งที่เราคิดว่าสำคัญอาจจะไม่สำคัญสำหรับคนอื่น เพราะเขายังไม่รู้และไม่เข้าใจ ตัวอย่างเช่น ปากกาที่บางคนได้รับเป็นของขวัญระลึกจากพ่อของเขา ก่อนตาย ย่อมมีความหมายและความสำคัญมากแก่เขา แต่คนไม่รู้อาจจะไม่เห็นความสำคัญ เพราะฉะนั้น เราควรให้ความสำคัญในทุกๆ สิ่งของผู้อื่นไว้ก่อน อย่างเพิ่งดูถูกหรือสรุปการกระทำของเขา ดังคำที่พระเยซูเจ้าทรงตรัสว่า “จงอย่าตัดสินผู้อื่นแล้วท่านจะไม่ถูกตัดสิน”

ที่มา : บัญชา ศรีประมง. กิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์, 2551.

กิจกรรมที่ 2 นักสืบสมองไว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักมารยาทของการอยู่ร่วมกันในสังคม

สาระสำคัญ

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ โดยมนุษย์แต่ละคนจะถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ให้มีความคิด ความเชื่อ ทศนคติและค่านิยมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คนหรือหลาย ๆ คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจถึงปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลต่อสัมพันธภาพต่อกัน ซึ่งสัมพันธภาพอันดีจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปโดยไม่มีบิดเบือน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดอย่างเป็นจริง เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ (สำหรับผู้วิจัย)
2. ใบงานกิจกรรม (สำหรับนักเรียน)
3. ปากกา
4. ป้ายชื่อ
5. เทปเพลงเร้าใจ

วิธีการ

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ จำนวน 1 วง
2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองพร้อมให้นักเรียนทุกคนแนะนำตัวเองทีละคน
3. ให้นักเรียนหยิบป้ายชื่อมาคนละ 1 ป้ายชื่อ ที่ไม่มีชื่อของตนเอง แล้วกลับมานั่งที่เดิม
4. ผู้วิจัยเปิดเพลง แล้วให้นักเรียนแต่ละคนส่งป้ายชื่อไปให้เพื่อนที่นั่งอยู่ด้านซ้ายมือของตนเองไปเรื่อย ๆ
5. พอเพลงหยุดก็ให้นักเรียนทุกคนหยุดส่งป้ายชื่อ และผู้วิจัยตรวจสอบว่านักเรียนคนใดที่มีป้ายชื่ออยู่ในมือเกิน 2 ป้ายชื่อ ก็ให้แบ่งให้กับนักเรียนที่ไม่มีป้ายชื่อ 1 ป้ายชื่อ
6. หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนนำป้ายชื่อที่มีอยู่ในมือไปติดให้กับเจ้าของป้ายชื่อตัวจริงพร้อมกับสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับเจ้าของป้ายชื่อให้ได้มากที่สุด
7. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่า ขณะที่เพื่อนเอาป้ายชื่อมาติดให้ฉัน ได้กล่าวขอบคุณหรือไม่

8. ให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงรายละเอียด เกี่ยวกับเพื่อนของตนจากที่ได้สอบถามมา
9. สุ่มตัวแทน 3-4 คน นำเสนอประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ หลังจากนั้นให้นักเรียนที่มีความคิดเห็นที่แตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
10. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมไปความรู้
11. ผู้วิจัยแจกใบงานกิจกรรมให้กับนักเรียนแต่ละคน พร้อมให้นักเรียนเขียนตัวอย่างมารยาทของการอยู่ร่วมกันทางสังคม ที่ควรทราบอย่างน้อย 5 ข้อ ตามใบงานกิจกรรม
12. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่ม พร้อมทั้งให้นักเรียนเก็บใบงานเข้าแฟ้มตัวเองแล้วส่งคืนผู้วิจัย

บทสรุป

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานในใบงานกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน

ที่มา : พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรมการโฆษณาตนเอง” ในคู่มือกิจกรรมการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส

มหาวิทยาลัยพระนคร

กิจกรรมที่ 3 ตาบอดขาเสีย

วัตถุประสงค์

1. ให้อุดหนุนต่อข้อบกพร่องของกันและกัน
2. ให้อู้อัจพั่งพำอาศัยและช่วยเหลือกัน

ขนาดของกลุ่ม ไม่จำกัดจำนวน

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ ผ้าผูกตาคนละผืน

วิธีการ

1. ให้นำผ้าผูกตามาคนละ 1 ผืน
2. ให้แต่ละคนจับคู่กัน (ขอให้เลือกเองหรือจัดให้ก็ได้)
3. คนหนึ่งเอาผ้าผูกตา ให้อีกคนหนึ่งงู่ของต่นตามผู้นำไป ผู้จูงยกขาขึ้นพับไว้ข้างหลัง โดยใช้ผ้าผูกและดึงไว้
4. ผู้จูงจะพาไปในสถานที่ที่กว้างๆ หน่อย ให้ยืนกันเป็นคู่ๆ เรียงเป็นแถวๆ ไป
5. ให้คนที่ไม่ผูกตาเป็นคนขาเสีย โดยยกขาข้างหนึ่งพับไว้ข้างหลัง
6. ให้ทั้ง 2 จับมือกันคนหนึ่งตาบอด อีกคนหนึ่งขาเสีย ให้เดินไปด้วยกัน ไปยังที่ๆ ผู้กำหนดให้
7. ผู้จูงกิจกรรมถามคนที่ขาเสียแต่ตาดีกว่า มีความรู้สึกอย่างไรและให้ถามคนที่ตาบอด แต่ขาดีว่ามีความรู้สึกอย่างไร
8. กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดหรือบเรียนอะไรแก่เรา

บทสรุป

กิจกรรมนี้ แสดงให้เราเห็นว่า เราทุกคนไม่ใช่คนดีบริบูรณ์ มีข้อบกพร่องต่างๆ เช่น บางคนไม่อ่อนโยน บางคนอ่อนโยนจนไม่เป็นตัวของตัวเอง พุดง่ายๆ ว่าเรายังมีอะไรขาดอยู่ การเปลี่ยนแปลงสภาพของเราไม่ใช่ของง่าย ทำไม่ได้ในทันที ต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ซึ่งเราต้องยอมรับคนอื่นต่างๆ ที่เขาพิการไม่ครบเช่นนี้เราต้องรับเขาอย่างที่เขาเป็น ในเวลาเดียวกันเราก็ต้องรับสภาพเราอย่างที่เราเป็นคือยังไม่ครบด้วยคุณความดีต่างๆ ดังนั้นเราจึงต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน เราให้ส่วนที่เรามีประโยชน์แก่ผู้อื่น และคนอื่นก็ให้ส่วนที่เขามีประโยชน์แก่เรา คนตาบอดต้องการความช่วยเหลือที่จะมีคนนำทาง คนขาเสียจะยกไปขาเดียวโดยที่ไม่มีอะไรเกาะไม่ได้ ต้องพึ่งคนตาบอดเป็นหลักอันใดก็ดี ความพิการทางจิตใจก็ต้องการผู้ช่วยเหลือตามความต้องการของเขา ฉะนั้น

ที่มา : บัญชา ศรีประมง. กิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์, 2521.

กิจกรรมที่ 4 เมื่อฉันเป็นหนังสือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเสนอตนเองให้ผู้อื่นรู้จัก
4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในตนเอง

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ

วิธีการ

1. แจกกระดาษ และปากกาให้สมาชิกแต่ละคน เขียนเกี่ยวกับตนเองว่าถ้าได้เป็นหนังสือสมาชิกต้องการจะเป็นหนังสือประเภทใด เช่น หนังสือนิยาย การ์ตูน สารคดี โดยให้สมาชิกบรรยายรายละเอียดของหนังสือที่ตนต้องการจะเป็น ใช้เวลา 10 นาที
2. เมื่อหมดเวลา ให้สมาชิกนั่งล้อมวง เปิดโอกาสให้สมาชิกเลือกว่าต้องการอ่านหนังสือเล่มใด ก่อน - หลัง สมาชิกที่ได้รับเลือกอ่านสิ่งตนเขียนให้เพื่อนฟัง
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากหนังสือเล่มนั้น
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย ว่าการเป็นหนังสือเล่มนั้นให้คุณค่าอย่างไรต่อตนเองอย่างไรบ้าง มีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนกล่าวถึงคุณค่าของหนังสือที่ตนเองอยากเป็น กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรต่อตนเองบ้าง
5. ผู้วิจัยสรุป หนังสือแต่ละเล่มมีลักษณะต่างกันเปรียบเทียบได้กับชีวิตคนเราที่มีบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างกันไป ทั้งเรื่องบุคลิกภาพ ทัศนคติ ค่านิยม ดังนั้นเราควรเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น ลดการอิจฉา พยายามสิ่งๆที่ตนเองมีอยู่

การประเมินผล

1. การแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม

ที่มา : สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549) . การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็น

คุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์วิทยาเขตเชียงใหม่.

กิจกรรมที่ 5 ของความคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับว่าตนเองมีความดีมากกว่าคนไม่ดี และใช้ความดีนั้นเพื่อสร้างสรรค์สังคม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักมองโลกในแง่ดีไว้ รวมทั้งมองเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความจริงใจที่มีต่อกัน

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ของจดหมาย
2. ปากกา/ดินสอ
3. กระดาษเปล่าตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม
4. ม้วนเทปเพลงด้วยรักและผูกพัน

วิธีการ

1. แยกกระดาษสี่เหลี่ยมให้คนละ 30 แผ่น และของจดหมายคนละ 1 ซอง
2. ให้แต่ละคนเขียนชื่อของตนเอง และตกแต่งให้สวยงามลงหน้าซองจดหมาย
3. ให้แต่ละคนเขียนความดีของตนเอง 3 ข้อ แล้วพับเก็บไว้ในกระเป๋าของตนเองก่อน แล้วจึงส่งจดหมายเปล่าของตนเองให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ
4. เมื่อได้รับซองจดหมายจากเพื่อนมาแล้ว ให้เขียนความดีของเพื่อน(ซึ่งมีชื่ออยู่บนซอง) โดยใช้กระดาษของตนเอง แล้วใส่ไว้ในซองจดหมายแล้วส่งต่อให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ แบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จบครบทุกคน
5. ขณะที่สมาชิกกำลังเขียนความดีกันอยู่นั้น ผู้นำกิจกรรมกลุ่มเปิดเพลงด้วยรักและผูกพัน จนกว่าสมาชิกจะเขียนเสร็จ
6. เมื่อแต่ละคนได้รับซองจดหมายของตนเองกลับคืนมาแล้วให้เปิดดูและเปรียบเทียบกับที่ตนเองเขียนไว้
7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมตามแนวทางต่อไปนี้

บทสรุป

คนเราทุกคนควรต้องยอมรับความจริงว่าทุกคนมีความดีอยู่ในตัวด้วยกันทั้งนั้นและเราควรใช้ความดีหรือความสามารถนั้นทำประโยชน์แก่สังคมมากที่สุด

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนนำผลงานที่สำเร็จแล้วมาใส่ในแฟ้มส่วนตัวของตนเอง

ที่มา : สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549) . การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณทิพย์ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิททยาลัยเชียงใหม่.

มหาวิทยาลัยนเรศวร

กิจกรรมที่ 6

ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง
2. เพื่อให้รู้สึว่าตนเองมีคุณค่า

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ ใบกิจกรรม “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง”

วิธีการ

1. ผู้วิจัยจัดบรรยากาศในห้องให้เงียบสงบ
2. แจกใบกิจกรรม “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง” ให้สมาชิกอ่านอย่างตั้งใจ
3. ให้สมาชิกร่วมอภิปรายแสดงความรู้สึจากบทความในใบกิจกรรม
4. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

บทสรุป

คือการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นความดีมีคุณค่าในตนเองจะทำให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ก่อให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิต และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดได้ด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและยินดีจะช่วยเหลือผู้อื่น

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ใบกิจกรรม “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจเล็กๆ ของฉันและทุก ๆ คน

หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตนเอง ให้กับคนรอบ ๆ ข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรัก ความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ และเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเองฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรัก ความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันอยากทำให้ทุกคนบนโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนร่วมทำให้โลกของเราเป็นที่หน้าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันรู้ว่าโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันยังไม่ได้เป็นคนที่มีสมบรูณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และบางทีฉันอาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบรูณ์แบบในทุก ๆ ด้าน ในชีวิตนี้แต่ฉันก็จะปรับตัวเองให้ดีขึ้นในทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำผิดพลาดขึ้นอีกโดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้นและช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวเองมากขึ้นทุกวันมันเป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้กับตัวเองและคนรอบข้างมากเท่าใด ฉันก็จะมีความสุขมากขึ้นยิ่งเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง ๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้ไปพร้อม ๆ กับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจเล็กๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในใจเล็กๆ ของฉัน

หายใจเอาพลังงานแห่งความรัก ความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแต่พลังแห่งความรัก ความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้ถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกันตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

ที่มา : สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549) . การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณทิพย์ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิทาลัยเชียงใหม่.

นภัสนันท์ ลินสุ. (2550). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มหาวิทยาลัยนเรศวร

กิจกรรมที่ 7

ตราประจำตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองและความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระสำคัญ

1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง จะมีประโยชน์ช่วยให้เราสามารถเรียนรู้การเข้าใจผู้อื่น เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 (ตราประจำตัว) และใบกิจกรรมที่ 2
2. ดินสอ
3. ใบชี้แจง
4. ใบความรู้

วิธีการ

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
 2. แจกใบกิจกรรมที่ 1 (ตราประจำตัว) ให้นักเรียน
 3. ให้สมาชิกเขียนข้อความที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ในช่องต่าง ๆ ตามหมายเลขที่ระบุไว้ในใบกิจกรรมตราประจำตัว ดังรายละเอียดตามใบชี้แจง
 4. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาบรรยายตราประจำตัวของตนให้เพื่อน ๆ ได้รับฟังทีละคน
 5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 6 คน พุดคุยถึงประโยชน์ของกิจกรรมตราประจำตัวต่อบทกิจกรรมที่ 2
 6. ให้สมาชิกส่งตัวแทนของกลุ่ม มานำเสนอรายงานที่ได้จากการพุดคุยกันในกลุ่ม
 7. ผู้วิจัยสรุป เชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกตามใบความรู้ใช้เวลา 5 นาที
- ให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่าง ความสามารถที่แตกต่างระหว่างบุคคลตามใบกิจกรรมที่ 3

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ที่มา : สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549) . การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิททยาลัยเชียงใหม่.

ใบชี้แจง

คำแนะนำ

ให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเองตามประเด็นที่กำหนดให้ลงในภาพตามช่องต่าง ๆ

ช่องที่ 1 คติประจำใจ

ช่องที่ 2 ความสำเร็จที่ตนเองได้รับ

ช่องที่ 3 การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความสุข

ช่องที่ 4 ความผิดหวังของตนเอง

ช่องที่ 5 เป้าหมายในชีวิต

ช่องที่ 6 สิ่งที่คุณเองอยากแก้ไข

ช่องที่ 7 สิ่งที่คุณอยากให้ผู้อื่นพูดถึงตน



ใบความรู้

การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเกินไป ก็ยิ่งจะทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้นเท่านั้น ทั้งเรื่องของความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ แม้กระทั่งทัศนคติ ของคนเรา ต่างก็มีความแตกต่างกันไป ซึ่งจะทำให้เราแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป แต่เมื่อเราสามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นเราก็สามารถยอมรับ และเข้าใจผู้อื่น พร้อมทั้งจะปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



ใบกิจกรรมที่ 1

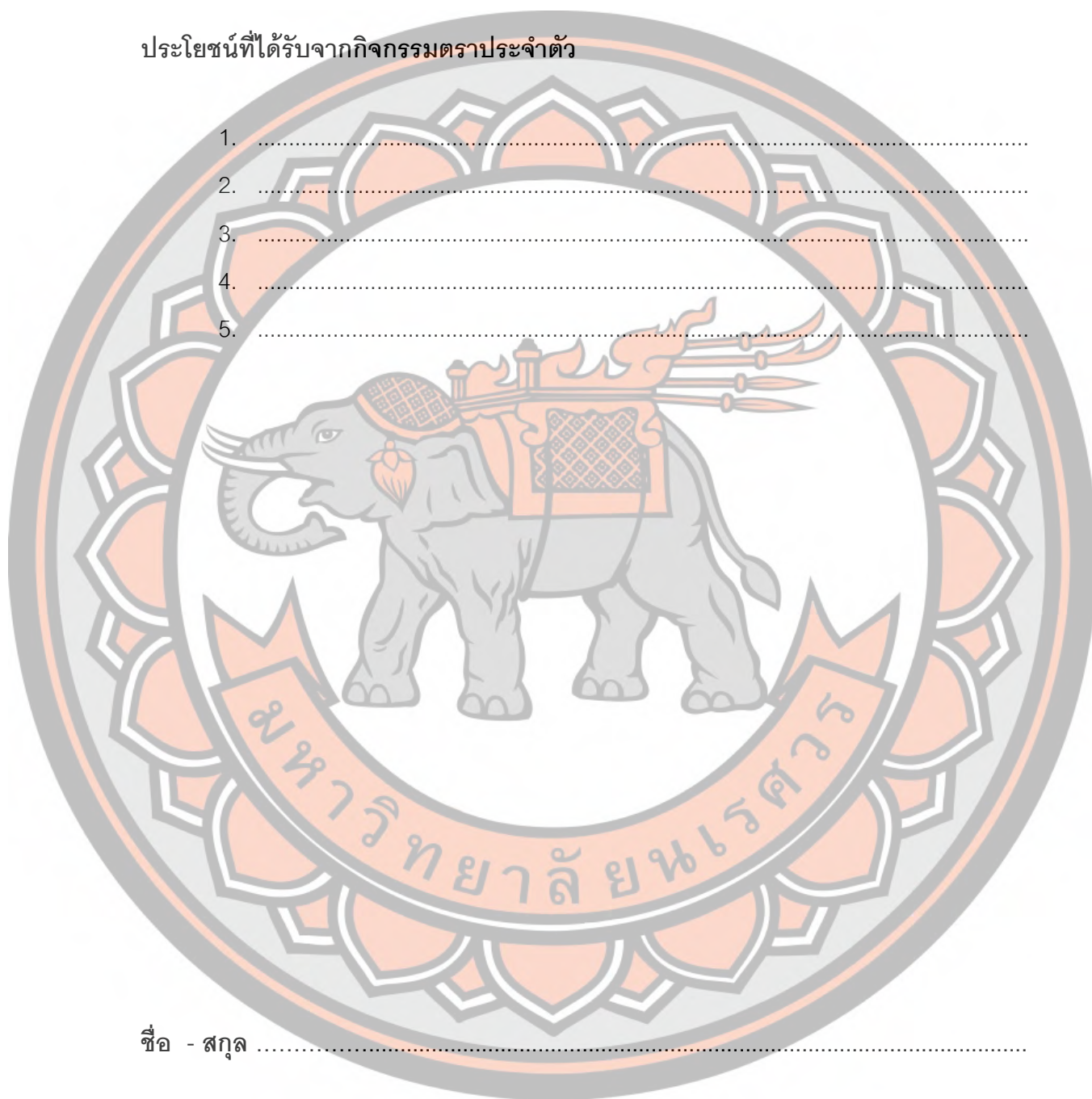


ชื่อ - สกุล

ใบกิจกรรมที่ 2

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมตราประจำตัว

1.
2.
3.
4.
5.

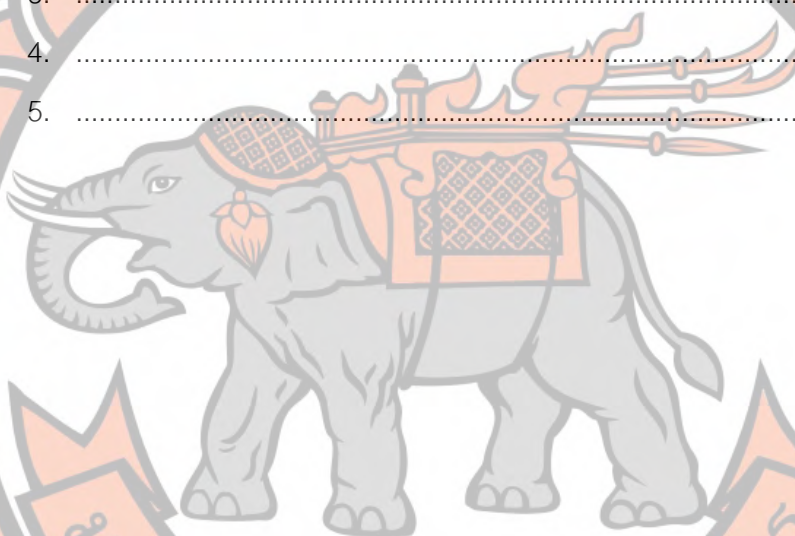


ชื่อ - สกุล

ใบกิจกรรมที่ 3

ยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างระหว่างบุคคล

1.
2.
3.
4.
5.



มหาวิทยาลัยพระนคร

ชื่อ - สกุล

กิจกรรมที่ 8 นี้แหละตัวฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองและเป็นตัวของตัวเอง

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง หมายถึง บุคคลที่มีความศรัทธาในตนเอง เชื้อมั่น เชื่อถือ ในคุณค่า ความสามารถ รูปลักษณะ การแต่งกาย ตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเป็นซึ่งเหล่านี้จะทำให้เราไม่มีความประหม่า มีความกล้า มีความมั่นใจในการทำอะไรไม่ว่าจะลุก จะเดิน จะนั่ง จะทำ จะพูด จะคิด หรือแสดงออกต่อสาธารณชนอย่างสร้างสรรค์และความสุข เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้สำหรับผู้วิจัย

วิธีการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนแสดงบทบาทสมมติ โดยให้สมาชิกแต่ละคนสวมบทบาทว่าตัวเองจะไปสมัครงาน โดยที่ตำแหน่งจะไปสมัครนี้เขาจะรับคนที่มีความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองที่สุด (ผู้วิจัยจะสมมติตัวเองเป็นผู้สัมภาษณ์งาน)
4. ให้สมาชิกแต่ละคน ออกมานำเสนอเกี่ยวกับตัวเองทีละคน เพื่อให้ได้รับการพิจารณาจากนายจ้าง โดยให้เวลาคนละ 3-5 นาที
5. ผู้วิจัยสุ่มสมาชิก 2-5 คนพูดถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้
6. ผู้วิจัยสรุปจากใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน
3. ความกล้าแสดงออกของสมาชิกแต่ละคน

ที่มา : พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรมการโฆษณาตนเอง” ในคู่มือกิจกรรมการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส

ใบความรู้กิจกรรมที่ 8 (ความมั่นใจในตนเองและเป็นตัวของตัวเอง)

บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง หมายถึง บุคคลที่มีความศรัทธาในตนเอง เชื่อมั่น เชื่อถือในคุณค่า ความสามารถ รูปลักษณ์ บุคลิกลักษณะ ตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเป็น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราไม่มีความประหม่า มีความกล้า มีความมั่นใจในการที่จะทำอะไร ไม่ว่าจะลุก จะเดิน จะนั่ง จะทำ จะพูด จะคิด หรือแสดงออกต่อสาธารณชนอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

ซึ่งความมั่นใจนั้นมีอยู่ในตัวของคนทุกคน เพียงแต่จะมีมากหรือน้อยและสามารถควบคุมมันได้มากน้อยแค่ไหน บางครั้งการที่เราแสดงความมั่นใจในตนเองออกมาบ้างก็เป็นผลดี แต่บางครั้งหากมีมากเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียกับคน ๆ นั้นได้เหมือนกัน เพราะอาจทำให้คนรอบข้างเกิดความไม่พอใจและไม่ได้รับความร่วมมือในการปฏิบัติงานจากเพื่อนร่วมงานได้เหมือนกัน ฉะนั้น การแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเองและความเป็นตัวของตัวของตัวเองนั้น ควรที่จะแสดงออกมาอย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ

ที่มา : สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549) . การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิททยาลัยเชียงใหม่.

กิจกรรมที่ 9

ต้นไม้แห่งความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตัวเอง
2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตัวเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตัวเองจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตัวเอง และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้ทราบถึงโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จ
2. กระดาษโปสเตอร์แข็ง
3. ปากกา/ดินสอ

วิธีการ

1. ผู้วิจัยกล่าวเข้าเรื่องโดยสุ่มถามความเห็นจากนักเรียน 2-3 คนว่า “มีความสามารถอะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง”
2. ผู้วิจัยแจกภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จแล้วให้สมาชิกเขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่ลงในบริเวณรากต้นไม้ และเขียนความสำเร็จที่ทำได้บริเวณกิ่งของต้นไม้
3. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้นำภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จของตนเล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ที่รากไม้และบริเวณกิ่งไม้ให้เพื่อนรับรู้อย่างละเอียด
4. ให้สมาชิกรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จเป็นภาพรวมของกลุ่มตนเองให้ช่วยกันวาดต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการ โดยใช้กระดาษโปสเตอร์และสีที่จัดไว้ให้
5. จากนั้นให้เขียนความสามารถที่รวบรวมได้จากกลุ่มเขียนลงบริเวณรากไม้ และสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่รวบรวมเขียนลงบริเวณกิ่งไม้
6. นำภาพไปติดไว้บนกระดานหรือบอร์ด และส่งผู้แทนออกมานำเสนอภาพที่ได้จากกลุ่ม ผู้วิจัยสุ่มถามตัวแทนตามกลุ่มรูปภาพต้นไม้ในประเด็น “ทำอย่างไรที่จะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ ของแต่ละภาพประสบความสำเร็จ

บทสรุป

คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตนเองทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้ารู้จักที่จะสำเร็จความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมา คือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเองจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำภาพต้นไม้ที่รวบรวมความสามารถและความสำเร็จในชีวิตเก็บไว้ในแฟ้มส่วนตัวของตนเอง

ที่มา : สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549) . การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิททยาลัยเชียงใหม่.

ภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จ



ชื่อ - สกุล

กิจกรรมที่ 10

ฉันจะไปให้ดังฝัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวางแผนเป้าหมายในชีวิต

สาระสำคัญ

คนทุกคนเกิดมามีเป้าหมายในชีวิต ชีวิตเป็นของเราตัวเราต้องเป็นผู้กำหนด แต่ในความจริงเราอาจไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ ดังนั้นเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดนั้น โดยเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นประสบการณ์ ทำให้เรามีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ประมาณ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรม (สำหรับสมาชิก)
2. ใบความรู้ (สำหรับผู้วิจัย)
3. ปากกา

วิธีการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง
2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดลงในใบงานที่แจกให้ ว่าเป้าหมายชีวิตคือ อะไร และคนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด กลุ่มละ 5 นาที
4. ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ (กลุ่มละ 1-2 นาที)
5. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนเป้าหมายชีวิตของตนเองขณะนี้คืออะไร และทำอย่างไรจึงจะทำให้เป้าหมายในชีวิตของตนเองนั้นประสบความสำเร็จ ลงในใบงานกิจกรรมที่แจกให้
6. ให้สมาชิกทุกคน ออกมาพูดให้เพื่อนฟัง (คนละ 1-2 นาที)
7. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
8. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนพูดถึงความประทับใจของตนเอง ตลอดระยะเวลาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 9 กิจกรรม
9. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนเก็บใบงานกิจกรรมของตนเองเข้าแฟ้มแล้วส่งคืนผู้วิจัย

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสมาชิกแต่ละคน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน
3. ผลงานในใบงานกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคน

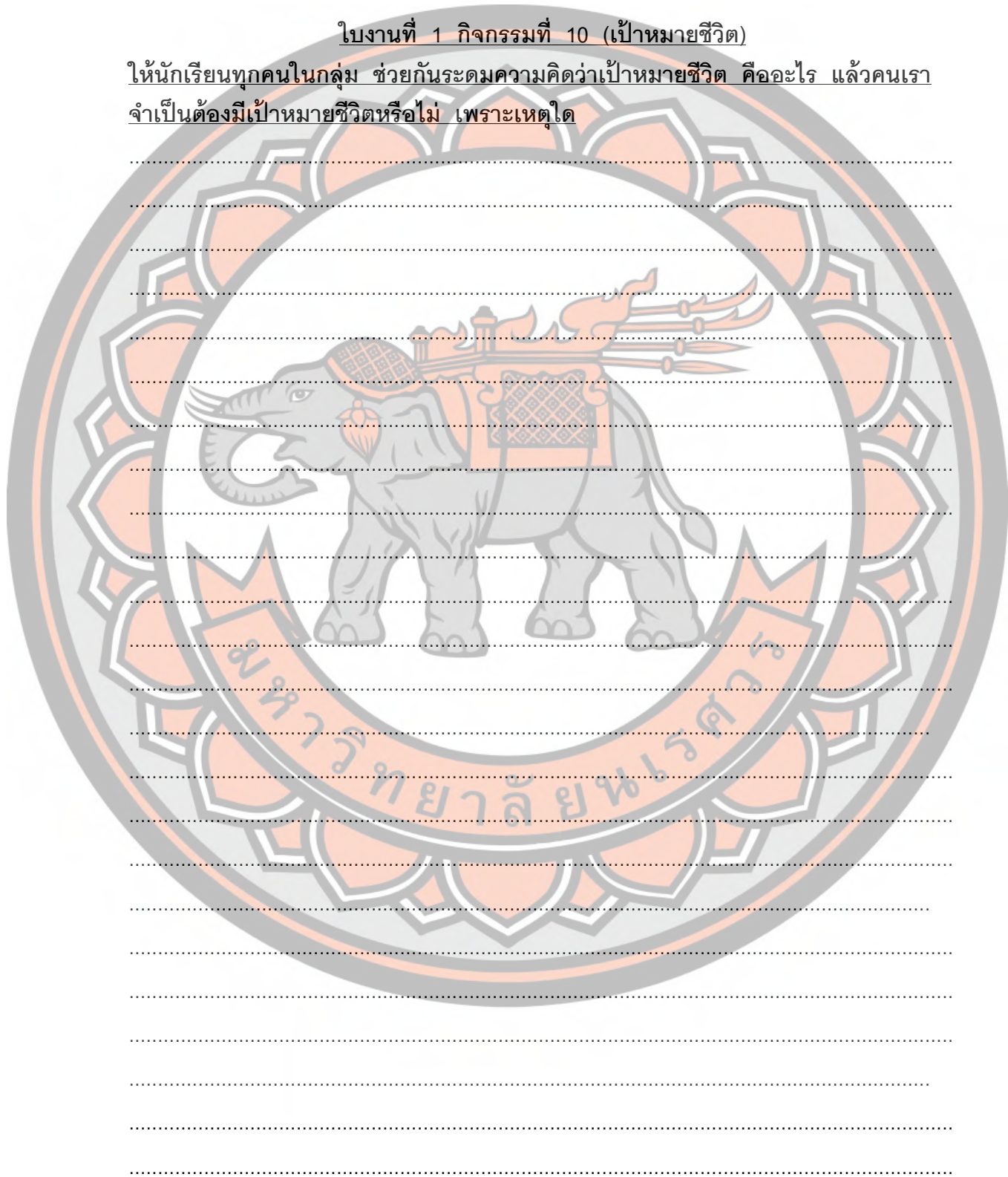
ที่มา : พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรมการโฆษณาตนเอง” ในคู่มือ
กิจกรรมการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส



ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ชั้น

ใบงานที่ 1 กิจกรรมที่ 10 (เป้าหมายชีวิต)

ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดว่าเป้าหมายชีวิต คืออะไร แล้วคนเราจำเป็นต้องมีเป้าหมายชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด



ภาคผนวก ช แบบประเมินความเหมาะสมในองค์ประกอบต่างๆของกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง การตรวจสอบความสอดคล้องเนื้อหากับวัตถุประสงค์ สำหรับกิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรมกลุ่ม 10 กิจกรรม ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเหมาะสมของข้อรายการกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องผลการพิจารณา และ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความสอดคล้องกับนิยาม โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องผลการพิจารณา มีรายละเอียด การให้คะแนนสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- 1 เมื่อแน่ใจว่า รายการหรือข้อความนั้นสอดคล้องกับคำนิยาม
 0 เมื่อไม่แน่ใจว่า รายการหรือข้อความนั้นสอดคล้องกับคำนิยาม
 -1 เมื่อแน่ใจว่า รายการหรือข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับคำนิยาม

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	1	
กิจกรรมที่ 1 การจัดสิ่งของ					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	1	
กิจกรรมที่ 2 นักสืบสมองไว					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				
กิจกรรมที่ 3 ตาบอดขาเดียว					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	1	
กิจกรรมที่ 4 เมื่อฉันเป็นหนังสือ					
1	กิจกรรมมือจับประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				
กิจกรรมที่ 5 ของความดี					
1	กิจกรรมมือจับประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	1	
กิจกรรมที่ 6 ฉันทจะไปให้ตั้งฝัน					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				
กิจกรรมที่ 7 ฉันทคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	1	
กิจกรรมที่ 8 ตราประจำตัว					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				
กิจกรรมที่ 9 นี้แหละตัวฉัน					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	1	
กิจกรรมที่ 10 ต้นไม้แห่งความสำเร็จ					
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน				
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์				
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน				
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม				
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม				

ลงชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

(.....)

***** ขอกราบขอบพระคุณท่านลงชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ *****

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
22	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
23	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
24	1	1	0	1	1	0.8	ใช้ได้
25	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
26	1	1	0	1	0	0.6	ใช้ได้
27	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
28	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
29	1	0	1	1	1	0.8	ใช้ได้
30	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
31	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
32	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
33	0	1	0	1	1	0.6	ใช้ได้
34	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
35	1	1	0	1	0	0.6	ใช้ได้
36	1	0	0	1	1	0.6	ใช้ได้
37	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
38	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
39	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
40	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
41	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
42	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
43	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
44	1	1	0	1	0	0.6	ใช้ได้
45	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
46	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
47	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
48	1	1	0	1	1	0.8	ใช้ได้
49	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
50	1	1	1	0	0	0.6	ใช้ได้



ภาคผนวก ญ ผลการพิจารณาความเหมาะสมในองค์ประกอบต่างๆของกิจกรรมกลุ่ม

ผลการพิจารณาความเหมาะสมในองค์ประกอบต่างๆของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
กิจกรรมที่ 1 การจัดสิ่งของ		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	1	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	0.6	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	1	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	1	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	1	ใช้ได้	
กิจกรรมที่ 2 นักสืบสมองไว		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	1	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	0.8	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	0.8	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	0.8	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	1	ใช้ได้	

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
กิจกรรมที่ 3 ตาบอดขาเสีย		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	1	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	1	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	0.6	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	0.8	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	0.8	ใช้ได้	
กิจกรรมที่ 4 เมื่อฉันเป็นหนังสือ		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	1	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	0.8	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	0.8	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	0.6	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	1	ใช้ได้	

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
กิจกรรมที่ 5 ของความดี		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	1	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์	1	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน	0.8	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม	0.8	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	1	ใช้ได้	
กิจกรรมที่ 6 ฉั้นจะไปให้ดังฝัน		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	0.6	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์	1	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน	1	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรม	0.8	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	1	ใช้ได้	

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
กิจกรรมที่ 7 ฉันทน์คือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	0.8	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	1	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	0.6	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	1	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	0.6	ใช้ได้	
กิจกรรมที่ 8 ตราประจำตัว		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	0.6	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	1	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	1	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	1	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	1	ใช้ได้	

ข้อ	รายการ	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ เพื่อการแก้ไขปรับปรุง
กิจกรรมที่ 9 นี้แหละตัวฉัน		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	1	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	1	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	0.8	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	0.6	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	1	ใช้ได้	
กิจกรรมที่ 10 ต้นไม้แห่งความสำเร็จ		IOC	แปลผล	
1	กิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน	0.8	ใช้ได้	
2	กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	1	ใช้ได้	
3	กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน	0.8	ใช้ได้	
4	เครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม	0.8	ใช้ได้	
5	สื่ออุปกรณ์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม	0.6	ใช้ได้	

ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร

ชื่อ-สกุล: _____ วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์: _____

เวลา: _____ สถานที่: _____

คำถามในการสัมภาษณ์

1. นักเรียนได้รับประโยชน์ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างไรบ้าง ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านตัวเอง
ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน และด้านสังคม)

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม การฝึกครั้งนี้ เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. การตระหนัก ระลึกถึงกิจกรรมหรือข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในห้องเรียน ได้อะไรบ้าง

.....

.....

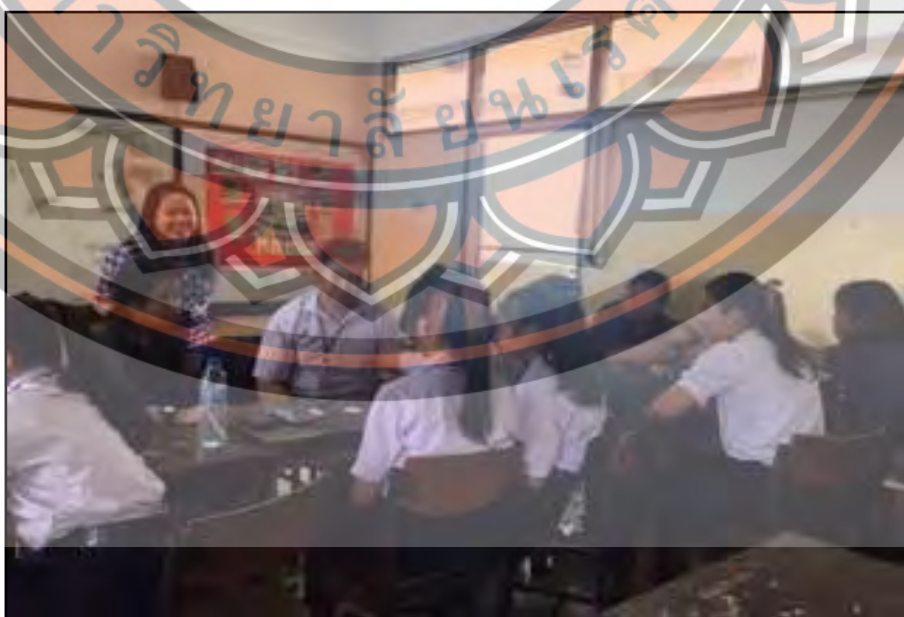
.....

ภาคผนวก ฏ ภาพกิจกรรมนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ประมวลภาพการจัดกิจกรรมกลุ่ม



จับกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น





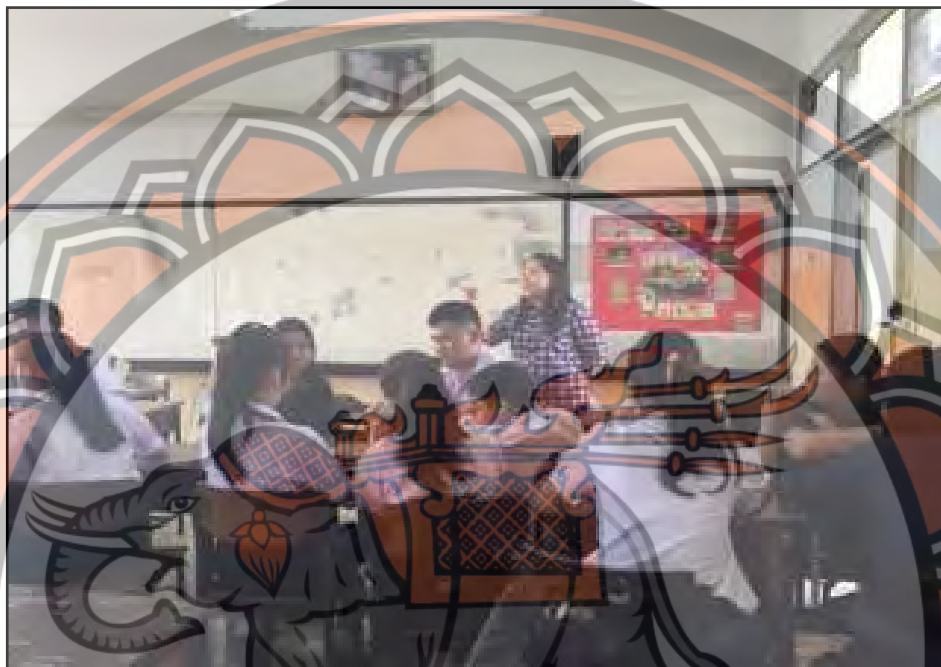
นำเสนอ-แลกเปลี่ยนความคิดเห็น






ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง





ภาคผนวก ฐ หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
ด้วยตนเองและหนังสือขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้า
ด้วยตนเอง



ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒/ว ๐๔๘๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรียน คุณสมศักดิ์ ชำอ่อน


สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัมมัต แพรแก้ว รหัสประจำตัว ๕๔๐๗๕๕๕๔ สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรื่อง “การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดูตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ดร.สรียา โชติธรรม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้
ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้
ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอื่อมพร หลินเจริญ)
 รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย
โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๑
โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นางสาวอัมมัต แพรแก้ว
โทร ๐๘-๙๖๕๔-๕๕๐๖

ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๖/ว ๐๔๘๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรียน คุณสุรัตน์ ชวัญบุญจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวธัชมนต์ แพรแก้ว รหัสประจำตัว ๕๔๐๗๕๕๕๔ สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรื่อง “การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ดร.สุรียา โชติธรรม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ทิวิจารณ์แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้
ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้
ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอื่อมพร หลินเจริญ)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๓๑

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. นางสาวธัชมนต์ แพรแก้ว

โทร ๐๘-๙๖๔๔-๕๕๐๖



ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒/ว ๐๔๘๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรียน คุณอนุชา เทวราชสมบูรณ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัมมรัตน์ แพรแก้ว รหัสประจำตัว ๕๕๐๗๕๕๕๔ สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรื่อง "การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ดร.สรียา โชติธรรม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ทิजारณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้
ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้
ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย
โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๑
โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖
๒. นางสาวอัมมรัตน์ แพรแก้ว
โทร ๐๘-๙๖๔๔-๕๕๐๖



176

ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒/ว ๐๔๘๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรียน คุณนิคม อินทรประพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอชมนต์ แพรแก้ว รหัสประจำตัว ๕๔๐๗๕๕๕๕ สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรื่อง “การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๕ กรุงเทพมหานคร” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดูงานหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ดร.สุริยา โชติธรรม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้
ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้
ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอื้อมพร หลินเจริญ)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๑

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นางสาวอชมนต์ แพรแก้ว

โทร ๐๘-๙๖๕๔-๕๕๐๖

ที่ ศธ ๐๕๑๗.๐๖/ว ๐๔๘๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณศรีทวน เทวราชสมบูรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โคร่งร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัมมนต์ แพรแก้ว รหัสประจำตัว ๕๔๐๗๕๕๕๔ สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรื่อง “การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ดร.สรียา โชติธรรม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้
ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้
ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๑

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นางสาวอัมมนต์ แพรแก้ว

โทร ๐๘-๙๖๕๔-๕๕๐๖

ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๖/๐๕๕๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๒๖ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน...ชิ้น...ฉบับ

ด้วย นางสาวอัมมรัตน์ แพร่มแก้ว รหัสประจำตัว ๕๔๐๗๕๕๕๔ สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
เรื่อง “การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๔
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ กรุงเทพมหานคร” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ดร.สุริยา โชติธรรม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย
จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้บัณฑิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

๑.งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๓

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒.นางสาวอัมมรัตน์ แพร่มแก้ว

โทร ๐๘-๙๖๔๔-๔๕๐๖

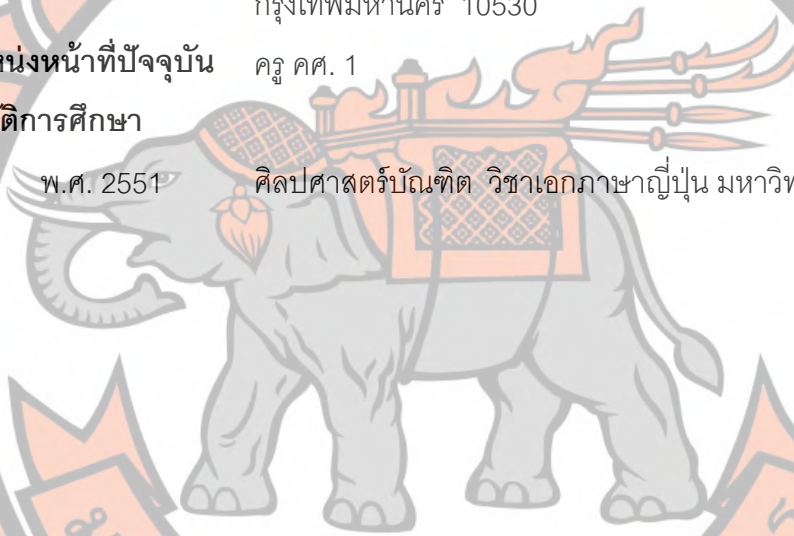


ประวัติผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยพระนคร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล ถัมมนต์ แพรแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด 3 พฤศจิกายน 2529
ที่อยู่ปัจจุบัน 83/2 ตำบลท่าทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔
 87 หมู่ 1 ถนนสุวินทวงศ์ 96 แขวงลำด้อยตึง เขตหนองจอก
 กรุงเทพมหานคร 10530
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน ครู คศ. 1
ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2551 ศิลปศาสตรบัณฑิต วิชาเอกภาษาญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยนเรศวร



มหาวิทยาลัยนเรศวร